

قورباغه ات

Download From Libtoon.com

<https://t.me/libtooncom>

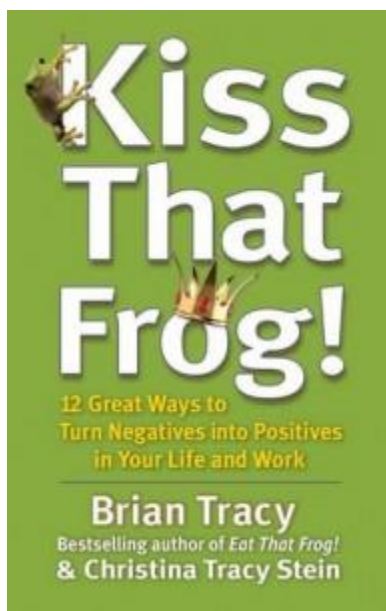


را بیوس!

12 شیوه‌ی شگفت‌انگیز
تبدیل کردن منفی‌ها به مثبت‌ها
در زندگی شغلی و شخصی

برایان تریسی

کریستینا تریسی استاین



قورباغه و شاهزاده خانم

همان طور که ویلیام شکسپیر می گوید: «هیچ چیزی وجود ندارد، تنها فکر است که آن را به وجود می آورد.»

شما اینجا، روی این کره خاکی هستید تا کاری خارق العاده با زندگی تان انجام دهید، تا خوشحالی و لذت، ارتباطات عالی، سلامتی در سطح خوب، موفقیت کامل و رضایت کامل را تجربه کنید. پس، چه چیزی مانع شما می شود؟ چرا هم اکنون زندگی رویایی تان را ندارید؟ چه چیزی مانع شما می شود؟

اگر می خواهید دلیل شادی یا ناراحتی، موفقیت یا عدم موفقیت، پیروزی یا شکست خود را بدانید، بروید و به نزدیک ترین آینه نگاه کنید. جواب آنجاست. کیفیت تفکرات تان درباره ی کسی که در آینه می بینید به طور گسترده ای کیفیت زندگیتان را تعیین می کند. اگر دیدگاه تان را نسبت به خودتان تغییر دهید، زندگیتان را به سرعت تغییر می دهید.

یک افسانه

روزی روزگاری، طبق افسانه‌ای، شاهزاده خوشرویی به دست جادوگر کینه‌توزی به یک قورباغه زشت تبدیل شد. طلسم او تنها به شرطی شکسته می‌شد که شاهزاده خانمی او را ببوسید؛ اتفاقی که جادوگر مطمئن بود هرگز رخ نمی‌دهد.

درست در همان زمان، شاهزاده خانم زیبایی وجود داشت که در آرزوی داشتن شاهزاده خوش قیافه‌ای بود تا با او ازدواج کند، اما این فرد در زندگی او ظاهر نمی‌شد. روزی، در حالی که شاهزاده خانم تنها، در جنگل کنار برکه‌ای قدم می‌زد، قورباغه‌ی زشتی یعنی همان شاهزاده را دید که در جنگل زندگی می‌کرد. زمانی که شاهزاده خانم به آرامی کنار آب نشسته بود و به موقعیت‌اش فکر می‌کرد و در آرزوی ظاهر شدن شاهزاده خوش قیافه‌ای بود، آن قورباغه ظاهر شد و شروع به صحبت کرد.

به شاهزاده خانم گفت که در حقیقت یک شاهزاده خوش قیافه بوده و اگر او را ببوسد، به کسی که قبلاً بوده تبدیل می‌شود و با او ازدواج خواهد کرد و تا ابد او را دوست خواهد داشت. این پیشنهاد به نظر احمقانه

می‌آمد اما با بی‌میلی زیاد، شجاعت و منش خود را فرا خواند و لب قورباغه را ببوسید.

همان‌طور که قول داده بود فوراً به شاهزاده خوش قیافه‌ای تبدیل شد. به عهدش وفا کرد و با شاهزاده خانم ازدواج کرد و آنها با شادی و خوشی در کنار هم زندگی کردند.

نتیجه اخلاقی داستان

به نظر می‌رسد که تقریباً همه افراد یک یا بیشتر از یک مانع دارند که آنها را از اینکه شخصی کاملاً شاد، سالم و خوشحال باشند که هر روز جدید را با هیجان و انتظار دنبال می‌کند، باز می‌دارد.

قورباغه‌ی زندگی شما چیست که پیش از بدست آوردن تمام آنچه را که برای شما ممکن است، باید آن را ببوسید؟ تجربه‌های منفی زندگیتان کدامند که باید آنها را بپذیرید تا به آنها رسیدگی شود و آنها را

می‌توانید استفاده کنید تا خودتان را به شگفت‌انگیزترین شخص ممکنه تبدیل کنید؟

آنچه را که همه ما می‌خواهیم

هدف بزرگ زندگی بشر لذت بردن از شادی و آرامش ذهن است. هر فرد نرمالی می‌خواهد حس مثبت عشق، شادی، رضایت و تکامل را تجربه کند واز آن لذت ببرد.

شاید مهم‌ترین کشف در روانشناسی و رضایت شخصی این است که بزرگ‌ترین موانعی که بین شما و زندگی فوق‌العاده‌تان قرار دارند معمولاً احساسات ذهنی منفی در روابط‌تان و نسبت به خود و دیگران است. تنها زمانی که یاد گرفتید به طور پیوسته قورباغه را ببوسید و به جستجو کردن و یافتن نکته‌ای مثبت و ارزشمند در هر شخص و موقعیتی عادت کنید، آنگاه قفل توانایی بالقوه‌تان برای موفقیت را می‌گشایید.

این برنامه بر اساس ۵ هزار صحبت و سمینار با بیش از پنج میلیون تماشاچی در پنجاه و هشت کشور توسط برایان تریسی و بیش از چند هزار ساعت کار در زمینه مشاوره و روانشناسی توسط کریستینا تهیه شده است. در این برنامه مجموعه‌ای از روش‌ها و تکنیک‌های ساده اما قدرتمند را یاد خواهید گرفت که می‌توانید فوراً بکار بگیرید تا تفکر منفی را به تفکر مثبت و هر مشکلی در زندگیتان را به فرصت تبدیل کنید. یاد خواهید گرفت که چطور فردی با اعتماد به نفس کامل باشید و تمام توانایی‌تان را آزاد کنید تا زندگی شگفت‌انگیزی داشته باشید.

این تکنیک‌ها و روش‌ها برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان کارآمد بوده است و برای شما هم موثر خواهند بود. اجازه دهید شروع کنیم.

فصل اول – هفت حقیقت درباره ی شما

آبراهام لینکن گفته که انسان همان قدر خوشحال است که در ذهنش تصور می‌کند. طبیعت حقیقی شما برای زنده ماندن شادی، آرامش، لذت و هیجان زیاد است. در این طبیعت حقیقی هر روز صبح با اشتیاق زیاد برای آغاز روز بیدار می‌شوید. احساس خوبی در مورد خود و رابطه‌هایتان با افراد مختلف زندگیتان دارید. از کارت‌تان لذت می‌برید و از کمک کردن‌هایی که تفاوت ایجاد می‌کند، حس رضایتمندی فوق‌العاده‌ای دارید. هدف اصلی شما باید سازماندهی زندگیتان به این طریق باشد تا اکثر اوقات چنین حسی را داشته باشید.

به عنوان فردی بالغ با کارایی بالا هر روز باید کارهایی را انجام دهید تا شما را به سمت قدرت بالقوه‌تان سوق دهد. باید برای داشتن نعمت‌هایتان در هر قسمت از زندگیتان سپاسگزار باشید. اگر از هر قسمت از زندگیتان ناراحت و ناراضی هستید، به سادگی نشانگر این است که چیزی در افکارتان، احساساتتان و رفتارتان درست نیست و باید تصحیح شود.

نقطه شروع برای آزاد کردن قدرت بالقوه تان این است که بفهمید هم اکنون شما در درونتان شاهزاده و یا شاهزاده خانم هستید.

صرف نظر از اینکه امروز کجا هستید و یا اینکه در گذشته چه کارهایی را انجام داده و یا نداده‌اید، هفت حقیقت کلیدی درباره شما به عنوان یک انسان وجود دارد که باید آن را جزئی از حقیقت زندگیتان بپذیرید.

۱- شما حقیقتاً شخص خوب، عالی و بی‌نهایت ارزشمند هستید. هیچ‌کس بهتر یا با استعدادتر از شما نیست. در اعماق وجودتان، انسان خوبی هستید. به شیوهی خاص خودتان خوب‌تر و بهتر از هر فردی هستید که تا به حال دیده‌اید. تنها زمانی که درباره‌ی ارزش و خوبی حقیقی تان شک کنید، شروع به زیر سوال بردن خودتان می‌کنید. ناتوانی در پذیرش اینکه شما فرد خوبی هستید ریشه در بسیاری از ناخوشنودی‌هایتان دارد.

۲- شما در بسیاری از جنبه‌ها مهم هستید. برای شروع، شما برای خودتان مهم هستید. تمام جهان شخصی‌تان بطور اختصاصی حول محور شما جریان دارد. شما مهم‌ترین فرد در جهان شخصی خود هستید. به هر آنچه که می‌بینید یا می‌شنوید معنا می‌بخشید. هیچ چیزی در جهان تان معنی خاصی ندارد مگر معنایی که شما شخصاً به آن می‌بخشید.

شما همچنین برای پدر و مادرتان مهم هستید. تولد شما لحظه‌ی مهمی در زندگی‌شان بوده است و امروز هم روی آنها تأثیر دارد و همانطور که بزرگ می‌شدید، تقریباً هر کاری که انجام می‌دادید برای آنها مهم و خاص بوده است.

شما برای خانواده‌ی خود، همسر، شریک زندگی، بچه‌هایتان و گروه‌های اجتماعی دیگر مهم هستید. برخی کارهایی که انجام می‌دهید و هر آنچه را می‌گویید تأثیر زیادی بر آنها دارد.

در دنیای خودتان، برای شرکت‌تان، مشتریان تان، همکاران تان و جامعه تان مهم هستید. آنچه راکه انجام می‌دهید و یا انجام نمی‌دهید می‌تواند تأثیر زیادی روی زندگی و کار دیگران داشته باشد.

اینکه چقدر احساس مهم بودن می‌کنید به طور زیادی کیفیت زندگی تان را تعیین می‌کند. افراد موفق و خوشحال احساس مهم و ارزشمند بودن می‌کنند. آنها اینگونه فکر می‌کنند، به همین دلیل اینگونه عمل می‌کنند و برای آن‌ها به حقیقت تبدیل می‌شود.

افراد افسرده و ناامید احساس غیرمهم بودن و بی ارزشی می کنند. آنها احساس افسردگی و ناشایستگی می کنند. آنها احساس می کنند «من به قدر کافی خوب نیستم» و در نتیجه در جامعه وارد می شوند و درگیر رفتارهایی می شوند که به آنها و دیگران صدمه می زند.

آنها متوجه نیستند که در درون می توانند شاهزاده یا شاهزاده خانم باشند.

۳- شما پتانسیل بی اندازه ای دارید و می توانید زندگی و دنیای مورد علاقه تان را خلق کنید. شما نمی-
توانید از کل انرژی تان استفاده کنید حتی اگر صدها بار زندگی کنید.

مهم نیست که تاکنون چه کارهایی انجام داده اید، این تنها اشاره ای است به چیزهایی که واقعاً برایتان ممکن است. هرچه هم اکنون توانایی و استعدادهای طبیعی تان را بیشتر پرورش دهید در آینده پتانسیل های بیشتری را می توانید ایجاد کنید.

باور به قدرت بالقوه و نامحدودتان کلید اصلی برای تبدیل شدن به آنچه که واقعاً توانایی آن را دارد، می باشد.

۴- جهانتان را از هر جنبه، با نحوه ی فکر کردن و میزان اعتقادات تان می سازید. در حقیقت باورهای تان واقعیت های تان را می سازد. بعداً درباره آن با جزئیات بحث خواهیم کرد. هر باوری که در مورد خودتان دارید از کودکی شروع به یاد گرفتن آنها کرده اید. تعجب آور است که اکثر افکار محدود کننده و منفی و تردیدهایی که مانع خوشحالی و موفقیت تان می شوند به هیچ وجه واقعیت و حقیقت ندارند. زمانی که شروع به زیر سوال بردن باورهای محدود کننده تان کنید و باورهایی را توسعه دهید که با شخص فوق العاده ای که واقعاً هستید متناسب است زندگیتان به سرعت شروع به تغییر می کند.

۵- شما همیشه آزاد هستید تا محتویات تفکرات و جهت زندگی تان را انتخاب کنید. تنها چیزی که کنترل کامل بر آن دارید تفکرات و زندگی درون تان است. می توانید تصمیم بگیرید افکار شادی بخش، رضایت بخش و سازنده داشته باشید تا شما را به نتایج و عملکردهای مثبت هدایت کند. یا می توانید، در عوض، افکار منفی و محدود کننده ای انتخاب کنید که شما را از پیشرفت باز می دارد.

ذهن شما مانند باغچه است. یا گلها یا علفها رشد خواهند کرد، اما اگر شما گل نکارید علفها به طور خودکار بدون هیچ تلاشی از طرف شما رشد خواهند کرد. اگر به طور آگاهانه افکار مثبت ندارید افکار منفی به جای آنها رشد می کند.

این تشبیه ساده درباره‌ی باغچه توضیح می‌دهد که چرا اکثر مردم ناخشنود هستند و دلیل آن را نیز نمی‌دانند.

۶- شما در این کره‌ی خاکی باسرنوشت عالی پا گذاشته‌اید: آمده‌اید تا کار خارق‌العاده‌ای در مورد زندگی-تان انجام دهید. ترکیب بی‌همتایی از استعدادها، توانایی‌ها، ایده‌ها، بینش‌ها، و تجربه‌هایی دارید که شما را از هر کسی که تا به حال زندگی کرده متمایز می‌کند. شما برای موفقیت طراحی و برای عظمت مهندسی شده‌اید.

پذیرش یا عدم پذیرش این نکته به‌طور گسترده اندازه‌ی اهدافی که مشخص کرده‌اید، قدرت پایداری-تان در برابر مصیبت، اندازه‌ی پیروزی‌ها و جهت کلی زندگیتان را مشخص می‌کند.

۷- هیچ محدودیتی برای آنچه که می‌توانید انجام دهید، یا می‌توانید باشید یا می‌توانید داشته باشید وجود ندارد مگر محدودیتی که در افکار و تصوراتتان برای خود ایجاد می‌کنید. بزرگترین دشمنی که با آن روبرو خواهید بود ترس‌ها و تردیدهای خودتان است. اینها معمولاً افکار منفی هستند که لزوماً بر پایه حقیقت نیستند و طی سال‌ها آنها را پذیرفته‌اید برای همین هیچ‌وقت آنها را زیر سوال نمی‌برید.

همان‌طور که شکسپیر در کتاب «تندباد» نوشته است: «آنچه که گذشته است مقدمه‌ای است.» هر آنچه که در گذشته در زندگی برای شما رخ داده است، آمادگی برای زندگی شگرفی است که در آینده پیش رویتان قرار دارد.

این قانون را به یاد داشته باشید: مهم نیست که از کجا آمده‌اید، آنچه واقعاً مهم است این است که به کجا می‌روید.

تندیس داوود ساخته ی میکلائز

اجازه دهید داستانی را برای شما تعریف کنم. در گالری واقع در فرهنگستان فلورانس ایتالیا مجسمه‌ی داوود به نمایش گذاشته شده که بدست میکلائز ساخته شده است و به نظر بسیاری از افراد زیباترین مجسمه‌ی جهان است.

افراد از تمام نقاط جهان می‌آیند تا با حیرت به آن خیره شوند. احساسات قوی که در حضور مجسمه تجربه می‌کنید بسیار قدرتمند است.

چه داستانی پشت آن است

در سال ۱۵۰۱ خانواده‌ی قدرتمند مداچی، میکلائز را مأمور کردند تا برای میدان اصلی فلورانس مجسمه‌ای بسازد که از تمام کارهای هنری برجسته باشد.

هنگامی که او در نهایت این مجسمه باورنکردنی را ساخت، آن را در یک مراسم بزرگ عمومی که هزاران نفر در آن حضور داشتند پرده‌برداری کردند؛ درحالی‌که پرده کنار می‌رفت تا مجسمه آشکار شود صدای «واه» از جمعیت بلند شد. آنها بلافاصله تشخیص دادند که این شاید زیباترین مجسمه‌ای است که تا به حال ساخته شده بود.

کمال در سنگ مرمر

بعدها در زندگی‌اش یکبار از میکلائز پرسیده شد که چگونه توانست مجسمه‌ای به این زیبایی بتراند؟ او توضیح داد که: یک روز صبح پیاده به سمت محل کارش در حرکت بود که نگاهش به سنگ مرمر بزرگی در کنار خیابان جلب می‌شود که سال‌ها پیش از کوه پایین افتاده بود و روی آن بوته و چمن رشد کرده بود.

او بارها در این مسیر حرکت کرده بود، اما این بار ایستاد و سنگ مرمر بزرگ را ورنانداز کرد و بارها دور آن قدم زد. ناگهان متوجه شد که این دقیقاً همان چیزی است که برای مأموریتش یعنی خلق مجسمه دنبالش بود. آن را بار زد و به محل کارش آورد و تقریباً چهار سال روی آن کار کرد تا داوود را خلق کرد.

او بعدها می‌گوید «من داوود را از همان اول در آن قطعه سنگ مرمر دیدم. کار اصلی من از آن به بعد این بود که هر آنچه که به شکل دیوید نبود را حذف کنم تا شکل اصلی پدیدار شود.»

این داستان شما نیز هست

به‌طور مشابه ممکن است شما مانند داوودی باشید که در سنگ مرمر زندانی شده است. هدف اصلی شما در زندگی حذف همه ترس‌ها، تردیدها، ناامنی‌ها، احساسات منفی و باورهای غلطی است که مانع شماست تا آنچه که باقی می‌ماند بهترین فردی باشد که می‌توانید باشید.

وظیفه‌ی شما این است که قورباغه را ببوسید و عناصر مثبتی که در هر موقعیتی وجود دارد را پیدا کنید تا آگاهانه تمام منفی‌ها را به مثبت تبدیل کنید و شاهزاده‌ی خوش قیافه‌ای را در زندگی‌تان پدیدار کنید.

هم اکنون تصمیم بگیرید که تمام انرژی‌تان را برای موفقیت و خوشحالی آزاد خواهید کرد و به شخص خارق‌العاده‌ای که هم اکنون در درون شما خفته است، تبدیل شوید.

تمام چیزهای خوبی که برای بدست آوردن آنها یا به این جهان گذاشتید را به سرانجام خواهید رساند. در ادامه مطالب روش این کار را یاد خواهید گرفت.

حالا اینکار را انجام بدهید

افکار محدودکننده و منفی درباره‌ی موقعیت‌ها یا توانایی‌های شخصی‌تان که ممکن است مانع شما شود را مشخص کنید.

سپس از خودتان بپرسید «اگر آنها حقیقت نداشتند چه؟»

اگر تمام استعدادها و توانایی‌های لازم برای انجام هر کاری را داشتید تا به هر چیزی در زندگی دست یابید چه؟ اگر هیچ محدودیتی نداشتید، چه؟ اگر موفقیت برای شما تضمین شده بود، چه اهدافی را برای خودتان تعیین می‌کردید؟ و از امروز چه کاری را متفاوت انجام می‌دادید؟

اجازه دهید هفت حقیقت درباره‌ی شما را تکرار کنم:

۱. شما حقیقتاً شخص خوب، عالی و بی‌نهایت ارزشمندی هستید.

۲. شما در بسیاری از جنبه‌ها مهم هستید.

۳. شما پتانسیل‌های بی‌اندازه‌ای دارید و می‌توانید زندگی و دنیای موردعلاقه‌تان را خلق کنید.

۴. جهان‌تان را از هر جنبه، با نحوه‌ی فکر کردن و میزان اعتقادتان می‌سازید.

۵- شما همیشه آزاد هستید تا محتوای تفکرات و جهت زندگیتان را انتخاب کنید.

۶- شما با سرنوشت عالی در این کره‌ی خاکی پا گذاشته‌اید: آمده‌اید تا کار خارق‌العاده‌ای در مورد زندگی خودتان انجام دهید.

۷- هیچ محدودیتی برای آنچه که می‌توانید انجام دهید، می‌توانید باشید یا می‌توانید داشته باشید، وجود ندارد مگر محدودیتی که بر افکار و تصوراتتان قرار می‌دهید. بزرگترین دشمنی که با آن روبرو خواهید شد ترس‌ها و تردیدهای خودتان است. اینها معمولاً افکاری هستند که لزوماً حقیقت ندارند و از آنجایی که سال‌هاست که آنها را پذیرفته‌اید پس هیچ‌وقت آنها را زیر سوال نبرده‌اید.

فصل دوم - شاهزاده خوش‌قیافه‌تان را تصور کنید

ناپلئون بناپارت گفته است: آرزوهای کوچک نداشته باشید، تنها آرزوهای بزرگ هستند که قدرت به حرکت واداشتن ذهن بشر را دارند و شما نیز نباید آرزوهای کوچک داشته باشید.

شاهزاده خانم در آرزوی ازدواج با هر کسی نبود. او با ایده روشنی از ملاقات با شاهزاده خوش‌قیافه‌ای شروع کرد که از هر لحاظ برای او ایده‌ال باشد. شاهزاده یا شاهزاده خانم خوش‌قیافه شما در کار یا زندگی شخصی‌تان کیست؟

برای تبدیل شدن به یک فرد واقعاً شاد و راضی، باید با تعریف روشنی از فرد ایده‌الی که می‌خواهید باشید و زندگی عالی‌ای که می‌خواهید داشته باشید، شروع کنید. اگر بهترین شخص ممکن بودید چه ویژگی‌ها و شخصیتی داشتید؟ روانشناسان شخص با کارایی بالا و خودجوش را این‌گونه تعریف کرده‌اند که: آنها واقعاً خوشحال، در صلح با جهان و خود، با اعتماد به نفس، مثبت، با شخصیت، در آرامش، سپاسگزار، پرنرژی هستند و احساس رضایت از پتانسیل بالقوه خود و به‌طور کلی احساس فوق‌العاده‌ای در مورد زندگی دارند. اگر این توصیف هدف خوبی برای شما در ماه‌های آینده است، این برنامه به شما نشان خواهد داد که چگونه می‌توانید به چنین شخصی تبدیل شوید.

تمرین عصای جادویی

تمرین «عصای جادویی» را انجام دهید. در حالی که به آینده فکر می‌کنید، تصور کنید که می‌توانید عصای سحرآمیزی را تکان دهید و زندگی ایده‌آل خود را در چهار حوزه‌ای که تعیین‌کننده بسیاری از شادی و یا ناراحتی شماست، بسازید: آن چهار حوزه اینها هستند: (۱) شغل و درآمد (۲) خانواده و روابط (۳) سلامت و تناسب اندام، و (۴) استقلال مالی.

یکی از مهم‌ترین رفتارهای افراد موفق «آرمان‌سازی» نامیده می‌شود. در آرمان‌سازی، چشم‌انداز عالی برای آینده‌ی خود در هر جنبه‌ای از زندگیتان می‌آفرینید. تفکر «بدون محدودیت» را تمرین می‌کنید.

تصور کنید که از تمام وقت و پول، دوستان و ارتباطات، تحصیلات و تجربه‌ها، و همه استعدادها و توانایی‌هایی که احتمالاً به آن نیاز پیدامی‌کنید، را دارید. اگر در چنین وضعیتی بودید، با زندگیتان واقعاً چه کاری می‌خواهید انجام دهید؟

هنگامی که آرمان‌سازی را باعصای سحرآمیز ترکیب می‌کنید، ذهن خود را از محدودیت‌های تفکر روزانه و پرداخت قبوض رها می‌کنید. تمرینی که «آسمان آبی» نامیده می‌شود، را تمرین می‌کنید و این نشانه افراد ممتاز و موثر از هر لحاظ است.

آینده ایده‌آل خود را طراحی کنید

تفکر «برگشت از آینده» را تمرین کنید. پنج سال به جلو بروید، و به جایی که امروز هستید نگاه کنید. پاسخ‌هایتان به سوالات زیر را یادداشت کنید:

۱. اگر شغل، حرفه یا کسب و کارتان پنج سال آینده عالی می‌بود، چگونه به نظر می‌رسید؟ درآمدتان چقدر می‌بود؟ موقعیت‌تان از آنچه امروز هست چقدر متفاوت می‌بود؟

چرا در حال حاضر این زندگی را ندارید و از شغل و درآمد ایده‌آل خود لذت نمی‌برید؟

۲. اگر خانواده و روابط‌تان، خانه و سبک زندگیتان در پنج سال آینده عالی می‌بود، چگونه به نظر می‌آمد و چقدر با امروز متفاوت می‌بود؟

اولین گامی که می‌توانید بردارید تا این زندگی ایده‌آل را خلق کنید چه می‌تواند باشد؟

۳. اگر سطح سلامتی و تناسب اندام در پنج سال آینده ایده‌آل می‌بود، چطور به نظر می‌رسیدید و چه احساسی داشتید؟ وزن‌تان چقدر بود؟ هر روز یا هر هفته چقدر ورزش می‌کردید؟ چه غذاهایی را می‌خوردید؟ و به خصوص، چقدر از نظر جسمی با شخصی که امروز هستید تفاوت می‌کردید؟ اولین کاری که می‌توانید شروع به انجام دادن کنید، یا متوقف کنید تا از سلامتی و تناسب اندام کامل لذت ببرید، کدامند؟

۴. در نهایت، اگر وضعیت مالی شما در پنج سال عالی می‌بود، ارزش شما چقدر می‌بود؟ چقدر در بانک داشتید، و ماهانه و سالانه عایدی شما از سرمایه‌گذاری تان چقدر می‌بود؟

تصور کنید که می‌توانید عصای سحرآمیز را روی این چهار مورد تکان دهید و آنها را از همه لحاظ عالی کنید؟ چگونه به نظر می‌آیند؟

روز ایده‌آل خود را طرح ریزی کنید

اغلب وقتی روز را با همسرم سپری می‌کنم و تلاش می‌کنیم بفهمیم در وقت‌مان با هم چه کاری انجام دهیم، من از او می‌پرسم، «عزیزم، اگر امروز یک روز عالی برای تو بود، با آنچکار می‌کردی؟» همین سوال را از خودم هم می‌پرسم. سپس راهی پیدا می‌کنیم تا این دو روز خوب را با هم تلفیق کنیم.

اگر او از ابتدا می‌دانست که مجبور به سازش است، در چگونگی توصیف روز عالی خود محدود می‌شد اما زمانی که آنچه را که برایش عالی است را توصیف می‌کند، تصاویرش کاملاً متفاوت است.

در زندگی، ما اغلب با فکر کردن درباره‌ی همه‌ی محدودیت‌ها و کمبودهای پیش رویمان شروع می‌کنیم. با این حال اگر با تصور اینکه هیچ محدودیتی ندارید شروع کنید، از آنچه که به ذهن تان می‌آید شگفت‌زده خواهید شد. قانون این است: پیش از اینکه تصمیم بگیرید چه چیزی امکان‌پذیر است تصمیم بگیرید چه چیزی برای شما ایده‌آل است.

مهم‌تر از همه، از امروز باید چه کار کنیم تا برای آینده‌ی ایده‌آل و موردعلاقه مان آماده شویم؟

پیتر دراکر، کارشناس مدیریت می‌گوید: «مردم آنچه که می‌توانند در یک سال انجام دهند را بسیار دست بالا می‌گیرند، اما آنچه را که در پنج سال می‌توانند انجام دهند را بسیار دست کم می‌گیرند. امروز با شروع به طراحی آینده‌آل خود، می‌توانید کنترل کامل زندگی خود را بر عهده بگیرید.»

در اینجا خلاصه‌ای از آنچه که تا به حال راجع به آن صحبت کردیم، آمده است:

۱. آرزوهای بزرگ داشته باشید. با تعریف روشنی از شخص ایده‌آلی که می‌خواهید باشید و زندگی ایده‌آلی که می‌خواهید داشته باشید، شروع کنید.

۲. تصور کنید که شما یک عصای جادویی دارید تا شغل، خانواده و روابط، سلامت و تناسب اندام، و وضعیت مالی را دگرگون کنید. چگونه هریک از این موارد را ایده آل می‌کنید؟

۳. تفکر «بدون محدودیت» را تمرین کنید. با تمرین تفکر «آسمان آبی» ذهن خود را از چالش‌های روزانه رها کنید.

۴. پیش از اینکه تصمیم بگیرید چه چیزی امکان‌پذیر است تصمیم بگیرید چه چیزی برای شما ایده‌آل است.

۵. آینده ایده‌آل خود را طراحی کنید تا بتوانید کنترل کامل زندگی خود را به دست گیرید.

۶. هدفی که اگر آن را در عرض بیست و چهار ساعت بدست می‌آورید، بزرگترین تأثیر مثبت را بر زندگی شما می‌گذاشت کدام است.

۷. چه کاری است که می‌خواهید بلافاصله انجام دهید تا شروع به ایجاد زندگی ایده آل خود کنید؟

فصل سوم – رو در رو با قورباغه تان مواجه شوید

این گفته قدیمی را به خاطر بسپارید: «انکار رودخانه‌ای در اروپا نیست» مارک توان

زمانی که از شاهزاده خانم زیبا در میان جنگل در آرزوی شاهزاده خوش‌قیافه‌ای بود، خواسته شد آن قورباغه، خیس، لزج، سرد و زشت را بوسد، او حق انتخاب داشت. می‌توانست در موقعیت فعلیش، تنها و ناراحت بماند یا می‌توانست شجاعت به خرج دهد و شانس‌اش را با قورباغه امتحان کند حتی اگر هیچ تضمینی وجود نداشت.

همه یک قورباغه یا حتی گاهی چند قورباغه دارند که باید بوسیده شود. قورباغه‌های زندگی شما افراد و موقعیت‌های منفی و تجربه‌های گذشته، مشکلات فعلی، تردیدها و افکار محدودکننده خود شما می‌باشند. گاهی قورباغه‌ی شما ریسک‌ها و تعهداتی هستند که باید آنها را بر عهده بگیرید اگر می‌خواهید بی‌حرکت نمانید و به جلو پیش بروید.

با حقیقت‌ها روبرو شوید

گاهی برای بوسیدن قورباغه، واقعاً تصمیم می‌گیرید که قورباغه را در آغوش بگیرید و بپذیرید که قورباغه‌ها می‌توانند لزج، سرد و زشت باشند.

گاهی، قورباغه را به منظور خداحافظی می‌بوسید و قورباغه برانگیزنده احساس گناه و قضاوت‌کننده را رها می‌سازید. گاهی انتخاب می‌کنید که انتظاراتان را تغییر دهید و قورباغه را با دید دیگری نگاه کنید. گاهی شاید باید پیشانی قورباغه را ببوسد و او را ببخشید.

راه‌های زیادی وجود دارد تا قورباغه‌های زندگیتان را حذف کنید.

جهان روانشناسی دو نوع شخصیت را تعریف کرده است: روبرو شونده و فرار کننده. تعجب‌آور نیست که افراد روبرو شونده که کسانی هستند که با ترس‌هایشان روبرو می‌شوند، با واقعیت‌ها مواجه می‌شوند و با صداقت و مشتاقانه به افراد و مشکلات زندگیشان رسیدگی می‌کنند از افراد فرارکننده شادتر، موثرتر و با اعتماد به نفس بیشتری هستند.

افراد روبرو شونده ترس از مواجه شدن را می‌پذیرند. آنها احساسات‌شان را کنترل می‌کنند. افراد فرارکننده از ناشناخته‌ها می‌ترسند و اعتماد به نفسی که لازمه پیشرفت است را ندارند.

خوشبختانه، با تصمیم به «رودررو شدن با قورباغه پیش از بوسیدن آن» بوسیله عادت کردن به مواجهه‌ی صادقانه با موقعیت‌تان به جای طفره رفتن یا انکار مشکلات می‌توانید به فرد قدرتمندتر و مثبت‌تری تبدیل شوید.

واقع‌گرا باشید

در جلسات مشاوره‌ام، اغلب با مراجعینی سروکار دارم که با توقعات بیهوده، ناامید شدند. یکبار با خانم جوان ۳۰ ساله‌ای مشاوره داشتم که بعد از دیدن والدینش می‌آمد و در مورد این صحبت می‌کرد که چقدر ناراحت می‌شد که با وجود تلاش زیاد او برای دیدن خانواده، والدینش تلاش زیادی برای وقت گذراندن با او نمی‌کردند. درباره کارهایی که از خانواده‌اش توقع داشت تا هنگام ملاقات با او انجام دهند صحبت کردیم و با هم سعی کردیم تا انتظاراتش را از والدینش تغییر دهیم. زمانی که او تصمیم گرفت تا سطح توقعات خود را پایین بیاورد و انتظار کم کاری آنها را داشته باشد، ناامیدی را رها کرد و احساساتش نسبت به خانواده‌اش بهتر شد. او تجربه متفاوتی از قورباغه‌اش به دست آورد. با تغییر آگاهانه توقعاتش، احساسش را تغییر داد و کنترل آن را به دست گرفت.

یکی از حقایقی که سرانجام هر کسی می‌آموزد این است که «افراد تغییر نمی‌کنند». شخصیت و رفتار افراد حدود ۱۷ یا ۱۸ سالگی ثابت و محکم می‌شود و تقریباً تا پایان زندگیشان بی‌تغییر می‌ماند. به همین دلیل تلاش برای تغییر دیگران همواره با یاس و ناامیدی می‌انجامد.

همانطور سیمون جانسون یکبار گفت، زمانی که می‌بینم تغییر دادن حتی چیزهای کوچک در خودم چقدر سخت است، برای همیشه از تغییر هر چیزی در دیگران مأیوس می‌شوم.

این مسئله بدان معنی نیست که افراد نمی‌توانند مهارت و توانمندی‌های جدیدی را بدست آورند و به شخصی تبدیل شوند که واقعاً توانایی‌اش را دارند اما نبود اشتیاق واقعی برای تغییر به همراه تلاش زیاد نکردن برای تغییر، تغییر قابل توجهی را ایجاد نمی‌کند.

سوال این است که چند تا روانشناس لازم است تا لامپی را تغییر دهند. جواب این است، یک نفر، اما لامپ واقعاً باید بخواهد تغییر کند.

نکته اصلی این است که هرگز نباید خوشحالی یا آرامش خاطر خود را قربانی آرزو و امیدی کنید که فردی را از آنچه که همیشه بوده به شخص دیگری تغییر دهید که برای شما مناسب‌تر است. معمولاً هیچ‌گاه چنین اتفاقی رخ نمی‌دهد.

همان‌طور که پیتر دراگر یکبار گفته: اینطور نیست که معجزه‌ها رخ نمی‌دهند اما موضوع این است که نمی‌توانید روی آن حساب کنید.

با واقعیت کنار بیایید

انکار، یا خودداری از مواجهه با حقیقت یا واقعیت وضعیت خود یا دیگری، عامل اصلی استرس، اضطراب، احساسات منفی و حتی بیماری‌های جسمی و روحی است. پذیرش نقطهٔ مقابل انکار است. وقتی فرد یا موقعیتی را در خانه یا محل کار همان‌گونه که هست می‌پذیرد و قبول می‌کند که تغییر نخواهد کرد و بر اساس این موضوع عمل کنید، بخش عمده استرس ایجاد شده در این وضعیت از بین می‌رود.

حقایق را از مشکلات جدا کنید

بسیاری از احساسات منفی از واکنش افراطی و نامناسب نسبت به موانع یا مشکلات غیرمنتظره ناشی می‌شوند. ضروری است که در صورت بروز مشکلات با دقت آن را تحلیل کنید تا مطمئن شوید که به

درستی آن را درک کرده‌اید و اینکه چه کاری می‌توانید انجام دهید تا آن را حل و فصل کنید. اینطور آغاز کنید:

اول، با تمایز قائل شدن بین واقعیت و مشکل شروع کنید. تفاوت چیست؟ ساده است. واقعیت غیرقابل تغییر است. سن شما یک واقعیت است. شرایط جوی یک واقعیت است. چیزهایی هستند که فقط وجود دارند و قابل تغییر نیستند. اینها واقعیت‌ها هستند.

یکی از کلیدهای خوشبختی این است که تصمیم بگیرید هرگز در مورد واقعیت‌ها ناراحت یا عصبانی نشوید. درست همانطور که از اجسام، مثلاً مبلی که با آن اصابت کردید، عصبانی نمی‌شوید، در مورد واقعیت‌ها نیز ناراحت و عصبانی نشوید. آنها را می‌پذیرید و زندگی و فعالیت‌هایتان را پیرامون آنها تطبیق می‌دهید. این راند فلسفه‌ی جامدات خود را اینگونه بیان می‌کند که «حقیقت قسمتی از دنیا است».

پس مشکل چیست؟ مشکل چیزی است که می‌توانید برای آن کاری انجام دهید. هدف دست نیافته، مشکلی حل نشده است. هر مانعی در مسیر شما، مشکلی حل نشده است. می‌توانید استعداد و توانایی‌تان را در حل مشکلات و رسیدن به اهداف متمرکز کنید. مشکلات چالش‌هایی هستند که در طول زندگی با آنها مواجه می‌شوید.

گذشته و آینده

دو دوره زمانی در زندگیتان وجود دارد: گذشته و آینده. حال تنها لحظه‌ای است که بین این دو قرار دارد. حقیقت‌ها را در چه بازه زمانی قرار می‌دهیم و مشکلات رادر چه بازه زمانی قرار می‌دهیم؟

حقیقت این است که اکثر واقعیت‌هایی که ما را ناراحت می‌کند متعلق به گذشته‌اند. آنچه که در گذشته اتفاق افتاده، یک واقعیت است و قابل تغییر نیست. درک این مطلب مهم است چراکه افراد زیادی در لحظه‌ حال نگران و ناراحت هستند چون چیزی که در گذشته انتظارش را داشتند اتفاق نیفتاده بود. اما به خاطر اتفاق افتادن یا نیافتادن آن در گذشته، اکنون واقعیتی غیرقابل تغییر هستند. ناراحت شدن برای وقعیتهای فایده‌ای ندارد.

اکهارت تول در کتابش به نام «قدرت حال» درباره اهمیت بودن در لحظه حال صحبت می کند. او توضیح می دهد که وقتی گذشته را ترسیم می کنیم احساس ناراحتی به ما دست می دهد و وقتی زمانی طولانی درباره آینده نگران هستیم، نگرانی بی موردی داریم.

مشکل به آینده مربوط می شود. مشکل موضوعی است که می توانید درباره آن کاری انجام دهید در این وادی می توانید استعدادها و توانایی هایتان را برای کسب نتیجه ی متفاوت متمرکز کنید. مشکل با آینده در دستان شماست و نتایج حاصله به فعالیت های شما در زمان حال بستگی دارد.

پیک نیک بارانی

تصور کنید با شخصی در فعالیت اجتماعی برخورد می کنید و از او می پرسید، «حالتان چطور است؟» او با ترشروبی پاسخ می دهد، «خوبم، اما هنوز بابت اتفاق پیش آمده واقعاً عصبانی هستم.»

با کمی تعجب می پرسید، «چه اتفاقی؟»

می گوید، «خب، حدود ۵ سال پیش، من و خانواده ام شنبه شب سبد پیک نیک را آماده کردیم تا بتوانیم یکشنبه بریم بیرون و پیک نیک خوبی داشته باشیم. اما یکشنبه صبح، هوا به شدت ابری شد و تمام روز باران بارید بنابراین مجبور شدیم برنامه گردش را لغو کنیم و من هنوز عصبانی هستم.»

شاید در این لحظه فکر کنید که «این فرد به چک آپ مغزی نیاز دارد.» او فرد متعادلی نیست. او منطقی فکر نمی کند. چطور ممکن است که فردی هنوز در مورد این واقیعت که ۵ سال پیش باران باریده عصبانی باشد؟ خنده دار است.

رودررو با قورباغه تان مواجه شوید

حمال گونی

شاید خنده دار به نظر برسد، اما امروز افراد زیادی به دلیل حوادث غیرقابل تغییر گذشته هنوز عصبانی، ناراحت و حتی در روابط و کارشان ناکارآمد هستند. امروز هنوز بخاطر رابطه ای که سال ها پیش با مشکل مواجه شد، سرمایه گذاری ای که پولشان را از دست دادند یا شغلی که به هر دلیلی آنطور که می خواستند پیش نرفته ناراحت و دلخورند.

به جای اینکه بپذیرند موقعیت آنطور که می خواستند پیش نرفت چیزی که «حمال گونی» نامیده می- شود را تمرین می کنند. آن را با خود حمل می کنند و آماده اند تا محتویات آن را خالی کنند و به کسی نشان دهند که علاقه ابراز می کنند. (اغلب با این افراد در مجامع عمومی و یا صندلی کناری در هواپیما برخورد می کنید)

وقتی با دوستانی سروکار داریم که تلاش می کنند تجربه یا مانعی در گذشته را رها کنند به جای اینکه مشکلات را تحت فشار قرار دهند تا آنها را رها کنند و از قورباغه هایی که به آنها عادت کرده اند عبور کنند، از آنها می پرسیم «تمرکز بر این موضوع، بهانه یا احساس چه سودی برایتان دارد؟» این سوال فوق العاده ای است. ما اغلب شرایط منفی را ادامه می دهیم زیرا این کار ما را از اقدامات جدید یا ریسک در ایجاد ارتباط جدید یا آغاز فعالیت تجاری جدید محفوظ می دارد.

یکی از نشانه های افراد متعادل و شاد این است که آنها با مشکلات با گذشته که همان قورباغه زشتشان است روبرو می شوند و آن را به عنوان حوادث گذشته می پذیرند که قابل تغییر نیستند و از آنها هر چه توانسته اند می آموزند و به شدت روی شغل و زندگیشان کار می کنند به طوری که فرصتی برای فکر کردن به گذشته ندارند.

موقعیت را تحلیل کنید

تحلیل دقیق شرایط راهی برای تحت کنترل در آوردن موقعیت های منفی است. این کار را با پرسیدن سوال می توانید انجام دهید. وقتی سوال می پرسید و تلاش می کنید وضعیت یا تغییرات رخ داده را درک کنید، غیرممکن است که احساس ناراحتی و عصبانیت کنید یا از کنترل خارج شوید. با پرسیدن چهار سوال می توانید هر وضعیتی را تحت کنترل خود بگیرید:

۱. «دقیقاً چه اتفاقی افتاد؟» در این مرحله صبور باشید. بکوشید دقیق باشید. از حالت تهاجمی و ملامت دیگران برای اتفاقی پیش آمده خودداری کنید. در عوض بر شفافیت سازی و فهم وضعیت تمرکز کنید. سعی کنید خونسرد باشید و احساساتی نشوید.

۲. «چطور اتفاق افتاد؟» تصور کنید برای فرد دیگری می خواهید اطلاعات کسب کنید، دقت مدارک برای شما مهمتر هستند تا اتهاماتی که زده می شود. سوالات پیگیرانه پرسید تا به طور کامل متوجه جزئیات شوید.

۳. «چه کاری می‌توان انجام داد؟» با تمرکز بر آینده کنترل افکار تان را در دست بگیرید، به جای تمرکز بر اتفاق پیش آمده که غیرقابل تغییر است سعی کنید به فکر راهکاری مناسب باشید. این کار دیدگاه شما را مثبت‌تر می‌کند و بر احساسات خود و شرایط تسلط یابید.

۴. «هم اکنون چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟» به جای نگرانی، افسوس و پشیمانی به انجام هر کاری که به حل مسئله و تغییر وضعیت کمک می‌کند، مشغول شوید.

جستجو کنید تا بفهمید

استفان کاوی در کتابش «۷ عادت افراد بسیار موثر» می‌گوید: «ابتدا دنبال درک کردن باشید سپس به دنبال درک شدن.» قبل از هرگونه قضاوت یا نتیجه‌گیری بر درک کردن روشن وضعیت تمرکز کنید.

از گرایش به «فاجعه‌سازی»، اندیشیدن یا فرض بدترین‌ها در وضعیتی دشوار بپرهیزید. به ندرت شرایط به همان بدی هستند که در ابتدا به نظر می‌رسند.

از اشتباه رایج اشتباه گرفتن رابطه همبستگی با علت و معلولی، بپرهیزید، اینکه تصور کنید اگر دو اتفاق با هم رخ دادند. حتماً یکی از اتفاق‌ها باعث ایجاد اتفاق دیگر شده است. این تفکر اشتباه باعث نتیجه‌گیری سریع می‌شود که معمولاً غلط از آب درمی‌آید. در بسیاری موارد، دو اتفاق همزمان صرفاً تصادفی هستند و هیچ کدام از اتفاق‌ها ربطی به یکدیگر ندارند.

کلید تجزیه و تحلیل هر وضعیت و آرام و تحت کنترل نگه داشتن خود این است که به پرسیدن سوالات و جمع‌آوری اطلاعات ادامه دهید. گاهی آنچه که مشکل یا مانع بزرگی به نظر می‌رسد در نهایت به دشواری که شما فکر می‌کردید نیستند. معمولاً آنچه که ابتدا مشکل به نظر می‌رسد فرصتی برای ایجاد تغییر است که معمولاً موهبتی پنهان می‌باشد.

تمرین پذیرش به جای انکار، مواجه شدن به جای فرار کردن، رودررو شدن با قورباغه به جای وانمود کردن زیبایی آن، نشانه‌های مردمان موثر است. افرادی که به فراز و نشیب‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی و کارشان واکنشی مثبت و سازنده نشان می‌دهند در هر سازمان بیشترین احترام را دارند.

نابودگر نگرانی

یکی از بهترین راه‌ها برطرف کردن نگرانی به کارگیری «نابودگر نگرانی» در هر وضعیتی است که برای شما اضطراب‌آور و ناراحت‌کننده است. ۴ گام برای استفاده از روش نابودگر نگرانی وجود دارد:

گام اول: وضعیت نگران‌کننده را به روشنی توصیف کنید. دقیقاً نگران چه چیزی هستید؟

اکثر مردم درباره‌ی چیزهای مبهم و نامشخص نگران هستند. افکار آن‌ها مبهم و گیج است. مانند کودکان در تاریکی شب، به دلایل نامشخص نگران هستند. یا اطلاعات کافی از چیزی که نگران‌شان کرده است ندارند و این موضوع باعث واکنش افراطی آنها می‌شود.

در پزشکی می‌گویند «تشخیص صحیح نیمی از درمان است.» توصیف صحیح نگرانی‌تان، اگر ممکن است به صورت مکتوب، اغلب بلافاصله راه‌حل‌های پیش‌رویتان می‌گذارند که نگرانی را به‌طور کامل برطرف می‌کند.

گام دوم: بدترین نتیجه ممکنه از این موقعیت نگران‌کننده را تعیین کنید. بدترین چیزی که ممکن است رخ دهد چیست؟

اکثر احساسات منفی و موقعیت‌های نگران‌کننده به خاطر انکار اتفاق می‌افتد. فرد به خاطر انکار واقعیت موقعیت خود احساس اضطراب شدید می‌کند. نمی‌خواهد این وضعیت حقیقت داشته باشد. امیدوار است با نادیده گرفتن آن، از شرش خلاص شود یا جدیت موضوع از بین برود، اما این روش به ندرت کارایی دارد.

وقتی بدترین نتیجه ممکنه در وضعیت موجود را شناسایی کردید، اغلب پی می‌برید وضعیت آنقدر که شما فکر می‌کردید بد نبوده است. اگر مجبور شوید می‌توانید با وجود این اتفاق باز هم به زندگی ادامه دهید. ممکن است ارتباطی به پایان رسیده باشد ولی شما را نخواهد کشت. ممکن است مبلغ مشخصی را از دست داده باشید، اما شما را ورشکسته نخواهد کرد. حتی اگر ورشکسته شوید وضعیت نگران‌کننده یک واقعیت است نه یک مشکل و باید با آن مواجه شد. با انجام کار متفاوتی با روش دیگری و در جای دیگری باز می‌توانید در آینده پول زیادی به دست آورید. مثبت بیندیشید. به نقطه روشن نگاه کنید.

اگر مسئله سلامتی در میان است تصمیم بگیرید که با آن روبرو شوید. خودتان را بازی ندهید. هر کاری برای رفع مشکل سلامتی انجام دهید و سپس سلامتی خود را به متخصص و قدرت برتر بسپارید. جمله‌ای شگفت‌انگیز وجود دارد که می‌گوید: وقتی همه‌ی کارها را انجام دادید آنگاه برخیزید.

گام سوم: تصمیم بگیرید که اگر بدترین اتفاق رخ دهد آن را بپذیرید. از آنجا که بیشتر اضطراب‌ها به خاطر خودداری از شناسایی و بعد خودداری از پذیرش نتایج احتمالی رخ می‌دهد، هنگامی که تصمیم بگیرید که اگر بدترین اتفاق رخ دهد آن را بپذیرید، اضطرابتان از بین می‌رود. ناگهان احساس آرامش می‌کنید. وقتی پذیرش را جایگزین انکار می‌کنید به‌طور کامل کنترل احساسی و ذهنی وضعیت را بر عهده می‌گیرید.

گام چهارم: بی‌درنگ برای بهبود بدترین شرایط دست به کار شوید. هر کار ممکن را برای کاهش آسیب و صدمه، کنترل هزینه‌ها و کاهش خسارت انجام دهید. چنان درگیر حل مسئله شوید که دیگر زمانی برای نگرانی باقی نماند. شکسپیر در کتاب مکبث می‌نویسد: «با آغوش باز به سمت دریای مشکلات بروید و با این کار به مشکلات خاتمه دهید.»

حالا این کار را انجام دهید

درباره‌ی مانع اخیری که تجربه کردید، فکر کنید و این چهار سوال را از خود بپرسید: خودتان را در حال پاسخگویی به این چهار سوال مشاهده کنید و ببینید که آیا دلتان را نسبت به موقعیت تغییر می‌دهد یا نه.

۱. چه چیزی دقیقاً رخ داده است؟

۲. چگونه رخ داد؟

۳. چه کاری می‌توان انجام داد؟

۴. الان چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

فصل چهارم – حوض پر از قورباغه‌های زشت را تمیز کنید

اسمایلی بلنتون (**smily blanton** یکبار نوشت: حقیقت این است که همه ما زمانی بزرگ‌ترین موفقیت و شادکامی ممکنه را در این زندگی بدست می‌آوریم که از استعدادهای فطری مان نهایت استفاده را بکنیم.

هدف شما در زندگی شاد بودن است. شادی و آرامش ذهن، بزرگترین سرمایه انسان و هدف نهایی همه‌ی رفتارهای فردیاست. توانایی تان برای رسیدن به شادی درونی معیار واقعی میزان موفقیت شما به عنوان یک انسان است.

خبر خوب این است که هیچ موقع به اندازه امروز برای شما امکان شادی و رضایت در همه‌ی جنبه‌های زندگیتان وجود نداشته است. امروزه ما در مورد دلایل شادی و ناراحتی از هر زمان دیگری بیشتر می‌دانیم. در چندسال اخیر، بیشتر از هر آنچه قبلاً می‌دانستید در مورد نقش مغز انسان در شادی و نقش‌های دیگر آن یاد گرفته‌ایم.

زمانی که ۲۰ ساله بودم، زمانی جاه‌طلب بودم و برای داشتن زندگی شاد و رضایت بخش اشتیاق داشتم، شروع به مطالعه در زمینه شادی کردم. بعد از هزاران ساعت مطالعه و تحقیق در زمینه روانشناسی، فلسفه، مذهب و ادبیات موفقیت بصیرت فوق‌العاده در مورد کل این موضوع پیدا کردم.

مانع اصلی

آنچه فهمیدم این بود که احساسات منفی، یعنی قورباغه‌های زشت که در پشت حوض ذهن شما چمباتمه زده‌اند، موانع اصلی شما برای لذت بردن از آزادی مورد علاقه تان هستند. احساسات منفی، از هر منبعی که باشد، دلیل اصلی اکثر ناراحتی، بدبختی و ناامیدی در زندگی و کار در حوزه‌های شخصی، عمومی، ملی و بین‌المللی هستند. اگر بتوانید احساسات منفی را از بین ببرید، می‌توانید کل زندگیتان را تغییر دهید. واوا!

همچنین یاد گرفتم که ذهن مانند جاروبرقی عمل می‌کند. برای مدت زمان طولانی خالی نمی‌ماند. هنگامی که احساسات منفی را از بین می‌برید، ذهن شما به طور طبیعی با احساسات مثبت شادی، لذت، هیجان، عشق و آرامش پر می‌شود. هنگامی که از علف‌های هرز رهایی می‌یابد، گل‌ها رشد خواهند کرد. خوشبختانه، امروز ما در مورد احساسات منفی و ایده‌های ثابت که مردم را از شناختن تمام قدرت بالقوه‌شان برای موفقیت و پیروزی باز می‌دارد، بیشتر از قبل می‌دانیم.

گاهی، یک ایده یا بینش جدید که باعث تفسیر متفاوت شما از اتفاق گذشته می شود می تواند شما را کاملاً رها سازد بصورتی که در آن زمینه هرگز مثل قبل نخواهید بود. تاابد، شخص متفاوتی خواهید بود.

منفی ها گاهی به مثبت تبدیل می شوند

به عنوان مثال، ممکن است از شغلی اخراج شوید و از کارفرمایان بابت بی عدالتی عصبانی باشید. سپس شغل جدید و بهتری پیدا می کنید که بسیار مناسب تر با توانایی ها و استعداد های ویژه شما است، و با افرادی کار می کنید که واقعاً لذت می برید و در این شغل درآمد بیشتری نسبت به چیزیکه در شغل قبلی می توانستید دریافت کنید، کسب می کنید. با نگاه به گذشته، متوجه می شوید که کارفرمای قبلی-تان با اخراج شما لطف بزرگی در حق شما کرده است و به جای عصبانی شدن، قدردانی به گذشته فکر می کنید.

یکی از مفیدترین عادت هایی که می توانید پرورش دهید، جستجو و پیدا کردن درس ارزشمندی که در همه اتفاقات به ویژه تجربه های منفی ای وجود دارد، است. هنگامی که با مانع غیر منتظره یا شکست موقت (قورباغه سرد و لزج) مواجه شدید، از آنجایی که کنترل کامل افکار تان را در دست دارید تصمیم بگیرید به دنبال درس یا سودی باشید که می توانید از آن موقعیت به دست آورید. اغلب می توانید بینش ها، ایده ها و اعتماد به نفس و فرصت های جدیدی را در نتیجه ی مشکلات یا موانع تان به دست آورید. ارزشمندترین درس نهفته شده در بزرگترین مشکل یا سختی کنونی شما، چیست؟

کنترل ذهنتان را در دست بگیرید

برای تبدیل شدن به بهترین فردی که می توانید بشوید، باید از ابتدا شروع کنید. قانون کنترل می گوید که به اندازه ای احساس رضایت از خودتان دارید که احساس می کنید کنترل زندگیتان را در دست دارید. و به همان میزان احساس ناراحتی می کنید که احساس می کنید زندگی تان را تحت کنترل ندارید یا تحت کنترل مردم و شرایط بیرونی هستید.

شما یا مرکز کنترل درونی دارید که احساس می کنید متصدی زندگی خودتان هستید یا مرکز کنترل بیرونی را تجربه می کنید که احساس می کنید از طریق شرایط مردم، رئیس تان، قبض هایتان، سلامتی-تان کنترل می شوید و نمی توانید کاری بابت آن انجام دهید. امروزه روانشناسان معتقدند که حس

کنترل، عامل اصلی داشتن یا نداشتن استرس، خوشحالی یا ناراحتی، و تقریباً همه‌ی امراض انسان، چه ذهنی و چه حسی است.

حقیقت این است که تنها یک چیز است که بر آن کنترل کامل دارید و آن ذهنتان است. می‌توانید افکارتان را کنترل کنید. همان‌طور که ویکتور فرانکل ((**Victor Frankl**)، بازمانده اردوگاه اسراء آشیتز، می‌گوید «نهایت درجه آزادی بشر، آزادی درانتخاب رفتار خود صرف‌نظر از شرایط پیرامونتان است.»

پس تمرکزتان تنها باید بر روی از بین بردن احساسات منفی از هر نوعی باشد. خوشبختانه، احساسات منفی را می‌توان از طریق یک سری روش‌ها تکنیک‌های اثبات شده حذف کرد و از بین برد که بسیاری از آنها می‌توانند در چندثانیه عملی شوند و در این برنامه آنها را یادخواهید گرفت.

حالاً این کار را انجام دهید

از همین امروز، زمانی که شرایط شما را ناراحت و ناامید کرده یا احساسات منفی شما را برانگیخته است، شروع کنید به توجه کردن به افکارتان، نفس عمیقی بکشید و تصمیم بگیرید که این افکار را نپروانید. در "هوش هیجانی" دنیل گلن (**Daniel Goleman**) درباره جریانی صحبت می‌کند که آن را "گلوله برفی هیجانی" می‌نامند. احساسات منفی از کم شروع می‌شود اما هرچه بیشتر به آن توجه و انرژی می‌بخشید، بزرگتر می‌شود. انتخاب کنید تا درمورد احساسات و افکار مثبت فکر کنید و احساسات منفی را از بین ببرید. به یاد داشته باشید، شما افکارتان را کنترل می‌کنید.

حوض پر از قورباغه‌های زشت را تمیز کنید

خودتان را به مثبت‌نگری عادت دهید

احساسات شما از کجا ناشی می‌شود؟ اول کدام یک حاصل می‌شود، افکار یا احساسات؟ حقیقت این است که افکار مقدم بر احساس و احساس مقدم بر تصمیم‌گیری و عمل است. ابتدا فکری را می‌پروانید یا اطلاعات جدیدی بدست می‌آورید. سپس آن تفکر را از لحاظ مثبت و منفی بودن تفسیر می‌کنید. آنگاه تفسیر شما احساس مقتضی را ایجاد می‌کند. سپس این احساس عمل یا عکس‌العمل شما بوجود می‌آورد.

به بیان دیگر، از طریق انتخاب نوع تفکراتتان درباره رویداد یا تجربه‌ای خاص، زندگی احساسی واکثر اتفاقاتی که برایتان پیش می‌آید را تعیین می‌کنید. شما هستید که به هر بخش از زندگیتان معنا می‌بخشید، نه هیچ‌کس دیگری.

روش تفکر اکثر مردم بر اساس مدل عکس‌العمل محرک در روانشناسی رفتاری است که در دانشگاه‌ها آموزش داده می‌شود. محرکی خاص به موضوع، عکس‌العمل خاصی به همراه دارد. هنگامی که موضوع مورد نظر انسان باشد محرک یا اتفاقی خاص می‌تواند بلافاصله واکنش یا عکس‌العملی ویژه را ایجاد کند. بسیاری از احساسات تفکرات شما به صورت خودکار و فطری هستند و همانطور که بارها و بارها در گذشته عکس‌العمل نشان داده‌اید، واکنش نشان می‌دهید.

با وجود این بهترین متفکران، شادترین و موفق‌ترین افراد، متفاوت از افراد معمولی فکر می‌کنند و عکس‌العمل نشان می‌دهند. موثرترین افراد به جای عکس‌العمل سریع به محرک، مقداری وقت صرف فکر کردن به اتفاق پیش آمده و بهترین راه عکس‌العمل می‌کنند. در آن لحظات تفکر درباره‌ی محرک و عکس‌العمل است که کیفیت زندگی شخصی تعیین می‌شود.

قدرت تفکر

هنگامی که به فکر کردن مثبت و سازنده درباره اتفاقات زندگیتان قبل از عکس‌العمل نشان دادن به آنها عادت می‌کنید، نسبت به افرادی که فکر کمی درباره نتایج می‌کنند و عکس‌العمل نشان می‌دهند، نسبت به افرادی که فکر کمی درباره نتایج می‌کنند و عکس‌العمل نشان می‌دهند، انتخاب‌ها و تصمیمات بهتری برخوردار خواهید گزید و عکس‌العمل‌های سازنده‌تری نشان خواهید داد.

هنگامی که به گذشته زندگیتان نگاه می‌کنید، خواهید دید که بسیاری از اشتباهاتتان که باعث ناراحتی و رنجش شما شده‌اند در نتیجه به اندازه‌ی کافی فکر نکردن به موضوع قبل از اقدام است.

قانون جایگزینی

قانون جایگزینی می‌گوید که در آن واحد می‌توانید تنها یک فکر، مثبت یا منفی، را در ذهنتان داشته باشید. این قانون همچنین می‌گوید می‌توانید آگاهانه تفکر مثبت را جایگزین تفکر منفی کنید. می‌توانید به جای هر گونه تفکری که شما را ناراحت می‌سازد تفکری را انتخاب کنید که شما را خوشحال یا شاد می‌کند.

دکتر مارتین سلیگمن (**Dr. Martin Seligman**) از دانشگاه پنسیلوانیا، تحقیق ۲۲ ساله‌ای دربارهٔ موضوع مثبت نگری انجامداد. یکی از مهمترین نتایج حاصله این بود که مثبت نگری و منفی نگری مردم بستگی به «روش تبیین» آنها دارد.

سبک تبیین شما همان روش شما برای تفسیر اتفاقات برای خودتان است. هر شخصی می‌تواند ادراک و تفسیر خودش را از یک اتفاق یا موقعیت داشته باشد و تفسیر آنها هرچه باشد احساسات آنها به‌طور خودکار در نتیجه‌ی تفسیرشان اتفاق می‌افتد. ادراک، حقیقت است. به همین دلیل است که گفته شده همیشه ۳ نقطه نظر برای داستانی وجود دارد، تفسیر اول شخص، دوم شخص و آنچه حقیقتاً رخ داده است.

می‌توانید یک موقعیت را دوباره تفسیر کنید

در رشته برنامه‌ریزی کلامی عصبی به «قاب‌بندی» و «قاب‌بندی مجدد» اشاره می‌شود. این راه دیگری برای بیان یک چیز مشابه است. موقعیت خودش دلیل شادی یا ناراحتی شما نیست. تفسیر شما از موقعیت که یا مثبت است یا منفی باعث ایجاد احساسات مرتبط می‌شود. با قاب‌بندی مجدد اتفاقات گذشته، خواهید فهمید که عکس‌العمل احساسی شما به‌طور کلی تغییر خواهد کرد و شما را از شر احساسات منفی گذشته رها می‌کند.

بعنوان مثال، وقتی اولین بار به قورباغه‌ی سرد و لزج نگاه می‌کنید (یا هر شخص و موقعیت مشکل‌ساز) و لمس کردن یا نزدیک بودن به آن را تصور می‌کنید، ممکن است احساس ناخوشایندی بکنید. ولی اگر آن را دوباره تفسیر کنید و دربارهٔ این حقیقت فکر کنید که قورباغه‌ها، پشه می‌خورند و نیش پشه‌ها بسیار ناخوشایند است، ممکن است که قورباغه را با احساس جدیدی ببینید.

قاب‌بندی مجدد ابزار مهمی در روان‌درمانی است. اغلب اگر بتوانند افراد را مجبور کنند دید دیگری از موقعیت‌شان داشته باشند، احساسات آن‌ها نسبت به آن به‌طور کلی تغییر می‌کند. اگر به دلیل تجربه‌های سخت کودکی ناراحت هستید و شروع کنید به فکر کردن به اینکه چطور تجربه‌های کودکی‌تان با هم ترکیب شدند تا شما را در بزرگسالی شخص بهتری کنند، می‌توانید دید خود را کاملاً تغییر دهید. در حقیقت می‌توانید بخاطر مشکلاتی که هنگام بزرگ شدن داشتید، سپاسگزار باشید، چراکه آنها شما را تبدیل به شخص عالی‌ای که امروز هستید کرده‌اند.

زبان در این قسمت بسیار مهم است. کلماتی که برای تفسیر یک رویداد انتخاب می‌کنید می‌تواند افکار، احساسات، هیجانات و واکنش‌های مثبت یا منفی را ایجاد کند. کلماتتان را به دقت انتخاب کنید.

اجازه دهید داستان خودم را برای شما تعریف کنم. من در خانه‌ای فقیر با هیچ پول و فرصت‌های کمی به دنیا آمدم. از دبیرستان فارغ‌التحصیل نشدم. سال‌ها کارگری کردم. ظرف شسته، چاه و گودال کردم. در اواسط ۲۰ سالگی به فروشنده‌گی روی آوردم، که در نهایت موفق شدم و سپس مدیر فروش شدم و بیشتر از قبل موفق شدم. زمانی که به سن ۳۰ سالگی رسیدم، زندگی‌ام تغییر کرد و در شغل پیشرفت می‌کردم.

زمانی که ثروتم افزایش یافت، روزی نفس عمیق کشیدم و ماشین مورد علاقه‌ام یعنی مرسدس بنز دو ساله مدل **SEI ۴۵۰**، نقره‌ای - خاکستری با مبلمان چرم آبی را خریدم. توانسته بودم ماشین قدیمی‌ام را به عنوان پیش پرداخت معامله کنم و هر ماه به مدت ۵ سال قسط دهم، اما بالاخره ماشینی را که همیشه می‌خواستم را بدست آورده بودم.

هنگامی که آن را به بزرگراه بردم، پایم را روی پدال گاز می‌گذاشتم و مانند یک قایق بزرگ شروع به حرکت می‌کرد، تندتر و تندتر می‌رفتم تا اینکه مجبور شدم برای نگرفتن جریمه، سرعت خود را پایین بیاورم. بعد از اینکه این ماشین قدرتمند و بزرگ را یکسال راندم، آن را برای سرویس به مکانیکی که در تعمیر مرسدس بنز خبره بود بردم.

وقتی رفتم تا ماشین را بگیرم، مکانیک که نامش ماریو (**Mario** بود، گفت که مشکلی در کاربراتور پیدا کرده است. مکانیک قبلی یکی از قطعات اصلی را وارونه گذاشته است، به همین علت ورود سوخت به داخل موتور کاهش یافته بود. ماریو این قطعه را با قطعه‌ی جدیدی جایگزین کرد و آن را به درستی نصب کرد. او گفت: گاز را به دقت فشار بده، تغییر را احساس خواهی کرد.

پیش از این از ماشینم راضی بودم. به نظر می‌رسید خوب می‌راند و با هر سرعتی که می‌خواست می‌توانست در بزرگراه حرکت کند. اما این بار، هنگامی که وارد ماشین شدم و آن را روشن کردم و کمی پدال گاز را فشار دادم، ماشین مانند اینکه موشکی به جلو رانده شده باشد، به سمت جلو پرتاب شد. باید به شدت ترمز می‌کردم تا از تصادف در ترافیک خیابان جلوگیری کنم. از آن به بعد، هر وقت که مرسدس بنزم را می‌راندم، باید به آرامی گاز را فشار می‌دادم. یک تماس کوچک باعث می‌شد که ماشین بصورت انفجاری به سرعتی می‌رسید که باید فوراً ترمز می‌کردم، در ۵ ثانیه از صفر تا ۶۰ مایل در ساعت می‌رسید. و همهٔ اینها به خاطر تعویض یک قطعه کوچک در کاربراتور بود.

شما توانایی‌های فوق‌العاده‌ای دارید

نکته این است: ذهن و قدرت بالقوه‌ی شما مانند مهندسی زیبای مرسدس بنز است. حتی اگر زندگیتان با رضایتمندی یا حتی تا حدودی با رضایتمندی سپری شود، باز ممکن است در اعماق ذهنتان، مانع یا خاطره‌ای منفی یعنی قورباغه‌ای زشت باشید که شما را از ایجاد چیزهای فوق‌العاده‌ای در زندگیتان منع می‌کند. هنگامی که این مانع را شناسایی کردید و آن را از بین بردید، پیشرفتی که ممکن بود در چندین سال کسب کنید را ناگهان در چند هفته یا چند ماه بدست خواهید آورد.

در بخش بعد یاد خواهید گرفت که چگونه آن مانع‌های مخفی که شما را از پیشرفت باز می‌دارد را شناسایی کنید. یاد خواهید گرفت که چگونه مقدار زیادی از انرژی، اشتیاق و آرزوی ذخیره شده را مطابق خواست خود آزاد کنید. عقاید و بینش‌های اثبات شده‌ای را یاد خواهید گرفت که می‌تواند زندگیتان را تغییر دهد.

حالا این کار را انجام دهید

زمینه‌ای را شناسایی کنید که هنوز عصبانیت را نثار شخصی در گذشته‌تان می‌کند یا هنوز به تجربه منفی‌ای فکر می‌کنید که می‌تواند شما را از اینکه تمام وجودتان را روی کار و زندگی شخصیتان بگذارید منع می‌کند.

امروز تصمیم بگیرید که تجربه‌های منفی را به طریقی مثبت دوباره تفسیر کنید، از آن یاد بگیرید، رهاش کنید، و سپس به جای فکر کردن راجع به گذشته تمام توجه‌تان را روی اهدافتان و آینده تمرکز دهید.

فصل پنجم – باتلاق را خشک کنید

جرج برناردشاو یکبار گفت که افراد همیشه شرایطشان را به خاطر آنچه که هستند، مقصر می‌دانند. من به شرایط معتقد نیستم. افرادی که در این جهان سرآمد می‌شوند مردمی هستند که بلند می‌شوند و شرایط مورد نظرشان را جستجو می‌کنند و اگر نتوانند آن را پیدا کنند، آن را می‌سازند.

همه‌ی افراد خواهان شادی و حس رضایتمندی از خود هستند. همه‌ی افراد می‌خواهند لذت، رضایت، روابط شاد و آرامش ذهن را تجربه کنند. پس چرا افراد زیادی هستند که باخواست خود "زندگی ناامیدانه‌ای" دارند؟

همانطور که بحث کردیم، در اکثر مواقع فقدان خوشحالی و رضایت شخصی به احساسات منفی و موانعی که در مسیر زندگیشان قرار می‌گیرد برمی‌گردد. آن قورباغه‌های زشتی که در باتلاق ذهن هستند باعث لغزش می‌شوند و مانع ماهستند.

به دلیل انتقادهای مخرب و کمبود محبت کافی در دوران کودکی، کودکان می‌توانند از سنین اولیه احساسات منفی را پرورش دهند. همانطور که بزرگ می‌شوند، این احساسات می‌توانند قوی‌تر و قوی‌تر شوند احساسات منفی بیشتری را از هر نوعی پرورش دهند.

اصلی‌ترین احساسات منفی که افراد تجربه می‌کنند، ترس، تردید، نگرانی، غبطه خوردن، حسادت، نفرت، خشم، عدم کارایی و احساس نالایقی به ویژه هنگام مقایسه با دیگران است.

ترس، تردید و نگرانی به وجود می‌آید که کودک مدام برای هر کاری سرزنش می‌شود. حتی اگر آنها کار با ارزشی انجام دهند، هرگز برای راضی کردن پدر و مادرشان کافی نیست. در بسیاری خانواده‌ها، پدر و مادرها به ندرت عشق یا تصدیق را بیان می‌کنند یا اگر احساس کنند که کودک به نوعی در راضی کردن آنها کوتاهی می‌کند به سرعت عشق و تصدیق‌شان را باز پس می‌گیرند.

احساسات، ارزیابی‌ها را مخدوش می‌کنند

همه‌ی احساسات، بویژه احساسات منفی، ارزیابی‌ها را مختل می‌کنند. شخص گرفتار در احساسات منفی قادر نیست واضح و معقولانه فکر کند. هرچه احساس منفی شدیدتر باشد فرد رنج کشیده از واقعیت دورتر می‌شود و قادر به استدلال واضح نیست. آنگاه شخص به گونه‌ای حرف می‌زند و رفتار می‌کند که معمولاً غیرقابل توجیه و کاملاً ویرانگر است.

سال‌ها پیش، آبیگیل ترافورد (**Abigail Trafford** نویسنده نیویورکی که طلاق خیلی سختی داشته است و دو سال به طول انجامید کتابی به نام «دوران احمقانه» را نوشت. او در کتاب توضیح می‌دهد که چطور آن دو سال آشفته‌ی طلاقش باعث چنان رفتارهایی شده بود که درک آن رفتارها بعد از سپری شدن طلاق و بازگشت به شرایط عادی برای او غیرممکن بود. او احساس می‌کرد که به علت شدت تجربه‌ی منفی، دیوانه شده بود. بسیاری از افراد زمانی که موقعیت‌های احساسی پراسترسی دارند، تجربه‌های مشابهی دارند. احساسات ارزشیابی‌ها را مختل می‌کند.

ریشه‌ی احساسات منفی

پنج عامل اصلی باعث می‌شود که مردم احساسات منفی را ایجاد کنند و آنها را نگه دارند. این‌ها برخی از بدترین نوع قورباغه‌ها هستند که در اعماق تاریک‌ترین آبهای مرداب احساسات شما می‌کنند. این پنج عامل توجیه کردن، به خود گرفتن، حساسیت شدید، قضاوت کردن و بهانه تراشی هستند. برای اینکه خودتان را از احساسات منفی دور کنید، باید بفهمید که از کجا ناشی می‌شوند و آنگاه می‌توانید از شر آنها خلاص شوید یا حتی از ابتدا مانع به وجود آمدنشان شوید.

۱. توجیه کردن

ما منفی‌نگری و حق‌عصبانی بودنمان را توجیه می‌کنیم. احساسات منفی نمی‌توانند وجود داشته باشند مگر اینکه خود و دیگران را توجیه کنید که حق دارید این احساسات را تجربه کنید، باید قادر باشید تا دلیل احساسی که درباره این شخص در این موقعیت دارید را توضیح دهید.

هنگامی که درباره‌ی موقعیت منفی صحبت می‌کنید، خودتان را گرفتار توجیه کردن منفی‌گرایی‌تان به شکل‌های مختلف می‌کنید. اغلب حین رانندگی با خودتان صحبت می‌کنید، حرفتان را می‌زنید و با شدت با شخصی که آنجا حضور ندارد دعوا کنید. توجیه کردن معمولاً شما را در شب بیدار نگه می‌دارد.

هرچه بیشتر خودتان را توجیه و قانع کنید که طرف مقابل به نوعی بد است، و شما صادق و بی‌تقصیر هستید پس حق دارید این احساسی که الان دارید را داشته باشید، عصبانی‌تر و آشفته‌تر خواهید شد.

نکته اینجاست که ممکن است موقعیتی اتفاق افتاده باشد که به شما آسیب رسانده باشد، شما را عصبانی کرده باشد یا غیرمنصفانه بوده باشد، اما تنها که می‌تواند به آن تجربه احساسی نسبت دهد شما هستید. می‌توانید انتخاب کنید که آن را نگه دارید یا آن را رها کنید.

۲. به خود گرفتن

دومین کلید لازمه‌ی داشتن احساسات منفی، به خود گرفتن است. این بدین معنی است که از همه چیز برداشت شخصی می‌کنید. اتفاقی که رخ داده است را بعنوان یک حمله‌ی شخصی علیه خودتان تفسیر می‌کنید. با شخص یا موقعیتی ارتباط برقرار می‌کنید و احساس می‌کنید افراد شما را اشتباه جلوه داده‌اند و به شکلی از شما سوءاستفاده کرده‌اند.

اگر نمی‌توانید شخصاً با موقعیت یا شخص منفی ارتباط برقرار کنید، به سختی می‌توانید هر احساسی چه مثبت چه منفی را درباره‌ی آن گسترش خواهید داد. اگر در روزنامه بخوانید که هزاران نفر، زن،

مرد و بچه در شمال چین در سیلی غرق شدند، اندکی احساس غم می‌کنید و آنگاه احتمالاً با هیچ احساسی یا احساسات کمی صفحه را به موضوع بعدی ورق می‌زنید.

چون هیچ‌یک از افراد درگیر در حادثه را نمی‌شناسید یا حتی درباره‌ی آن نقطه از جهان خیلی نمی‌دانید، برای همین با این فاجعه ارتباط برقرار نمی‌کنید. در نتیجه، هیچ احساس منفی راجع به آن پیدا نمی‌کنید.

این بدین معنی نیست که نمی‌توانید در برابر تجربه یا آسیب شخص دیگری دلسوزی کنید، اما از نظر احساسی درگیر نمی‌شوید. بعنوان مثال همکاری به دلیل داشتن مشکلات شخصی وظایفش را به خوبی انجام نمی‌دهد. ممکن است برای او احساس تأسف کنید اما این باعث نمی‌شود که مسئولیت او را با هر هزینه‌ای تقبل کنید. داشتن مرزهای احساسی سالم به خصوص در محیط کار ضروریست. می‌توانید بدون ارتباط برقرار کردن با احساسات اشخاص دیگر دلسوزی کنید.

۳. حساسیت شدید

دلیل سوم احساسات منفی، حساسیت شدید است مخصوصاً در خصوص افکار، عقیده‌ها یا نگرش دیگران نسبت به شماست. پیشتر در مبحث ترس از انتقاد و طرد شدن به این موضوع اشاره کرده‌ایم. هنگامی که افراد با سرزنش‌های ویرانگر و عشق ناکافی بزرگ می‌شوند، می‌توانند احساسات شدید کوچکی و نالایقی را احساس کنند. بعد این احساسات در نگرانی درباره‌ی عمل‌ها، عکس‌العمل‌ها و رفتارهایی است که دیگران نسبت به او انجام می‌دهند، خود را نشان می‌دهند.

پیتر اسپنسکی (**Peter Ouspensky** در کتابش بنام «در جستجوی معجزه» به این جریان با عنوان «نظر به درون» یاد می‌کند یا همان داشتن حساسیت بسیار شدید به نحوه رفتار دیگران با شما یا حتی آشفته و افسرده شدن به خاطر اینکه فکر می‌کنید فرد دیگری درباره‌ی شما فکری منفی دارد.

یک کلمه‌ی مثبت یا بیان تصدیقی از طرف دیگران می‌تواند باعث خوشحالی شما شود. یک نگاه یابیان منفی می‌تواند شما را خرد کند. به راستی که افراد بسیار حساس تحقیر و عدم پذیرشی را در جایی که وجود خارجی ندارد، می‌بینند، اغلب تصور می‌کنند که افراد دیگر پشت سر آنها صحبت و فکر می‌کنند. در شرایط حاد، افراد بسیار حساس فلج می‌شوند به این معنا که بدون گرفتن تأیید از دیگران و اغلب اوقات از افراد بسیار زیادی، نمی‌توانند تصمیم بگیرند.

۴- قضاوت‌گرایی

چهارمین دلیل احساسات منفی، قضاوت کردن می‌باشد که همان گرایش مردم به ارزیابی‌های منفی درباره‌ی دیگران است. هنگامی که نامطلوب درباره‌ی دیگران قضاوت می‌کنید، همواره آنها را گناهکار می‌دانید. و این گناهکار دانستن، بهانه‌ای برای عصبانیت و رنجش و احساسات منفی شما نسبت به آنها می‌شود.

در انجیل متا باب ۷ آیه ۱ آمده است: «قضاوت نکنید تا بر شما قضاوت نشود» این بدین معنی است که وقتی دیگران را مورد قضاوت قرار می‌دهید، در حقیقت منفی بودن و ناراحتی را برای خود به ارمغان می‌آورید. انجیل می‌گوید با هر معیاری که سایرین را قضاوت کنید، دیگران با همان معیار شما را مورد قضاوت قرار می‌دهند. وقتی درباره‌ی دیگران قضاوت می‌کنید، خودتان را در وضعیت بالاتری از آنها قرار می‌دهید و آنها را پایین‌تر از خود می‌بینید که معمولاً باعث برانگیخته شدن واکنش‌های منفی از طرف مقابل می‌شود.

اگر به هر دلیلی درباره‌ی دیگران قضاوت نکنید، نمی‌شود از آن فرد عصبانی شوید. تنها زمانی می‌توانید عصبانی شوید که بهانه خوبی برای خودتان ساخته باشید مبنی بر اینکه فرد مقابل کاری را انجام داده یا حرفی زده یا نتوانسته کاری را انجام دهد که شما را ناراحت کرده است.

برای شروع به حذف قضاوت‌گرایی در زندگیتان باید تصمیم بگیرید که از هم اکنون درباره‌ی هیچ فرد دیگری به خاطر هیچ چیزی قضاوت نکنید. این کار بسیار سختی خواهد بود مخصوصاً در ابتدای کار، اما با تمرین در این کار بهتر خواهید شد. فقط به خودتان یادآوری کنید که همه‌ی افراد مستحق فکر کردن و زندگی کردن به روش خودشان هستند. اگر در موقعیت آنها بودید شاید شما نیز حرف یا عمل مشابهی را انجام می‌دادید.

حالا اینکار را انجام دهید

اغلب درباره‌ی دیگران قضاوت می‌کنیم چون چیزی در آنها می‌بینیم که در خودمان دوست نداریم یا درباره‌ی آن حسادت می‌کنیم و می‌خواهیم همان نتایجی را بدست آوریم یا از همان پاداش‌هایی بهره‌مند شویم، که آنها دارند. دفعه‌ی بعد که خودتان را در حال قضاوت کردن درباره‌ی دیگران یافتید، انگیزه‌تان را بررسی کنید. آیا از همان رفتار در خودتان متنفر هستید یا گمان می‌کنید که آن رفتار را دارید؟ یا آرزوی کیفیت و سبک زندگی آنها را دارید؟

قضاوت و محکوم کردن

نقطه مقابل قضاوت و محکوم کردن، بی‌طرفی است که به معنای عدم احساسی شدن و وابسته نبودن به شخص یا موقعیت است. می‌توانید با تمرین کناره‌گیری بودایی‌ها به این مهم دست یابید. آرام و بدون احساسات بمانید. از شخص فاصله بگیرید و بدون سنجش آنها با معیار و استانداردهای خود به او اجازه دهید تا همان شخص که هست باشد و همان کاری که می‌خواهد را انجام دهد. در بسیاری موارد، عملکردهای او به هیچ وجه به شما مربوط نمی‌شود.

هنگامی که دیگران را قضاوت می‌کنید، احساساتی می‌شوید و احساسات، ارزیابی را مختل می‌کند. هرچه بیشتر قضاوت و محکوم کنید، عصبانی‌تر و منفی‌تر می‌شوید. افراد معمولاً دیگران را مورد قضاوت قرار می‌دهند چون می‌خواهند رفتارشان را کنترل کنند. شگفت‌آور است که چه تعداد از افراد قضاوت می‌کنند چون از انتخاب‌ها و عملکردهای خودشان احساس ناامنی می‌کنند. اگر می‌توانید به خود بقبولانید که شخصی در اشتباه است و حق با شماست، انتخاب‌های شما توجیه پذیرتر می‌شوند. دوباره می‌گویم حقیقت این است که همه‌ی مردم حق دارند به روش خودشان زندگی کنند، به شرطی که روی زندگی دیگران تأثیر منفی نگذارد و باعث ناراحتی آنها نشود. زندگی کنید و به دیگران هم اجازه زندگی بدهید.

اگر در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که در آن کسی مدام شکایت می‌کرده و دیگران را سرزنش می‌کرده، ممکن است به اشتباه فکر کنید که قضاوت و محکوم کردن دیگران رفتاری عادی و طبیعی است. و شاید زمانی که دیگران کاری انجام می‌دهند یا حرفی می‌زنند که با آن موافق نیستید ممکن است در ابتدا ایده‌ی بی‌طرف بودن و منفعل ماندن به نظرتان عجیب برسد.

شما ذهن فوق‌العاده‌ای دارید، اما یک شمشیر دولبه است. می‌توانید از آن برای شاد یا عصبانی کردن خودتان استفاده کنید. هدف‌تان باید این باشد که صرف نظر از اتفاقاتی که در اطرافتان می‌افتد یا برای شما پیش می‌آید، از هوشتان در جهت آرام و آسوده و تحت کنترل نگه داشتن خود استفاده کنید.

هنگامی که افراد رفتار ضعیفی دارند، از قضاوت آنها خودداری کنید. وقتی افراد کاری انجام می‌دهند یا حرفی می‌زنند که به نظر منفی و غیرضروری می‌آید، عقب بایستید و بی‌طرفانه بدون ناراحتی و درگیری به آنها نگاه کنید.

حالا این کار را انجام دهید

تصمیم بگیرید به مدت ۲۴ ساعت برای هیچ چیز دیگران را مورد قضاوت قرار ندهید. بی طرف بمانید. ببینید که تمرین کناره‌گیری بعد از اینکه مورد قضاوت قرار دادن دیگران به طور مداوم عادت شده باشد، چقدر سخت است!

برای دیگران احساس تأسف کنید

بهترین راه جلوگیری از مورد قضاوت قرار دادن تأسف و همدل شدن با دیگران است، درست مثل وقتی که می‌خواهید قبل از اینکه آتش کوچکی از کنترل خارج شود، آن را خاموش کنید. اغلب اوقات غیر ممکن است که برای فردی تأسف بخورید و هم‌زمان درباره آن فرد قضاوت منفی کنید. حتی بهتر از این، می‌توانید برای فرد دعا کنید، او را ببخشید و رها کنید. فراتر روید. اجازه ندهید رفتار دیگران به هر شکلی روی شما تأثیر بگذارد. از قانون جایگزینی استفاده کنید تا ذهنتان را مجبور کنید به چیزهای دیگر فکر کند، چیزهایی که شما را خوشحال می‌کنند و با این کار افکار منفی و هر گزایشی به قضاوت دیگران را خنثی کنید.

هنگامی که با فرد سرسختی طرف هستید، با او دقیقاً مانند کودکی رفتار کنید که خسته، گرسنه و زودرنج است و عصبانی شده یا حتی قشقرق به راه انداخته است. شما از یک کودک عصبانی نمی‌شوید، فقط می‌پذیرید که بچه‌ها در زمان و تحت شرایط خاصی این رفتارها را انجام می‌دهند. حتی ممکن است مکث کنید و زمان‌هایی که احساس خستگی، استرس و مشکل کرده‌اید را در ذهن مرور کنید. همه‌ی ما این لحظات را داشته‌ایم.

راه دیگر برای خودداری از قضاوت کردن این است که به خودتان یادآوری کنید که در شرایط مشابه، ممکن است شما نیز مشابه فرد مقابل عمل می‌کردید. می‌توانید بگویید «به خاطر مرحمت خداوند است که این راه رامی‌روم.» حتی ممکن است بپذیرید که همه حق دارند سبک زندگی خودشان را داشته باشند. به دیگران اجازه دهید تا زندگی خودشان را داشته باشند درست همانطور که شما می‌خواهید اگر امکانش باشد زندگی خود را داشته باشید.

روش سدنا (Sedona)

یک راه برای بدست گرفتن کنترل مجدد بر احساسات در زندگی، روش سدنا نام دارد که توسط هاله دوسکین (Hale Dwoskin) ایجاد شده است. در روش سدنا، مربیان از شما می‌خواهند که کسانی

در گذشته که هنوز از آن‌ها عصبانی هستید را شناسایی کنید. به‌علاوه، شرایطی در گذشته که از آن هنوز ناراحت هستید را مشخص کنید.

سپس به دو سوال از شما پرسیده می‌شوند. اولین سوال این است که: آیا می‌خواهید از منفی‌هایی که با این موقعیت پیوند خورده‌اند، رهایی یابید؟ اگر جوابتان بله است، دومین سوال این است که: آیا حاضرید که به طور کامل آن را رها کنید؟

تعداد افرادی که حاضر نیستند تجربه منفی‌ای که در گذشته اتفاق افتاده است، را رها کنند بسیار شگفت‌آور است. احساس می‌کنند که با تلاش آن را بدست آورده‌اند، و برای آن زمان، پول و رنج شخصی صرف کرده‌اند. آنها خود را لایق دردشان می‌دانند. در اعماق قلبشان، حاضر به رها کردن آن نیستند.

رها کنید

در اینجا مثالی وجود دارد که استادان روش سدنا ارائه می‌کنند. مدادی بردارید و آن را در دستتان قرار دهید. محکم آن را فشار دهید. آن را تا حدی که می‌توانید فشار دهید.

سپس در حالی که مداد را فشار می‌دهید کف دستتان را به سمت زمین بچرخانید. سوال این است: چه چیزی این مداد را در دستتان نگه داشته است؟

جواب واضح است. شما هستید که مداد را نگه داشته‌اید و آن را به شدت فشار می‌دهید.

سوال بعدی نیز واضح است: چگونه باید از این مداد رهایی یابید؟ چگونه آن را از دستتان خارج کنید؟ و جواب ساده است. به سادگی دستانتان را باز می‌کنید و اجازه می‌دهید بیفتد. آن را رها کنید.

این تصور جالبی از سادگی رها کردن اتفاق منفی از زندگیتان برای همیشه است. در رابطه با مداد، دستتان را باز می‌کنید و رهاش می‌کنید. در رابطه با افکار منفی که شما را هنوز ناراحت می‌کند، قلبتان را می‌گشایید و رهاش می‌کنید.

به یاد داشته باشید، هیچ‌کس در شما احساسی را ایجاد نمی‌کند. هیچ‌کس شما را عصبانی نمی‌کند. هر اتفاقی که برایتان پیش می‌آید، هیچ‌کس بر شما ندارد. هیچ اتفاق، شرایط یا شخصی از گذشته‌تان بدون اجازه‌ی شما نمی‌توانند بر احساسات شما تأثیری بگذارند. شما تنها شخصی هستید که با توجه

به نحوی تفسیر اتفاقات گذشته باعث ایجاد احساسات تن می‌شوید. قورباغه‌های مرده‌ی حوض لجن- آلود شما فقط مرده هستند. شما احساسات منفی را با فکر و انرژی تان زنده نگه می‌دارید. امروز تصمیم بگیرید که آن قورباغه‌ها را رها کنید و به زندگی خود ادامه دهید.

همدردی با دیگران را تمرین کنید

یکی از قشنگ‌ترین احساسات، همدردی است. همدردی به معنی داشتن همان حسی است که طرف مقابل احساس می‌کند و در واقع فهمیدن آن احساسات است. همدردی به معنای حس یکدلی برای فرد مقابل و موقعیت آن‌ها است. هنگامی که قلبتان در موقعیت سخت نزد دیگری قرار دارد، نمی‌توانید حس منفی، از هر نوعی، نسبت به او داشته باشید.

هنگامی که ذهن فوق‌العاده‌تان را استفاده می‌کنید تا دلیلی به منظور قضاوت نکردن، آزاد کردن فرد مقابل و رها کردن هر صدمه‌ای در گذشته بیابید، کنترل کاملی بر تفکرتان پیدا کرده‌اید. به جای پیدا کردن دلیلی برای مقصر کردن فرد مقابل و اینکه باید محکوم و تنبیه شود، در عوض به دنبال دلیلی برای مقصر ندانستن او و آزاد کردن او هستید.

حالا این کار را انجام دهید

اسامی افرادی را که هنوز از آنها عصبانی هستید را بنویسید. کنار اسم هر کدام، بنویسید که چه کاری انجام داده‌اند که باعث توجیه عصبانیت و احساسات منفی شما شده است. حالا دلایلی که آنها مقصر نیستند را لیست کنید و تصمیم بگیرید که به آنها اجازه دهید با تلاق را ترک کنند.

سپس این تکه کاغذ را در آتش بیندازید. با تشریفات آن را در زیرسیگاری بسوزانید یا آن را در آتش یا منقل بیندازید اما اجازه دهید شعله‌ها آن را کاملاً بسوزانند.

به طریق مشابه، می‌توانید از قدرت انتخابتان استفاده کنید تا اجازه دهید از صدمه و دردهای گذشته رهایی یابید تا بتوانید از آزادی و شادی آینده لذت ببرید.

۵. بهانه‌تراشی

بهانه‌تراشی کاریست که انجام می‌دهید وقتی که می‌خوانید با استفاده از ذهن عقلایی خود، رفتار غیرقابل قبول اجتماعی را با توضیح قابل قبول اجتماعی توجیه کنید. دوست عزیزم، جان آساراف (John Assaraf) این را «دروغ عقلایی» می‌نامد.

به خاطر اعتماد به نفس کم و نفس‌های ضعیف، اکثر افراد نمی‌توانند بپذیرند که کاری انجام داده‌اند یا سخنی گفته‌اند که کاملاً منطقی و توجیه‌پذیر نبوده است. حتی بدترین مجرمین فکر می‌کنند که بی‌گناه هستند و صرفاً قربانی فردی، چیزی یا جامعه هستند. آن‌ها رفتارشان را عقلانی توجیه می‌کنند.

پیتر اسپنسکی (Piter Ouspenskey) در کتابش به نام «در جستجوی معجزه» توضیح می‌دهد که تقریباً همه‌ی ناراحتی‌ها ناشی از «ابراز احساسات منفی» است. صحبت مداوم و حرف‌های تکراری در مورد موقعیت‌های منفی، احساسات منفی را زنده و در حال رشد نگه می‌دارد. از این رو، احساسات منفی شما می‌تواند با بوته آتشی مقایسه شود که از جرقه کوچکی شروع می‌شود اما به سرعت غیرقابل کنترل می‌شود.

اما اگر جرقه‌ای روی بوته خشک بیفتد و فوراً آن را خاموش کنید، هیچ آتش‌سوزی اتفاق نمی‌افتد و گسترش نمی‌یابد. به همین صورت، اگر احساسات منفی را در لحظه شروع متوقف کنید مانند همان آتش کوچک سریعاً خاموش می‌شود و هیچ خسارتی به بار نمی‌آورد. اما اگر دائم با خود و دیگران درباره‌ی احساسات منفی صحبت شود و مورد بحث قرار گیرند، مانند جرقه آتش می‌تواند از کنترل خارج شود و کاملاً احساسات و تفکراتان را در بر بگیرد تا نتوانید به چیز دیگری فکر کنید.

عصبانیت: اصلی‌ترین احساس منفی

دیر یازود، همه‌ی احساسات منفی به یک احساس منجر می‌شوند: عصبانیت. عصبانیت حس منفی نهایی است. همه‌ی ترس، تردید، حسودی، دشمنی و خشم در نهایت به عصبانیت می‌رسد. این عصبانیت سپس باطناً هدایت می‌شود، شما را از نظر جسمی یا احساسی مریض می‌کند یا به بیرون هدایت می‌شود و روابطتان با دیگران را ویران یا خراب می‌کند.

همه‌ی افراد ناراحت، عصبی هستند. افسردگی باطناً عصبانیت را رهبری می‌کند در حالی که از ناتوانی در بیان احساسات فردی درباره‌ی موقعیتی به طور واضح و به درستی ناشی می‌شود. معمولاً از اعتماد به نفس کم نومیدی حاصل می‌شود. خشم از بیرون عصبانیت را هدایت می‌کند که به صورت لفظی یا حتی حمله‌های فیزیکی با افراد دیگر برای کاری که آن‌ها انجام داده یا انجام نداده‌اند شکل می‌گیرد.

هدف اولیه مشاوره روانی، کمک به روند افراد و درک تجربه‌هایشان و حذف احساسات منفی است تا مانع خود را رها کنند. مطلبي که اکثر افراد در تلاش برای فهمیدن عصبانیت‌شان کشف کرده‌اند این است که عصبانیت ابتدا از طریق صدمه جرقه می‌زند. وقتی افراد می‌توانند اعتراف کنند که احساس صدمه می‌کنند به واسطه‌ی کاری که فردی انجام داده یا نداده، سخنی گفته یا نگفته، آن را بسیار آسانتر می‌یابند تا بار احساسی که عصبانیت را زنده نگه داشته رها کنند.

ریشه‌های عصبانیت

دلیل اولیه عصبانیت، احساس حمله، مبارزه یا مورد سوءاستفاده قرار گرفتن توسط شخص دیگر است. عصبانیت همیشه ریشه در حالت تدافعی دارد. ریشه‌ی عصبانیت همیشه در رفتار تدافعی است، برخورد با فردی که به شما آسیب رسانده، دفاع از خود و حمله کردن به او. عصبانیت و ترس در طرف مقابل عکس‌العمل فرار را ایجاد می‌کند و باعث می‌شود شخص مورد حمله قرار گرفته شده برای امنیت خود عقب نشینی کند یا حمله کننده را مورد اصابت قرار دهد.

یکی از بدترین جنبه‌های احساس عصبانیت این است که هر چه بیشتر شخص عصبانیت را اظهار کند عصبانی تر می‌شود، بیشتر راجع به آن حرف می‌زند و بیشتر خود را توجیه می‌کند که چرا حق عصبانی شدن را دارد و عصبانیت او مانند آتش غیرقابل کنترلی رشد می‌کند. واقعیت این است که هرچه احساس عصبانیت بیشتری کنید، درد آن سخت تر می‌شود. ابراز عصبانیت به عادت تبدیل می‌شود. فرد ناراحت به جایی می‌رسد که اتفاق کوچکی عصبانیت او را برمی‌انگیزاند. او بیشتر زندگی را با عصبانیت می‌گذراند. به زودی، او باور می‌کند که احساس و ابراز عصبانیت راهی عادی برای فکر کردن و احساس کردن است.

آنچه که افراد را وادار می‌کند در عصبانیت‌شان پافشاری کنند، نیاز به داشتن شخصی است که دردشان را بفهمد و آن را درک کند. وقتی به شخصی که درباره‌ی چیزی صحبت می‌کند که او را عصبانی و یا ناراحت کرده گوش می‌دهید، شاید کمک‌کننده‌ترین کلمات این باشند: «من دقیقاً می‌فهمم چه احساسی داری، اگر من در موقعیت تو بودم همین احساس را داشتم». این روش یکی از سریعترین راه‌ها برای آرام کردن شخص عصبانی است. وقتی افراد احساس می‌کنند دردهایشان توسط دیگران درک شده است، شروع به بهبود می‌کنند.

مرکزیت تقصیر

دلیل اصلی عصبانیت مقصر دانستن است. سرزنش خودتان یا دیگران برای کاری که انجام داده‌اند یا انجام نداده‌اند شرط لازم برای داشتن احساس و بیان احساسات منفی از هر نوعی هستند.

در حقیقت، احساسات منفی سرزنش نمی‌توانند وجود داشته باشند. غیرممکن است احساسات منفی را برای مدت زمانی نگه دارید مگر اینکه بتوانید کسی یا چیزی را برای موقعیتی که بخاطر آن عصبانی هستید، سرزنش کنید. لحظه‌ای که از مقصر دانستن دست بکشید، در همان لحظه احساس منفی مانند خاموش شدن لامپی متوقف خواهند شد.

پادزهر احساسات منفی، مقصر دانستن و عصبانیت بسیار ساده و موثر است که تقریباً انکارناپذیر است. افرادی که سال‌ها منفی، عصبانی و ناراحت بوده‌اند می‌توانند احساسات منفی‌شان را تقریباً لحظه‌ای با یک تصمیم ساده اما قدرتمند کم کنند: مسئولیت را بپذیرید.

سه کلمه جادویی

چگونه مسئولیت را می‌پذیرید؟ ساده است این کلمات را بگویید: «من مسئول هستم»

هرگاه به هر دلیلی عصبانی یا ناراحت هستید، می‌توانید فوراً با تکرار این جمله آن حس را کاهش دهید: «من مسئول هستم! من مسئول هستم! من مسئول هستم!» تا اینکه حس منفی از بین برود. این یک کشف حیرت‌انگیز است که کاملاً زندگی اشخاصی که آن را تمرین می‌کنند را تغییر می‌دهد.

به خاطر قانون جانشینی، ذهن شما در هر لحظه تنها می‌تواند یک نوع فکر را نگه دارد، مثبت یا منفی. می‌تواند احساس مثبت مسئولیت شخصی یا احساس منفی عصبانیت و سرزنش را نگه دارد اما نمی‌تواند هر دو را نگه دارد و انتخاب همیشه با شماست.

تنها چیزی که در جهان می‌توانید کنترل کنید محتوای ذهن خودآگاهتان است. اگر به جای تفکری منفی که باعث ناراحتی شما می‌شود، انتخاب کنید که فکر مثبت «من مسئول هستم» را نگه دارید مثبت و خوش‌بین خواهید شد و گاهی تنها طی لحظه‌ای کوتاه می‌توانید کاملاً تحت کنترل دربیابید.

شما مسئول هستید

از آنجایی که تمام احساسات منفی ریشه در مقصر دانستن دارند، به این معنی که احساس کنید که شخص دیگری کاری انجام داده یا نداده است که باعث عصبانیت و ناراحتی شما می‌شود، پادزهر ساده

است: به جای سرزنش کردن، مسئولیت موقعیت را بپذیرید. هنگامی که مسئولیت کامل موقعیت و اتفاقاتی که می‌افتد را می‌پذیرید، احساسات منفی مانند ترمز شدید متوقف می‌شوند. غیرممکن است که مسئولیت موقعیتی را بپذیرید و همزمان از آن موقعیت ناراحت یا عصبانی باشید. پذیرش مسئولیت تمام منفی‌های مرتبط با موقعیت (یا شخص) را از بین می‌برد و کنترل احساسات را به شما برمی‌گرداند.

به عنوان مثال، دوستی داشتم که چندین شغل را بخاطر برخوردهای شدید با همکاران و مافوق‌ها از دست داده بود. او اکثر اوقات همواره خونسرد بود، اما به خاطر احساس ناامنی، برای روشن شدن مسئله‌های پروژه‌ها سوال نمی‌کرد. او اجازه می‌داد عصبانیتش به جایی برسد که انفجاری شود. در مشاوره‌مان، مشکلش را پذیرفت و مسئولیت از دست دادن شغل‌هایش را پذیرفت. با هم برنامه‌ای را برای او طرح‌ریزی کردیم تا نیازها و نگرانی‌هایش را قبل از اینکه بسیار عصبانی شود، در میان بگذارد. و در نتیجه‌ی پذیرش مسئولیتش برای عملکردهایش، او توانسته است بیش از ۲ سال در شغل فعلی‌اش بماند.

دلایلی برای ابراز نکردن احساسات منفی پیدا کنید

پیشتر گفتیم که ناراحتی از ابراز احساسات منفی ناشی می‌شود، چه به خودتان بگویید چه به دیگران یا هر دو. اگر احساسات منفی را ابراز نکنید، درباره‌ی آن صحبت نکنید یا مجدداً آن را مطرح نکنید امکان ندارد احساس منفی داشته باشید.

از این لحظه به بعد، به جای استفاده از هوش باورنکردنی‌تان برای فکر کردن به دلیلی که باید به خاطر چیزهایی که اتفاق افتاده بیمناک، مردد، حسود، بی‌میل و عصبانی باشید، از خلاقیت‌تان استفاده کنید تا دلایلی بیابید که احساسات منفی، توجیه‌کننده و بهانه‌گرایانه نداشته باشید.

قدرتمندترین راه برای از بین بردن بیان احساسات منفی تکرار عبارت «من مسئول هستم!» در هر زمانی است که اتفاقی می‌افتد که به طور معمول واکنش منفی از شما سر می‌زند.

در این لحظه، بسیاری از مردم می‌گویند: یک دقیقه صبر کن! امکان ندارد بتوانم مسئولیت کار وحشتناکی که فرد مقابل انجام داده تا به من آسیب برساند، را بپذیرم. پذیرفتن مسئولیت منصفانه نیست چراکه من از هیچ نظری مسئول نیستم.

می‌توانید واکنش‌هایتان را کنترل کنید

شاید این درست باشد. ممکن است فردی از شما دزدی کرده باشد، فریب خورده باشید، با شما دروغ گفته شده باشد، کلاهبرداری شده باشد و خیانت شده باشد یا بسیار آسیب دیده باشید. ممکن است به پارکینگ رفته باشید و فهمیده باشید که شخصی به کنار ماشین شما برخورد کرده و فرار کرده باشد. در مواردی مانند این، قانوناً شما خطاکار و مقصر نیستید.

با این حال جواب این است: شما مسئول عکس‌العملهای تان هستید. ممکن است مسئول اتفاقی که افتاده نباشید اما مسئول کارهایی که بعد از آن اتفاق انجام داده‌اید، هستید. واکنش شما کاملاً تحت کنترل شما است. کاملاً به انتخاب شما مربوط می‌شود. هیچ چیزی شما را عصبانی و ناراحت نمی‌کند. شما خودتان را با انتخاب واکنش‌هایتان نسبت به تجربه منفی، عصبانی و ناراحت می‌کنید.

در شعر «اگر» رادیارف کیپلینگ چنین می‌سراید: اگر بتوانی سرت را بالا بگیری هنگامی که همه کنترل خود را از دست دادند تقصیر تو می‌اندازند ... مرد خواهی شد پسر!

نشانه افراد موثر و موفق این است که آنها نیروی اراده و برنامه‌ریزی شخصی‌شان را بدون توجه به مسائل اطراف بکار می‌گیرند تا آرام و تحت کنترل بمانند. مردان و زنان بزرگ کسانی هستند که توانایی خونسرد ماندن در بدترین شرایط را در خود پرورش داده‌اند.

از سرزنش دیگران بپرهیزید و به یاد داشته باشید، احساسات، ارزیابی را مختل می‌کند. لحظه‌ای که شروع می‌کنید به سرزنش کردن شخص دیگر و عصبانی شدن برای اتفاقی که افتاده، توانایی تان را برای فکر کردن به طور واضح و تصمیم‌گیری هوشمندانه را از دست می‌دهید. برده‌ی احساساتان می‌شوید. به سرعت منحرف می‌شوید و خودتان را در حال انجام دادن و گفتن چیزهایی می‌یابید که بعدها پشیمان می‌شوید.

حالا این کار را انجام دهید

از دهن‌تان استفاده کنید تا دلایلی پیدا کنید که احساسات منفی ابراز نکنید، به یک موقعیت منفی زندگی‌تان فکر کنید که وقتی به آن فکر می‌کنید باعث عصبانیت و ناراحتی شما می‌شود. اول بگویید من مسئول هستم و سپس به موقعیت نگاه کنید تا مثال‌ها و دلایلی که ممکن است به نوعی نشان دهد در آنچه که پیش آمده مسئول هستید، بیابید. همین عمل جستجوی دلیلی که نشان دهد حداقل تا اندازه‌ای مسئول هستید، احساس منفی را خنثی می‌کند. وقتی جستجو برای یافتن دلیلی که نشان

دهد مسئول هستید را ادامه دهید، احساسات منفی و عصبانیت به تدریج محو می‌شود و در آرامش خواهید بود.

آن را فراموش کنید

افرادی که در رابطه بدی بوده‌اند گاهی برای سال‌ها پس از اتمام رابطه بسیار از طرف مقابل عصبانی می‌مانند. اما زمانی که می‌گویید «من مسئول هستم!» و به دنبال دلیلی بگردید که نشان دهد تاحدی مسئول بوده‌اید، خواهید فهمید که در ابتدا تصمیمات زیادی گرفتید که شما را به این رابطه بد کشانده است. ممکن است شما مسئول عملکرد فرد مقابل نباشید اما کاملاً برای تمام کارهایی که انجام داده‌اید و سخن‌هایی که از ابتدای رابطه‌تان تا آخر و تا امروز گفته‌اید، مسئول هستید. شما تماشاگر بی‌گناه نیستید.

بسیاری افراد وقتی کاری نتیجه ندهد یا معامله تجاری خراب شود، افسرده می‌شوند. اما شما مسئول هستید. کسی شما را با تهدید اسلحه در این وضعیت قرار نداده است. بر اساس دانش و اطلاعات خود یا عدم آگاهی خودتان در وضعیتی قرار گرفته‌اید. متأسفانه اوضاع طبق انتظار شما پیش نرفت. دفعه بعد باهوش‌تر و خردمندتر خواهید بود. اما در این لحظه، شما مسئول هستید.

دو شعله آتش

قانون احساس می‌گوید هر کاری که انجام می‌دهید به نوعی بوسیله احساسات شما تعیین می‌شود، چه مثبت و چه منفی. احساساتی که اکثر اوقات به آن فکر می‌کنید یا در مورد آن صحبت می‌کنید به زودی رشد می‌کند و کل زندگیتان را در بر می‌گیرند و افکار شما را چه خوب باشد و چه بد، اشغال می‌کند.

تصور کنید دو شعله آتش در حال سوختن دارید. یکی، شعله‌ی آرزوی شماست و شعله‌ی دیگر، احساسات منفی هستند که بر پایه تفسیر شما از اتفاقات گذشته است.

شما جریان پیوسته‌ای از انرژی احساسی یا همان هیزم احساسات دارید. می‌توانید چوب را روی هر یک از این دو آتش قرار دهید. اما اگر تمام چوب را روی یک آتش قرار دهید، برای آتش دیگر چه اتفاقی می‌افتد؟

جواب ساده است. اگر تمام احساساتتان را روی آتش آرزو قرار دهید و تمام لحظات را درباره‌ی چیزی که می‌خواهید و چگونگی به دست آوردن آن فکر کنید و حرف بزنید، آتش فرسوده‌ی احساسات و

تجربه‌های منفی عاقبت خاموش می‌شود و خاکستر آن سرد خواهد شد. این لازمه‌ی همه‌ی درمان‌های احساسی است.

از این لحظه به بعد، وقتی به هر دلیلی اشتباه پیش می‌رود، فوراً بگویید، «من مسئول هستم!» و احساس منفی را از همان ابتدا متوقف کنید.

حالا این کار را انجام دهید

به منفی‌ترین موقعیت زندگیتان فکر کنید، همان خاطره‌ای که هرگاه به آن فکر می‌کنید شما را عصبانی می‌کند، احساس منفی را با گفتن قاطع «من مسئول هستم!» از بین ببرید. سپس، درباره‌ی تمام کارهایی که تا به حال انجام داده یا نداده‌اید تا خودتان را به این موقعیت بیاورید، فکر کنید. همان‌طور که این کار را انجام می‌دهید، احساسات شما آرام می‌گیرند، به آرامش می‌رسید و معمولاً خودتان را در حال خندیدن می‌یابید.

این تمرین، برای اولین بار که امتحانش می‌کنید شجاعت و شخصیت شگرفی می‌خواهد، اما با تمرین آسان‌تر می‌شود. شما مسئول هستید.

فصل ششم: از بچه‌قورباغه‌ها تا قورباغه‌ها

بروس بارتون (**Bruce Barton**) یکبار نوشت: هیچ‌چیز با شکوهی تا به حال به دست نیامده است مگر توسط کسانی که دلیرانه باور داشتند که چیزی در درون آنها عالی‌تر از شرایط است.

افکار، احساسات، باورها، انتظارات و نگرش‌های شما از کجا ناشی می‌شود؟ هر احساس و تفکری که دارید، چه مثبت و چه منفی به خصوص آن دسته که بیشترین تأثیر را روی زندگی شما دارند، بعنوان بچه‌قورباغه‌ای آغاز می‌شوند و طی زمان به قورباغه بزرگی تبدیل می‌شود.

حقیقت این است که خودانگاره شما مقدار کارایی و موفقیت یا شکست شما را در هر قسمت از زندگیتان پیش‌بینی می‌کند و بر آن مقدم است.

کشف خودانگاره در قرن بیستم بزرگترین پیشرفتی است که در زمینه‌ی فهمیدن و قفل‌گشایی پتانسیل انسان کشف شده است.

روانشناسی خودانگاره می‌گوید که هر کودکی که به این جهان وارد می‌شود، هیچ خودانگاره‌ای ندارد. فیلسوف دیوید هیوم (David Hume) این را تابولا رزا یا لوح سفید می‌نامند. او می‌گوید که هر شخصی با هیچ فکر، احساس، باور و ایده‌ای شروع می‌کند. هر آنچه درباره‌ی خود و جهان‌تان درست می‌پندارید از کودکی به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به شما آموزش داده شده و یاد گرفته‌اید. قطعاً، هر کودکی خلق و خوی مشخصی دارد که ابتدای زندگی مشهود است. هر کودکی استعدادها و توانایی‌های نهفته‌ای دارد که از کودکی تا بزرگسالی می‌تواند پرورش یابد یا پرورش نیافته بماند اما وقتی صحبت از ویژگی‌های شخصی است باید بگوییم که هر کودکی با پتانسیل نامحدودی به دنیا می‌آید.

چگونه شخصیت‌تان شکل می‌گیرد

به عنوان یک کودک، کاملاً بی‌پناه و ناتوان در تأمین نیازهایتان وارد دنیا می‌شوید. از تولد به بعد، جریان توقف ناپذیری از عشق بدون شرط برای پرورش فیزیکی و احساسی خود لازم دارید همان‌گونه که گل رز به باران احتیاج دارد.

دیدتان نسبت به جهان گسترده‌ای با مقدار عشق و حمایتی که در ۳ تا ۵ سال اولیه زندگی‌تان دریافت می‌کنید، شکل می‌گیرد. کودک تنها با دو ترس به دنیا می‌آید: ترس از صداهای بلند و ترس از افتادن. تمام ترس‌های دیگر باید از طریق تکرار، که معمولاً توسط والدینش طی رشد او صورت می‌گیرد، به او آموزش داده می‌شود. کودکان با دو ویژگی مشترک پا به جهان می‌گذارند. آنها هم بی‌پروا و هم خودانگیخته هستند. کودک تازه به دنیا آمده کاملاً بی‌پروا است و از هیچ چیز نمی‌ترسد. او می‌خندد، گریه می‌کند، پوشک خود را خیس و کثیف می‌کند، دستش را به اطراف تکان می‌دهد، صداهایی تولید می‌کند و هر کاری که دوست دارد انجام می‌دهد.

نوزاد تازه متولد شده همچنین کاملاً خودانگیخته است. او به افکار، احساسات و عقیده‌های هیچ‌کس توجه نمی‌کند. او دقیقاً هر آنچه که در آن لحظه احساس یا فکر می‌کند را بدون توجه به خوب و مناسب بودن برای دیگران بیان می‌کند و انجام می‌دهد. این حق طبیعی تولد شماست که هم بی‌پروا و هم خودانگیخته باشید.

هنگامی که در محیطی امن با مردمی که دوست دارید و مورد اعتماد هستند، احساس خوبی نسبت به خود دارید، گاهی بعد از نوشیدن یک یا دو لیوان نوشیدنی، به شرایط نرمال بی‌باکی دوران کودکی که هیچ نگرانی درباره‌ی هیچ چیزی ندارید، برمی‌گردید. کاملاً خودانگیخته می‌شوید و بدون توجه به فکر یا احساس یا چگونگی واکنش مردم خودتان را به طور طبیعی ابراز می‌کنید.

به خاطر اشتباهاتی که والدین مرتکب می‌شوند، بخصوص در نتیجه سرزنش‌های مخرب و تنبیه فیزیکی، کودکان شروع به توسعه الگوهای عادت منفی در سنین اولیه می‌کنند. این الگوهای عادت منفی یک واکنش شرطی می‌شود و معمولاً شخصیت کودک را طی زندگی تعیین می‌کند. دو الگوی اصلی عادت منفی که کودکان یاد می‌گیرند، الگوی عادت منفی نهی شدگی و الگوی عادت منفی وسواسی خوانده می‌شود.

در روانشناسی ما آنها را ترس از شکست یا ترس از ترد شدن می‌نامیم. ترس از شکست، الگوی عادت منفی نهی شدگی زمانی یاد گرفته می‌شود که برای امتحان چیزی جدید یا انجام فعالیت‌هایی که والدین ناپسند می‌دانند سر کودک داد زده می‌شود یا تنبیه بدنی می‌شود. چون بچه‌ها بطور طبیعی کنجکاو هستند، می‌خواهند لمس کنند، مزه کنند، احساس کنند و همه چیزی را در جهان کوچکشان تجربه کنند. آن‌ها کاملاً نترس هستند. آن چاقوی تیز را در دست می‌گیرند، از درخت یا نردبان بالا می‌روند و به خیابان‌های شلوغ می‌روند. والدین سال‌های اولیه زندگی کودک را باید به منع کردن او از کشتن تصادفی خود پردازند. در غضب والدین چیزهایی مانند این می‌گوید: بایست، به آن دست نزن یا از آنجا دور شو. حتی بدتر از این اغلب والدین بچه‌ها را تنبیه فیزیکی می‌کنند و به منظور منع کردن کودک از آزمایش و امتحان چیزهای جدید او را می‌زنند.

این به زودی باعث ایجاد ترس از شکست در کودک می‌شود که در فکر و احساسش با «من نمی‌توانم» بروز پیدا می‌کند. وقتی کودک به طور مخرب سرزنش می‌شود یا در طفولیت تنبیه فیزیکی می‌شود، این ترس از شکست می‌تواند در زندگی بزرگسالی ادامه یابد.

هر زمانی که فرد بالغ با فرصتی مواجه می‌شود که چیز جدید یا متفاوتی را تجربه کند، عکس‌العمل خودکاری که معمولاً در شبکه عصبی تجربه می‌کند این خواهد بود: «من نمی‌توانم. من نمی‌توانم. من نمی‌توانم.»

برای باقی زندگی بزرگسالی، ترس از شکست تأثیر شگرفی در تعیین کارهایی که انجام می‌دهد، مکان‌هایی که می‌رود، شغل‌هایی که برای کار انتخاب می‌کند، گروه‌هایی که در اطراف خود جذب می‌کند، روشی که کودکانش را بزرگ می‌کند، رفتاری که با همسرش دارد و تقریباً هر عامل دیگری در زندگی را تعیین می‌کند.

ترس از شکست مانند ابرسیاهی بر بزرگسال رشد یافته سایه می‌افکند. واکنش بسیاری از افراد بالغ در مواجهه با احتمال شکست دقیقاً مانند کودکی است که از تنبیه شدن برای انجام کار غلط می‌ترسد.

ترس از شکست به طور فیزیکی بعنوان فشردگی در سیستم عصبی قسمت جلوی بدن بصورت خشکی گلو یا دهان، تپش قلب بالا و معمولاً نیاز به دویدن به سمت دستشویی ظاهر می‌شود. می‌تواند به بی‌خوابی و کج خلقی و انواع بیماری‌های روان‌تنی منجر شود.

دومین مانع آزاد کردن پتانسیل‌تان الگوی عادت منفی وسواسی، ترس از ترد شدن و سرزنش است. در این الگوی عادت زمانی یاد گرفته می‌شود که کودک قربانی عشق بدون شرایط می‌شود. والدین در تلاش برای کنترل و اداره کودک معمولاً عشق‌شان را نسبت به کودک موقعی نشان می‌دهند که کودک کارها را دقیقاً همان‌طور که والدین می‌خواهند و در زمانی که می‌خواهند و به روشی که می‌خواهند انجام دهند.

کودک در حال رشد که وابسته به عشق والدینش است تا احساس امنیت کند، خیلی زود یاد می‌گیرد که: من تنها زمانی امنیت دارم که آنچه را که پدر و مادرم می‌خواهند انجام دهم. اگر کاری که می‌خواهند را انجام ندهم آنها مرا دوست نخواهند داشت و من امنیت نخواهم داشت. از آنجایی که احتیاجات کودک برای امنیت، احتیاجاتی اساسی در زندگی کودک است، او سریعاً شروع به مطابقت دادن رفتارهایش با درخواست‌های والدینش می‌کند. این موضوع در احساس: «من باید انجام دهم. من باید انجام دهم» ابراز می‌شود. در بزرگسالی این به فشاری تبدیل می‌شود تا رئیس و دیگر افراد را راضی نگه دارد. «باید آنچه را که پدر و مادرم می‌خواهند، انجام دهم. باید آنچه را که آنها را خوشحال می‌کند، انجام دهم. یا باید کاری که آنها را خوشحال می‌کند را انجام دهم. باید کاری که از من می‌خواهند را انجام دهم و گرنه مرا دوست نخواهند داشت و امنیت نخواهم داشت.»

الگوی جدید

به سمت الگوی جدیدی حرکت کنیم که در آن والدین تلاش زیادی می‌کنند تا چیزی که در جامعه تربیت آگاهانه فرزندان شناخته می‌شود، را اجرا کنند. افراد مجربی مانند دانیل سیگل در کتابش «تربیت فرزندان از ظاهر تا باطن» به والدین آموزش می‌دهد که هنگامی که با فرزندان خود در ارتباطند چطور از عکس‌العمل‌ها و تجربه‌های احساسی خود آگاه‌تر شوند. والدین اغلب متوجه نمی‌شوند که در مقابل بچه‌های مطیع و موافق، واکنشی‌تر و مهربان‌تر هستند تا نسبت به بچه‌های فعال‌تر و با انرژی‌تر. کودکان برای زنده ماندن به والدین وابسته هستند بنابراین به بچه‌هایی تبدیل خواهند شد که والدین به آنها عشق می‌ورزند و تجربه می‌کنند. من زمانی با مردی کار می‌کردم که در اینجا او را پاتریک می‌نامیم. او برای درمان آمده بود چون در تلاش بود که راه و هدفش در زندگی را بیابد.

همان‌طور که سرگذشتش را بررسی می‌کردم، او گفت که خواهر بزرگتری دارد. توضیح داد که او مشتاق، خلاق و احساساتی بود. او شاهد این بود که چطور هر وقت خواهرش ناراحت یا نیازمند می‌شد، والدینش ساکت می‌شدند و از نظر احساسی عقب‌نشینی می‌کردند. هیچ‌کدام از آن ناسازگاری را دوست نداشتند و هیچ‌کدام از آنها از تجربه‌های احساسی‌شان به اندازه کافی آگاه نبودند. آنها با سکوت و عقب‌نشینی کردن از ناراحتی‌شان دفاع می‌کردند. این نیروی محرکه باعث می‌شد خواهر پاتریک احساسی‌تر و مضطرب‌تر شود.

بامشاهده این متحرک، پاتریک یاد گرفت که هرگز بیش از حد احساسی یا نیازمند نباشد تا بتواند مهربانی والدینش را بدست آورد. به منظور دریافت عشق، از رفتار مناسب جلوگیری کرد و از ابراز نیازهای حقیقی‌اش دست برداشت. پاتریک هیچ‌وقت شک نکرد که آیا والدینش او یا خواهرش را دوست داشتند یا نه اما از طریق صحبت با همدیگر به بینشی در مورد اینکه چگونه خانواده‌اش شخصیت او را شکل داده بودند، دریافت کرد. با این بینش او الان می‌تواند اهداف بیشتری تعیین کند و در ابراز خود در شغل و زندگی زناشویی احساس آزادی بیشتری می‌کند.

حساسیت شدید به عقیده دیگران

هنگامی که کودک بزرگ می‌شود، الگوی عادت منفی نهی شدگی یعنی ترس از ترد شدن یا سرزنش که بوسیله‌ی تهدید ندادن عشق و تصدیق بوجود می‌آید، باعث می‌شود کودک به نظر دیگران بسیار حساس شود. توجه به اینکه دیگران ممکن است چه فکری بکنند یا چگونه واکنش نشان خواهند داد، دلیل اصلی احساسات منفی، ناامنی و ناراحتی در طول زندگی می‌باشد. در شرایط حادثه‌تر، فرد بالغ بدون حصول اطمینان از اینکه دیگران در زندگیش به‌طور کامل تصمیمش را تأیید کنند، نمی‌تواند تصمیم بگیرد. همیشه باید از شخص یا اشخاصی حتی قبل از خرید یک لباس یا ماشین جدید تأیید بگیرد. او به شدت در گفتن یا انجام عملی که ممکن است شخص دیگری رد کند یا او را سرزنش کند، احساس ناخوشایندی دارد. الگوهای عادت منفی و سواسی از لحاظ فیزیکی بوسیله‌ی درد یا تنش در پشت بدن تجربه می‌شود. وقتی شخصی باور دارد که: «من باید کار را انجام دهم، من باید این کار را انجام دهم، من باید این کار را انجام دهم»، عضلاتش سفت می‌شود که از گردن شروع می‌شود و تا کمر ادامه می‌یابد.

در بزرگسالی هنگامی که تحت فشار هستید و باید کاری را سر موقع انجام دهید چراکه می‌ترسید ریاستان از دست شما عصبانی شود، شروع به احساس درد در پشت و تمام کمر و ستون فقراتتان می‌کنید. اما وقتی کار تمام می‌شود کمر دردتان از بین می‌رود.

علامت‌های کمبود در دوران کودکی

سال‌ها پیش کودکان در جامعه‌ای بزرگ می‌شدند که در تغذیه‌شان شیر کافی وجود نداشت. به خاطر این کمبود کلسیم، دچار بیماری به نام نرمی استخوان می‌شدند. استخوان پای آنها هرگز به درستی شکل نمی‌گرفت و پا پرانتزی می‌شدند و طوری راه می‌رفتند که انگار هم اکنون از روی اسب افتاده بودند. کودکی که کمبود کلسیم را در طفولیت تجربه کرده باشد را می‌توان در بزرگسالی به وضوح از طریق پاهای پرانتزی شناسایی کرد اما کودکی که با کمبود محبت بزرگ شده بطور واضح در ظاهر نشان نمی‌دهد. تنها زمانی که با افراد ناراحت، ناامید، عصبانی یا نادرست ارتباط برقرار می‌کنید است که می‌فهمید مشکلی وجود دارد. در حقیقت تمام مشکلات بزرگسالان و نوجوانان را می‌تواند به منع و بازداشتن عشق و سال‌های اولیه دوران کودکی برگرداند. وقتی سرزنش مخرب را به این رفتارها اضافه کنید، اغلب بزرگسالانی که پدید می‌آیند هر دو الگوی عادات منفی را دارند: هم عادات نهدی شدگی و هم عادات وسواسی.

او سرتاسر زندگی می‌گوید «من نمی‌توانم اما باید این کار را انجام دهم» یا «من باید این کار را انجام دهم اما نمی‌توانم». او برای انجام کار احساس اجبار می‌کند اما از ریسک شکست بسیار می‌ترسد. در واقع تمام احساسات منفی که باعث می‌شود شخص گیر بیفتد چیزی مانند رشد دانه است که از طریق رفتار و بی‌توجهی والدین در سال‌های اولیه زندگی که کودک به‌طور کامل از اتفاقات بی‌اطلاع و بی‌دفاع است، بوجود می‌آیند. وقتی از منشأ احساسات منفی‌تان آگاه باشید، چگونه به ذهنتان باز می‌گردید تا آن را اصلاح کنید؟ بدین وسیله به نقش خودانگاره در فکر و احساسات‌تان می‌رسیم.

تغییر خودانگاره‌ی خود

خودانگاره شما از مجموعه‌ای از باورهای تشکیل شده است که شما در مورد خودتان دارید و آن را به‌عنوان حقیقت پذیرفته‌اید. باورهای شما واقعیت‌های شما را می‌سازند چه براساس حقیقت باشند چه نباشند. همیشه در ظاهر طبق باورهای درونیتان درباره خود رفتار خواهید کرد. خودانگاره شما از سه قسمت تشکیل شده است: خود ایده‌آل، تجسم خود و اعتماد به نفس‌تان. اجازه دهید هر یک از این‌ها را امتحان کنیم:

۱. خود ایده آل: خود ایده آل از ارزش‌ها، فضیلت‌ها و ویژگی‌هایی تشکیل شده که در خودتان و دیگران تحسین برانگیزتر هستند. همان فردی است که واقعاً دوست دارید باشید. همچنین خود ایده آل‌تان با امیدها، آرزوها، برنامه‌ها، اهداف و اشتیاق‌های شما شکل می‌گیرد.

هرچه چیزهای بیشتری بخواهید، و کارهای بیشتری انجام دهید و در زندگی چیزهای بیشتری داشته باشید، خود ایده آل‌تان برای تعیین رفتار شما قدرتمندتر و بانفوذتر خواهد شد.

وضوح ضروری است

موفق‌ترین و شادترین افراد درباره‌ی اهداف و ایده‌هایشان بسیار واضح هستند. آنچه که بیشترین ارزش را برایشان دارد و برای آن ایستادگی می‌کنند و به آن باور دارند، برای آنها واضح است. آنها می‌گویند یکپارچگی قانون سازمان یافته زندگی‌شان است و دائم می‌کوشند تا فرد بهتر و بهتری باشند و به آنچه که واقعاً توانایی آن را دارند تبدیل شوند. افراد ناراحت و ناموفق یا خودایده آل واضحی ندارند یا اصلاً هیچ خود ایده آلی ندارند. برای هیچ چیز خاصی ایستادگی نمی‌کنند یا آن را باور ندارند.

آنها ارزش‌ها و اصول‌هایشان را برای کم‌ترین سود یا منفعت کوتاه مدت تسلیم می‌کنند. یکی از تمرین‌هایی که ما در سمینار هایمان انجام می‌دهیم «وضوح ارزش‌ها» نام دارد. در اینجا شرکت‌کننده‌ها را برای تعیین مهمترین ارزش‌شان کمک می‌کنیم. آنگاه برنامه‌هایی را ایجاد می‌کنند که در هر ساعت از روز با آن ارزش‌ها سازگار باشد. وقتی که شخصی درباره‌ی ارزش‌هایی که به آن پایبند است و باورش دارد واضح باشد کل زندگی‌ش شروع به تغییر می‌کند. وقتی افراد ایده‌ها و ارزش‌های واضح تعیین می‌کند به باورهای خاص که با آنها سازگار است، متعهد می‌شوند. آنها باورهایشان را تغییر می‌دهند، انتظارات‌شان را تغییر می‌دهند و شروع می‌کنند به جذب افراد و منابع بیشتر که با بهترین شخص ایده آلی که می‌تواند باشند، سازگار باشد.

حالا این کار را انجام دهید

به این سوال پاسخ دهید: ۵ ارزش از مهمترین ارزش‌های شما در زندگی کدامند؟ بیشتر از هر چیز دیگری به چه توجه می‌کنید؟ چه چیزی را بیشتر در دیگران تحسین می‌کنید و کدام یک را بیشتر دوست دارید در خودتان بیشتر رشد دهید؟ دوست دارید وقتی مردم شما را توصیف می‌کنند از چه کلماتی استفاده کنند؟ جواب شما به این سوال‌ها، هسته احساسی و ذهنی شما را تشکیل می‌دهند. آنها محور اصلی هستند که کل زندگی شما پیرامون آنها می‌چرخد. هرچه وضوح بیشتری داشته باشید،

در مورد خود احساس بهتری خواهید داشت. شخصی که تصور می‌کنید همان کسی است که خواهید شد.

۲. تجسم خود: دومین قسمت از خودپنداره‌تان، تجسم خود می‌باشد. اغلب این را آینه‌ی خود می‌نامند. قبل از هر اتفاقی در زندگی به این مورد نگاه می‌کنید تا نوع رفتارتان را تعیین کنید. افراد موفق و شاد تجسم مثبتی از خود دارند. هرگاه خودشان را در هر قسمت از کار و زندگی شخصی‌شان تصور می‌کنند، خود را مطمئن، با صلاحیت، دوست داشتنی و موثر می‌بینند. در روانشناسی تجسم خود می‌گویند که: شخصی که تصور می‌کنید همان کسی است که خواهید شد. همه‌ی پیشرفت‌ها در زندگیتان با پیشرفت تصاویر ذهنی‌تان شروع می‌شود و تصاویر ذهنی‌تان کاملاً تحت کنترل شماست. می‌توانید تجسمتان نسبت به خود را با تغذیه تصاویر مثبت از فردی که می‌خواهید باشید، و با رفتار کردن به طریقی که دوست دارید و انجام دادن کارها به گونه‌ای که می‌خواهید، تغییر دهید. کاری که در روانشناسی تجسم خود توسط ماکسول مالتز در دهه‌ی ۱۹۵۰ انجام گرفت زندگی هزاران تن را تغییر داد. آنها یاد گرفتند که با تصور مکرر خود به عنوان فردی عالی در همه‌ی زمینه‌ها، ناخودآگاه آنها زبان بدن، آهنگ صدا و شخصیت‌شان را با تصویر ذهنی جدید سازگار می‌کند. در افراد سالم همیشه تنش پویایی بین طریقه‌ای که خود را امروز می‌بینند، یعنی همان تجسم خود، و طریقی که در آینده می‌خواهید باشید، یعنی خود ایده‌التان، وجود دارد.

وقتی خود ایده‌ال واضحی به عنوان راهنمای درونیتان داشته باشید، برای شما آسانتر می‌شود تا به طور مداوم افکار، رفتارها و فعالیت‌هایتان را بهبود بخشید تا بیشتر و بیشتر با بهترین فردی که می‌توانید باشید سازگار شوند.

هسته‌ی احساسی شما

۳. اعتماد به نفس شما: سومین و مهمترین قسمت از خودپنداره‌تان، اعتماد به نفس‌تان است. پایه و اساس شخصیت‌تان است. راکتور اصلی ژنراتور قدرت احساسی شماست. کیفیت، انرژی و قدرت شخصی شما را تعیین می‌کند. بهترین تعریف اعتماد به نفس این است که چقدر خود را دوست دارید. هرچه بیشتر خود را دوست داشته باشید، در هر قسمت از زندگیتان عملکرد بهتری خواهید داشت. هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، دیگران را بیشتر دوست خواهید داشت. هرچه بیشتر دیگران را دوست داشته باشید، آنها شما را نیز بیشتر دوست خواهند داشت، بیشتر دوست دارند از شما خرید کنند، با شما ارتباط داشته باشند، با شما ازدواج کنند و شما را به عنوان دوستشان

داشته باشند. در طی زندگی درخواهید یافت که افرادی که اعتماد به نفس بالاتر دارند، مثبت‌ترین شخصیت را نیز دارند و هر جا که می‌روند محبوب‌ترین هستند. به نظر می‌رسد ارتباط مستقیمی بین اعتماد به نفس از یک طرف و موفقیت و شادی از طرف دیگر در همه‌ی بخش‌های زندگی وجود دارد.

صحبت با خود

کشف بزرگی در فهمیدن شخصیت انسان وجود دارد. همان‌طور که به فردی تبدیل می‌شوید که بیشتر اوقات به آن فکر می‌کنید، به آن فردی تبدیل می‌شوید که اکثر اوقات با خود در موردش صحبت می‌کنید. ۹۵٪ از احساسات شما بوسیله‌ی نوع صحبت‌هایی که در طول روز با خود می‌کنید، تعیین می‌شود. وقتی با خودتان با اعتماد به نفس و با مثبت‌نگری صحبت می‌کنید و از جملات تأکیدی مثبت برای صحبت کردن در مورد فردی که واقعاً دوست دارید باشید، استفاده می‌کنید این فرمان‌ها توسط ذهن ناخودآگاه‌تان پذیرفته می‌شود و به سرعت روی افکار، احساسات و رفتار شما تأثیر می‌گذارد. قدرتمندترین کلماتی که می‌توانید استفاده کنید تا اعتماد به نفس‌تان را تقویت کنید کلمات: «من خودم را دوست دارم» است. هر بار که می‌گویید «من خودم را دوست دارم»، اعتماد به نفس‌تان افزایش می‌یابد و با افزایش اعتماد به نفس، تجسم خود نیز بهبود می‌یابد، با بهبود تجسم خود احساس می‌کنید جذاب‌تر و با اعتماد به نفس بیشتری هستید. خودتان را بیشتر و بیشتر در سمت فرد ایده‌آلی که می‌خواهید باشید حس می‌کنید. کل شخصیت‌تان تعادل پیدا می‌کند. شروع می‌کنید به تغییر کردن و به صورت مثبتی رشد می‌کنید. به طور بسیار شگفت‌آوری، مهم نیست که در دوران کودکی‌تان چه اتفاقاتی رخ داده است که اعتماد به نفس‌تان را تقلیل داده یا تصویرتان نسبت به خود را صدمه زده است، شما به عنوان یک بزرگسال می‌توانید کنترل کاملی روی تکامل شخصیت‌تان داشته باشید. می‌توانید همین الان تصمیم بگیرید فرد کاملاً مثبتی بشوید.

امروز با تکرار مکرر کلمات جادویی «من خودم را دوست دارم» شروع کنید، هر روز ۱۰، ۲۰، ۵۰ بار این جمله را بگویید. این کلمات را با قاطعیت و احساسات حتی در جلوی آینه بگویید. به طور بسیار شگفت‌آوری، این کلمات آنقدر مثبت هستند و آنقدر نیاز عمیق انسانی را برطرف می‌کنند که نمی‌توانید بدون لبخند زدن آنها را به خودتان بگویید. امتحان کنید و ببینید.

هروقت به هر دلیلی احساس ناراحتی، نگرانی و اضطراب کردید، می‌توانید احساسات منفی را با تکرار کلمات «من خودم را دوست دارم» از بین ببرید تا وقتی که احساسات منفی محو شوند. مهم نیست چه اتفاقی در کودکی برای شما افتاده است، شما به عنوان یک بزرگسال می‌توانید به گذشته برگردید و

با افزایش هرچه بیشتر اعتماد به نفس تان، احساسات ذهن ناخودآگاه تان را نسبت به خودتان تغییر دهید. هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، در هر قسمت از زندگیتان بهتر عمل خواهید کرد. هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، مثبت تر و شادتر خواهید شد. هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، زندگیتان در مسیر بهتر شدن، تغییر خواهد کرد.

حالا این کار را انجام دهید

تصور کنید فردی با بهترین دوست تان در مورد شما مصاحبه می کند. بهترین دوست تان شما را چگونه توصیف خواهد کرد؟ در مورد بهترین و بدترین ویژگی تان چه خواهد گفت؟ چه چیزی را بزرگترین پیشرفت شما خواهند دانست؟ می خواهید بهترین دوست تان درباره شما چه چیزی بگوید؟

حالا این کار را انجام دهید

شما بزرگترین حامی خود هستید. شما باید در طول روز خودتان را تقویت کنید و بالا بکشید. وقتی احساس می کنید در سختی قرار گرفته اید، ۵ سالگی خود را تصور کنید و به خودتان همان نوع تشویق، دلسوزی و پشتیبانی را بدهید که به آن ۵ ساله می دادید. این را قسمت اصلی دیالوگ درونی خود کنید.

حالا این کار را انجام دهید

لیستی از ۱۰ چیزی را که درباره خود دوست دارید تهیه کنید. چرا اینقدر انسان خوبی هستید؟ بهترین ویژگی های شما کدامند؟ چه چیزی شما را به یک دوست، همسر یا والد ارزشمند تبدیل می کند؟ سپس، وقتی خودتان را در آینه نگاه می کنید می توانید محکم بگویید: «من خودم را دوست دارم.» مهمترین قسمت اعتماد به نفس را در اینجا بیان می کنیم: رابطه ای کاملاً معکوس بین اعتماد به نفس و ترس تان از شکست و عدم پذیرش وجود دارد. هرچه بیشتر از شکست و عدم پذیرش بترسید، اعتماد به نفس تان کمتر می شود. هرچه اعتماد به نفس تان بیشتر باشد، کمتر از شکست و عدم پذیرش خواهید ترسید. خیلی شبیه به اله کلنگ است. هرچه اعتماد به نفس تان بیشتر شود، ترس تان کاهش می یابد و هرگاه بگویید «من خودم را دوست دارم، من خودم را دوست دارم، من خودم را دوست دارم»، اعتماد به نفس، شجاعت و اطمینانتان افزایش می یابد و ترس ها، تردیدها و نگرانی های تان کاهش پیدا می کنند. در حقیقت هرگاه به هر دلیلی احساس ترس یا تردید درباره خودتان پیدا کردید، با گفتن مکرر «من خودم را دوست دارم» می توانید ترس ها را در زندگیتان که مانع شما هستند، خنثی کنید.

فصل هفتم - با اطمینان به جلو حرکت کنید

اریسون سویت ماردن گفته است: هیچ شکستی وجود ندارد جز در دست از تلاش برداشتن. هیچ شکستی معنا ندارد مگر از درون، هیچ مانع غیرقابل عبوری وجود ندارد مگر ضعف اراده‌ی درونی.

برکه ابتدا از آب خنک بهاری تشکیل شده است که برای شنا و رشد و نمو موجودات زنده مطلوب است. پس چرا به جای موجودات زیبا، سالم و سرزنده، قورباغه‌های احساسات منفی ظاهر می‌شود و رشد می‌کند؟

به همین صورت هر کودک با استعدادهای ناب و با توانایی تبدیل شدن به فردی خارق‌العاده، انجام کارهای اعجاب‌انگیز و داشتن بالاترین حد سلامتی، شادی و رفاه در زندگی به دنیا می‌آید. امروزه مردم می‌توانند طولانی‌تر و بهتر از آنچه تا به حال برای نژاد انسان ممکن بوده است، زندگی کنند و هر سال هم بهتر می‌شود.

کودکان کاملاً خوش‌بین، نترس و بی‌پروا به دنیا می‌آیند. آنها با هیجان، کنجکاوی و مشتاق به لمس کردن، چشیدن، بوییدن و حس کردن همه‌ی چیزهای اطراف خود هستند. آیا تا به حال کودک بدبین دیده‌اید؟

دو آلاینده مهم برکه

از دوران اولیه‌ی زندگی، در نتیجه‌ی خطاهایی که والدین می‌کنند، کودکان سریعاً شروع به تجربه سرزنش مخرب و کمبود محبت می‌کنند. این دو رفتار، چه به تنهایی و چه با همدیگر، عامل اصلی تلخکامی و عدم کارایی در بزرگسالی هستند.

سرزنش مخرب بزرگترین دشمن پتانسیل‌های انسان است. از سرطان و بیماری‌های قلبی نیز بدتر است. در حالی که این بیماری‌ها در نهایت می‌تواند به وخامت وضعیت و مرگ فرد بیانجامد اما سرزنش مخرب روح شخص را می‌کشد و او را به مرده‌ای متحرک تبدیل می‌کند.

وقتی والدین با ابزار محبت و سپس دریغ آن سعی می‌کنند کودک خود را کنترل کنند، آنها در کودک احساس عدم امنیت بسیاری ایجاد می‌کنند که به صورت تردید به خود، ناراحتی، نگرانی، احساس بی‌لیاقتی، بی‌انگیزگی، ترس از برآورده نکردن توقعات دیگران، تلاش برای بی‌نقص بودن و ترس از مواجهه یا بیان آزادانه نظرات بروز می‌کند.

ترکیب سرزنش مخرب با منع محبت، سیستم دفاعی احساسی و فیزیکی کودک را تضعیف می کند و زمینه ساز انواع بیماری های جسمی و روحی در زندگی آینده می شود. کودک و بعدها بزرگسال از لحاظ جسمی می تواند خستگی زود هنگام، مستعد بودن به انواع بیماری های روانی بدنی را تجربه کند. بیماری های بزرگسالی مانند سرطان و ناراحتی های قلبی معمولاً از احساسات عمیق بی کفایتی یا بی-ارزشی ناشی می شود که از نداشتن حس واقعی محبت در کودکی ایجاد می شود.

ضعف در سیستم دفاعی احساسی با پذیرش انواع احساسات منفی بروز می کند که عامل اصلی تلخ-کامی، ناکامی و افسردگی در بزرگسالی است که پیشتر در مورد آن صحبت کردیم.

من سال ها از معده درد و سردرد مزمن رنج می بردم. برای تسکین دردم هر راهی را امتحان کردم. رژیم غذایی ام را تغییر دادم، درمان های مختلفی را پیش گرفتم و حتی سال های زیادی را برای پردازش تجربیاتم به مشاوره می رفتم. سپس چیزی را کشف کردم که زندگی را تغییر داد. یاد گرفتم که هر وقت حقیقت را درباره آنچه احساس و فکر می کردم، بیان نمی کنم سردرد می گرفتم. همچنین هرگاه در مورد موضوعی حس خوبی نداشتیم و آن موقعیت را تحمل می کردم یا در رابطه های مشکل ساز ماندم، دچار معده درد می شدم.

از وقتی که این حقیقت را درباره خودم کشف کردم، به طور باورنکردنی نسبت به گوش کردن به بدنم آگاه شدم و تا جایی که می توانم درست رفتار می کنم. حالا سردرد و دردمعده ام بیشتر از چند دقیقه طول نمی کشد و این دردها را یک سیستم هشداردهنده می دانم. آنچه که آموختم این بود که هر شخصی باید به بدن خود گوش کند و از احساسات خود آگاه شود. بسیاری از مردم وقتی چیزی در زندگی احساسی شان خارج از تعادل باشد، از لحاظ جسمی بسیار ضعیف می شوند. جسم و ذهن ما ارتباط پیچیده ای دارد؛ هرچه بیشتر از جسمتان آگاه تر شوید، با نیازهای احساسی خود هماهنگ تر می شوید.

ترس از دست دادن و رد شدن

احساسات منفی زیادی وجود دارد اما ۹۹٪ تمامی آنها حول دو چیز مهم می گردد: ترس از شکست و ترس از رد شدن.

ترس از شکست در بزرگسالی بصورت ترس از زیان و اتلاف بروز می کند. کسانی که در کودکی مورد سرزنش های تخریب کننده قرار گرفته بودند در بزرگسالی از اتلاف پول، سلامتی، موقعیت، امنیت و از

دست دادن محبت دیگران می ترسند. این افراد صرف نظر از مقدار درآمد شغلی شان، به شدت از اتلاف تمام دارایی شان و همچنین مجبور به شروع کردن از صفر، می ترسند.

ترس از رد شدن تجربه ای همانند ترس از انتقاد است. این ترس می تواند آنقدر شدید شود که فرد را نسبت به افکار، گفتار، عقاید و حتی نگاه اطرافیان و غریبه ها بیش از حد حساس کند. همچنین مردم از عدم پذیرش، از این که نتوانند مورد قبول کسانی باشند که می خواهند تحت تأثیر قرار دهند، می ترسند. ترس از رد شدن به ترس از دست دادن احترام کسانی منجر می شود که نظرشان برای شما مهم است. این افراد از خجالت زده شدن و مسخره شدن از هر نوعی مخصوصاً پیش دیگران می هراسند. ترس از رد شدن دلیل اصلی ترس از صحبت در جمع است و ترسی است که در فهرست ترس های اصلی زندگی حتی بالاتر از ترس از مرگ قرار می گیرد.

ما اغلب در سمینارها دو سوال می پرسیم تا به مردم کمک کنیم نقش ترس در زندگی و تصمیم گیری های خود را بفهمند.

سوال اول: تصور کنید امروز از نظر مالی بی نیاز هستید و پول مورد نیاز برای سپری کردن بقیه زندگی تان در اختیار داشتید. چه کاری را متفاوت انجام می دادید؟ در چه چیزی وارد می شدید و از چه چیزی خارج می شدید؟ چه کاری را شروع می کردید و کدام کارها را کنار می گذاشتید؟

نکته این است که اگر ترس از فقر نداشتید و تمام پول مورد نیاز و مورد دلخواه را در اختیار داشتید، موقعیت های زیادی در زندگیتان وجود دارد که به سرعت تغییر می دادید، و احتمالاً موقعیت های زیادی در زندگیتان وجود دارد که به سرعت تغییر می دادید، و احتمالاً تغییرات عظیمی در زندگی خود ایجاد می کردید. ترس ها، تعیین کننده تصمیمات شما هستند.

مردم طوری زندگی می کنند تا ترس هایشان را جبران کنند. آن ها حاضرند کارهایی پایین تر از حد توانایی خود را قبول کنند تا امنیت شان به خطر نیفتد. آن ها از ترس تنها ماندن، به روابط ناراحت کننده ادامه می دهند. آنها دوستانی منفعل و بی تفاوت انتخاب می کنند تا مورد انتقاد، خجالت یا رد شدن قرار نگیرند.

سوال دوم: چه آرزوی بزرگی می کردید اگر در آن مکان شکست وجود نداشت؟ اگر موفقیت شما در رسیدن به هر هدفی، بزرگ یا کوچک، کوتاه مدت یا بلندمدت، کاملاً تضمین شده بود، کدام هدف را به عنوان بزرگترین، هیجان انگیزترین و چالشی ترین هدف خود انتخاب می کردید؟ این سوال به افراد

کمک می‌کند تا بزرگترین ترس‌های بازدارنده را تشخیص دهند. اگر موفقیت شما در هر کاری که انتخاب می‌کردید تضمین شده بود، احتمالاً به آرزوی قلبی‌تان و بزرگترین و شگفت‌انگیزترین چیزی که برای دستیابی به آن به این دنیا پا گذاشته‌اید، متعهد می‌شدید.

فردی با حداکثر کارایی

روانشناسی به نام ویلیام گلسر **William Glasser**، فردی که توانسته به سطوح بالاتری از تکامل روانشناختی برسد را «فردی با حداکثر کارایی» می‌نامد. این شخص کسی است که از اعتماد به نفس و رضایت از خود بالایی برخوردار است و از خود و دنیای اطراف دلگرم و مطمئن است. برجسته‌ترین ویژگی افراد با حداکثر کارایی، داشتن شخصیت غیر تدافعی است.

فرد با حداکثر کارایی احساس نمی‌کند که لازم است خودش را برای دیگران توضیح دهد یا توجیه کند. به دیدگاه‌ها نظرات دیگران توجه می‌کند اما بر اساس افکار، احساسات، ارزش‌ها و ایده‌های خودش زندگی می‌کند. او خونگرم، خیرخواه، شاد و پرجاذبه است که می‌توان او را «انسان بالغ و با شخصیت کاملاً منسجم» دانست. او احساس می‌کند که چیزی برای اثبات کردن به دیگران ندارد. هدف همه‌ی ما باید رسیدن به این سطح از رضایتمندی و قدرتمندی شخصی باشد.

حالا این کار را انجام دهید

تجسم کنید که ثروتمند، موفق، قدرتمند و مشهور هستید. تصویر ذهنی واضحی از خود بسازید که شما در آن به تمام اهدافتان رسیده‌اید و از لحاظ مالی بی‌نیاز هستید.

اگر همین الان می‌توانستید فرد مورد نظر و ایده‌آل خود باشید در مورد خودتان چه احساسی داشتید؟ با مردم، دوستان، همکاران و کارمندان چگونه برخورد می‌کردید؟

فصل هشتم - بر قورباغه‌های زشت‌تان بوسه‌ی خداحافظی بزنید

وقتی درباره‌ی موانع تبدیل شدن به هر آنچه قابلیت دارید صحبت می‌کنیم، باید به حوزه‌های مشخصی از احساسات منفی بپردازیم که آن احساسات احساس تقصیر و ناشایستگی است.

اگر روش خلاص شدن از این احساسات را یاد بگیرید، می‌تواند تمام آمال و آرزوهایتان برای موفقیت و شادکامی را بر باد دهد.

احساس گناه اکتسابی است

کودکان با احساس گناه و تقصیر به دنیا نمی آیند. هر احساس گناهی که اکنون در بزرگسالی دارید از والدین، خواهر یا برادر و دیگران در دوران رشد به شما یاد داده شده است. و همان طور که احساس گناه را یاد گرفته اید، می توانید آن ها را نیز به فراموشی بسپارید.

والدین معمولاً احساس تقصیر را به فرزندان منتقل می کنند چون روزی والدین آنها این احساس را به آنها منتقل کرده اند و همین طور احساس تقصیر از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. این احساس، در تعاملات چنان عادی شده است که مردم اغلب از استفاده آن ناآگاه هستند.

کلیساهایی وجود دارند که چیزهایی را ترویج می دهند که من آنها را «مذهب منفی» می نامم. در چنین کلیساهایی و مکتب های فکری دیگری مانند سوسیالیسم و کمونیزم، با روش معین و عامدانه ای از احساس گناه برای تسلط بر احساسات و تخریب شخصیت و تسهیل در تسلط بر مردم استفاده می کنند.

تسلط و سوءاستفاده

استفاده تعمدی از احساس تقصیر به دو منظور انجام می شود: سوءاستفاده و کنترل. در طی قرن ها، مردم و والدین دریافته اند که اگر بتوان در دیگران نسبت به چیزی احساس تقصیر ایجاد کرد به راحتی می توان احساسات شان را کنترل کرد. اگر بتوانید احساسات فردی را کنترل کنید، می توانید فرد را مجبور به انجام دادن یا ندادن کاری کنید که می خواهید. به همین دلیل، گناه احساسی زیان بار و توطئه آمیز است که منحصراً استفاده می شود تا از درون انسان را بشکند و مقاومت آنها را در برابر کنترل دیگران از بیرون کاهش دهد.

در نتیجه ی سرزنش های مخرب و کمبود محبت است که کودکان مستعد پذیرش احساس گناه می شوند. علاوه بر این وقتی به کودکان گفته می شود که آنها خوب نیستند یا احمق اند یا والدین شان را ناامید کردند یا زیاد شایستگی ندارند، پس از مدت کوتاهی احساس بی ارزشی در درونشان شکل می گیرد.

بهتر یا بدتر

وقتی کودکان در حین رشد مدام مورد سرزنش قرار می گیرند، آنها زود شروع به سرزنش خودشان نیز می کنند. این سرزنش هایی که نسبت به خود دارند به صورت مقایسه منفی خود با دیگران بروز می کند. آنها همیشه در پیرامون خود کسانی را می بینند که تمام کارها را، چه در درس، چه در ورزش و چه در

فعالیت‌های اجتماعی، بهتر از آنها انجام می‌دهند. به خاطر اینکه آنها احساس حقارت می‌کنند، به‌طور طبیعی نتیجه می‌گیرند که اگر کسی در حوزه‌ای بهتر از آنها عمل می‌کند، حتماً آن شخص فردی بهتر از اوست.

پس از مقایسه منفی خود با دیگران، این فرد مملو از گناه نتیجه می‌گیرد که: اگر فردی عملکرد بهتری نسبت به من دارد، پس او ارزشش بیشتر از من است؛ اگر آن شخص ارزشش بیشتر از من است پس من بی‌ارزشم.

به همین دلیل تقریباً همیشه احساسات شدید گناه به احساس بی‌ارزشم ختم می‌شود. کسی که خود را بی‌لیاقت، محقر و کم‌ارزش بداند، به فردی متزلزل، بدبین، عصبانی و ناراضی تبدیل می‌شود. به‌عنوان مثال، امروز در میان زندانیان، بدترین خلافکاران و کسانی که بیشترین زمان را باید در زندان می‌گذرانند، هیچ حسی از مسئولیت‌پذیری یا عزت نفس ندارند. بسیاری از آنها به روشنی به یاد دارند که پدر و مادرشان بارها به آنها می‌گفتند که «تو آدم خوبی نیستی، روزی به زندان می‌افتی»

احساس قربانی بودن

احساس گناه خیلی زود باعث می‌شود که اشخاص خود را قربانی ببینند. قربانی‌زدگی، شرایط، تقدیر، جامعه و عوامل دیگر. این احساس اغلب با عبارت «من به اندازه کافی خوب نیستم» بیان می‌شود. این شخص دائماً خود را با دیگران مقایسه می‌کند و می‌گوید «من به اندازه کافی باهوش نیستم، به اندازه کافی با استعداد نیستم، به اندازه کافی صلاحیت ندارم، به هیچ دردی نمی‌خورم. نمی‌توانم، نمی‌توانم»

حالا این کار را انجام دهید

احساس تقصیر اغلب باعث می‌شود احساس کنید که باید نیازها و احساسات دیگران را بر خود مقدم بدانید. احساس می‌کنید که قبل از تصمیمی نیاز به تأیید یا اجازه دارید. وضعیتی را در نظر بیاورید که ممکن است در آن وضعیت به شما احساس گناه دست دهد و برای آن مرز تعیین کنید.

به عنوان مثال قبلاً هرگاه همسر کریستینا از او می‌خواست در جمعی خاص یا فعالیت اجتماعی که مناسب او نبود همراهیش کند، کریستینا و همسرش این مذاکره را داشتند. در گذشته او می‌پذیرفت در حالی که از رفتن متنفر بود چون از اینکه خواسته‌هایش را مقدم بداند احساس تقصیر می‌کرد. اکنون

او برای خود مرزهای شفافی مشخص کرده است. اگر قرار ملاقاتی پیش آید همسرش ابتدا آن را با او در میان می‌گذارد و اجازه می‌دهد او خودش تصمیم بگیرد که حضور داشته باشد یا نه. با این روش هر دو طرف به اختیارات یکدیگر احترام می‌گذارند و دیگر احساس تقصیر بر رفتار او تأثیر نمی‌گذارد.

به زبان قربانی‌ها حرف نزنید

وقتی فردی احساس گناه، بی‌لیاقنی و بی‌ارزشی می‌کند، با به‌کار بردن زبان قربانی به این احساسات دامن می‌زند. ۹۵٪ چگونی و احساسات شما دربارهٔ خودتان به شیوه گفتگوی تان با خود، یعنی همان گفتگوی درونی‌تان، در طول روز بستگی دارد. گفتگوی درونی افرادی مملو از احساس تقصیر که خودشان را قربانی می‌پندارند، پر از شکایت، سرزنش و ملامت دیگران است.

در کار و روابط شخصی‌شان می‌گویند «تلاش خواهم کرد» یا «سعی خودم را می‌کنم» که صرفاً بهانه‌ای برای شکست‌های آتی است. هرگاه فردی آن کلمات را می‌گوید، می‌دانید که شکست می‌خورد و ناامیدتان می‌کند و خودشان هم این موضوع را می‌دانند. همان‌طور که یودا در فیلم جنگ ستارگان می‌گوید سعی خودم را می‌کنم معنی ندارد. یا انجامش می‌دهی یا انجامش نمی‌دهی.

همچنین شکایت و سرزنش بخشی از زبان قربانیان است. وقتی شکایت و سرزنش می‌کنید، در ابتدای امر خودتان را قربانی کسانی می‌بینید که در حال سرزنش و شکایت از آنها هستید.

افرادی که خود را قربانی می‌دانند مدام بهانه‌تراشی می‌کنند. دائماً برای تلاش نکردن، تعیین نکردن اهداف، خوش قول نبودن، عدم مسئولیت‌پذیری و عدم انجام کارهایی که به خاطرش استخدام شدند، توضیح می‌دهند و عذر می‌آورند. همیشه دلیل یا بهانه‌ای دارند. آنها همیشه خود را قربانی می‌بینند. هیچ چیزی تقصیر آنها نیست.

خودتان را از احساس گناه رها کنید

چهار گام وجود دارد که می‌توانید استفاده کنید تا از شر احساس گناهی که ممکن است از کودکی در وجودتان شکل گرفته است خلاص شوید:

گام اول: از این لحظه به بعد، هیچ‌گاه خودتان را به هیچ عنوان سرزنش نکنید. هرگز در مورد خود چیزی نگویند که نمی‌خواهید به حقیقت پیوند. یادتان باشد که قدرتمندترین کلمات در فرهنگ

واژگان شما آن کلماتی هستند که خودتان می‌گویید و آنها را باور دارید. مطمئن شوید که این کلمات مثبت و سودمند هستند.

بهترین عباراتی که می‌توانید مدام به خود بگویید این است که «من خودم را دوست دارم» «من می‌توانم» «من مسئولیت‌پذیرم». امکان ندارد این عبارات تأکیدی را بگویید و باز هم احساسات منفی یا احساس تقصیر داشته باشید.

گام دوم: از هیچ‌کس به خاطر کاری که انجام می‌دهند و سخنی که می‌گویند، ایراد نگیرید. همه‌ی خرده‌گیری‌های مخرب را از دامنه واژگان خود حذف کنید. تبدیل به شخصی شوید که هرگز از او مطلبی مأیوس‌کننده شنیده نمی‌شود.

عادت کنید مدام به دنبال نکات مثبت دیگران باشید و آنها را به خودشان بگویید. هرگاه به هر دلیلی مطلب خوشایندی به دیگران می‌گویید، خودباوری‌شان را افزایش می‌دهید. با افزایش خودباوری در دیگران، این احساس به همان میزان نیز در خودتان تقویت می‌شود.

گام سوم: به هیچ‌عنوان در دیگران تقصیر ایجاد نکنید. استفاده از تقصیر در واژگان‌تان را از بین ببرید و از آن در جمع خانواده و دوستان نیز استفاده نکنید. هرگز سعی نکنید در دیگران به خاطر کارهایی که انجام داده یا نداده‌اند سرزنش کنید. همواره دیگران را بستابید، آنها را تأیید کنید یا در بدترین حالت سکوت کنید.

گام چهارم: اجازه ندهید دیگران با ایجاد احساس گناه شما را کنترل کنند. از امروز به بعد تلاش‌های دیگران برای ایجاد حس گناه به هر دلیلی در شما، را رد کنید.

اگر پدر، مادر یا هر فرد دیگری سعی می‌کند در شما احساس گناه ایجاد کند به سادگی از او بپرسید «شما که تلاش نمی‌کنید در من احساس گناه ایجاد کنید، اینطور نیست؟» و سکوت کنید.

می‌بینید که هیچ‌کس نمی‌پذیرد که در تلاش است با ایجاد احساس تقصیر، دیگران را کنترل کند. در جواب چیزی شبیه این خواهند گفت: «البته که نه».

اگر پرسیدید «تلاش می‌کنی در من احساس گناه ایجاد کنی؟» و شخص جواب داد «بله»، به سادگی در پاسخ بگویید «این روش موثر نخواهد بود».

وقتی به کسی که عادت کرده با استفاده از حس گناه شما را کنترل کند بگویید که دیگر استفاده از این روش موثر نیست، اتفاق بسیار جالبی می‌افتد. ابتدا ممکن است عصبانی یا گیج شوند اما به محض اینکه بفهمند ایجاد احساس تقصیر بر رفتار شما اثر ندارد، شروع به تغییر و برقراری ارتباط از راه‌های مثبت‌تری می‌کنند. این روش را امتحان کنید و نتیجه‌اش را ببینید.

هدف بزرگ شما در زندگی باید حذف تمام انواع احساسات منفی باشد. دو تا از قدرتمندترین ایجاد-کننده‌های احساسات مثبت برای شما تکرار این عبارات است «من خودم را دوست دارم» و «من مسئول هستم»، هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، مسئولیت‌پذیرتر می‌شوید، هرچه مسئولیت-پذیرتر شوید بیشتر خودتان را دوست خواهید داشت. افزایش یکی باعث افزایش دیگری می‌شود.

حالا این کار را انجام دهید

فردی که با ایجاد حس گناه بر شما مسلط می‌شود را شناسایی کنید و مصمم شوید دفعه بعد جلوی این الگوی منفی را بگیرید. این کار با تعیین حد و مرز امکان‌پذیر است. مثلاً اگر در جلسه‌ای کسی به وقت شما احترام نمی‌گذارد و می‌خواهد وقت بیشتری از شما بگیرد، از قبل به وی تذکر دهید ۱۵ دقیقه وقت دارد. بگویید که باید یک ربع دیگر خارج شوید یا کار دیگری انجام دهید و پس از اتمام مهلتش به حرفتان عمل کنید.

وقتی عادت مقصر دانستن خود را در مقابل یک شخص از بین می‌برید، دفعه بعد می‌توانید با اعتماد به نفس بیشتری این کار را با بقیه افراد موجود در زندگیتان انجام بدهید.

طبیعت آدمی طوری است که می‌خواهد مرزهای موجود در موقعیت یا رابطه‌ای را شناسایی کند و تا جای ممکن این مرزها را به سود خود گسترش دهد. بهترین راه برای قوی بودن و مصونیت از قورباغه-های زشتی که القاکنندگان حس گناه‌اند، این است که از همان ابتدا حد و مرز خود را به وضوح مشخص کنید.

در تعامل با دیگران تصمیم بگیرید که چه چیزی باعث آرامش شما از لحاظ احساسی و فیزیکی می‌شود. زمانی که مرزهای مشخصی باشید مردم ممکن است سعی کنند آنها را بشکنند ولی به تدریج حد و مرزهای شما را می‌پذیرند. زمانی که مرزهای شما مشخص نباشد، دیگران کاملاً این مرزها را عقب می‌رانند و تلاش می‌کنند تاجای ممکن سود بیشتری از شما ببرند. شفافیت ضروری است.

حالا این کار را انجام دهید

اگر نمی‌توانید با کسی که در شما احساس تقصیر ایجاد می‌کند رودررو برخورد کنید، سعی کنید روبروی یک صندلی خالی بنشینید و تجسم کنید طرف مقابل روی آن صندلی نشسته است. احساسات خود را ابراز کنید و به آن‌ها بگویید دیگر نمی‌گذارید در شما احساس تقصیر ایجاد کنند. به آن‌ها بگویید که از این به بعد باید مسئولیت زندگی، احساسات و تجربه‌های‌شان را خود برعهده بگیرد. شما قصد دارید که مراقب خود باشید و کاری انجام دهید که شما را خوشحال می‌کند. اگر قرار دادن عکس وی روی صندلی به شما کمک می‌کند، این کار را بکنید. اگر صحبت با صندلی خالی برای شما راحت نیست، این مکالمه را با شخصی که باوی راحت هستید، امتحان کنید.

فصل نهم - از قورباغه خود توقع بهترین‌ها را داشته باشید

نُرمَن وینسنت پیل نوشته است: «اگر در ذهن خود تصویری از انتظارات روشن و شاد ترسیم کنید، خودتان را در جریانی مثبت با اهدافتان قرار می‌دهید.»

دلیل اصلی تلخ‌کامی امروز مردم این است که هنوز از شخصی که در گذشته یا برای آنها کاری انجام داده یانداده، عصبانی هستند. آنها هنوز نتوانستند شخص مقابل را به خاطر اشتباهی که تصور می‌کنند انجام داده‌اند یا کوتاهی‌ای که در حقشان کردند، ببخشند.

شخصیت در حال رشد

وقتی بچه بودید والدینتان مواظب همه چیز بودند. آنها به شما غذا می‌دادند، حمامتان می‌کردند، لباس می‌پوشاندند، به مدرسه می‌رساندند، دنبالتان می‌آمدند و مراقب شما بودند. در کودکی اکثر بچه‌ها حس می‌کنند همیشه تحت حمایت کسی قرار دارند که همه چیز را می‌داند و فوق‌العاده قوی و باهوش است. در نتیجه، کودکان فکر می‌کنند که در جهانی معقول، منطقی و منظم زندگی می‌کنند که والدین همه چیزدان آن‌ها، از آنها مراقبت و محافظت می‌کنند و بهترین تصمیم‌ها را برای آنها می‌گیرند.

بنابر گفته جین پیگت، متخصص علوم رشد کودکان که نویسنده کتاب «ایجاد واقعیت در کودک» است، کودکان از طریق پیچیده‌ترین سطوح از درک تعامل انسان‌ها رشد می‌کنند و بالغ می‌شوند. در مرحله چهارم روند رشد، در اوایل زندگی، کودکان توقع دارند همه چیز درست و عادلانه باشد. اگر آنها

به هر دلیل چیزی ناعادلانه در دنیای خود ببینند یا حس کنند، عصبانی و مأیوس می‌شوند. آنها با احساسات شدید می‌گویند: «این بی‌عدالتی است!»

بسیاری از احساسات منفی از توقعات تحقق نیافته ناشی می‌شود. این بدین معنی است که یک فرد انتظار اتفاقاتی به طریق معین را دارد اما متفاوت رخ می‌دهد. در نتیجه شخص ناامید و عصبانی می‌شود. پرخاش می‌کند و انتظار دارد که توقعاتش برآورده شوند. اگر شرایط به وضعیت مورد انتظار فرد تغییر نیابد او احساس عصبانیت و ناامیدی بیشتری می‌کند «این کاملاً ناعادلانه است!!»

وقتی به نتیجه اتفاقی دلبسته می‌شوید، انتظار بوجود می‌آید. ما فکر می‌کنیم که اگر نتیجه مطلوب را مشخص کنیم، تسلط بیشتری بر موضوع و برنامه‌ریزی آینده داریم؛ آینده‌ای که تا حدودی غیرقابل پیش بینی است. قانون این است که خواسته‌هایمان کاملاً روشن و مشخص باشد اما در روش دستیابی به آنها انعطاف پذیر باشیم. انتظار نداشته باشید که همه چیز همواره دقیقاً مطابق میل شما اتفاق بیفتد. در این صورت اگر شرایط دقیقاً مطابق میل نبود، که معمولاً اینگونه است، ناامید نخواهید شد.

زندگی کنید و بیاموزید

همان‌طور که کودکان رشد می‌کنند و بالغ می‌شوند، یاد می‌گیرند که زندگی سیاه یاسفید نیست بلکه انواع رنگ‌های خاکستری را شامل می‌شود. گاهی کارها خوب پیش می‌رود و گاهی نه، آنها پستی و بلندی‌هایی را تجربه می‌کنند که در آنها گاهی والدین تصمیمات درستی می‌گیرند و گاه اشتباه می‌کنند. البته اکثر کودکان در سطح خاصی از رشد احساسی متوقف می‌شوند که در آن سطح، انتظار و توقع دارند که زندگی عادلانه، منصفانه، سازگار و قابل پیش‌بینی باشد. وقتی در این سطح متوقف می‌شوند، می‌توانند بزرگ شوند و تبدیل به افراد بالغی شوند که توقع دارند زندگی قابل پیش‌بینی و مورد دلخواهشان باشد. و وقتی چنین نشود، عصبانی، ناامید و افسرده می‌شوند.

یکی از مهمترین ویژگی‌هایی که باید پرورش دهیم، توانایی تحمل ناامیدی است. اکثر والدین یاد می‌گیرند که منتظر و تماشاگر بمانند تا فرزندشان راهی برای انجام کارها بیابد. هنگامی که والدین خیلی سریع دخالت می‌کنند و این فرصت را به فرزندان نمی‌دهند که کمی ناامید شده و سعی کنند قدرت تفکر انتقادی خود را به کار گیرند تا مشکل را حل کنند، آن کودکان در همین سطح متوقف شده و هرگز یاد نمی‌گیرند که برای حل مسئله باید ناامیدی را تحمل کنند تا مشکلاتشان را حل کنند. وقتی چیزی مطابق برنامه پیش نرود اغلب ناراحت و عصبی می‌شوند.

حقیقت این است که انسان ناکامل است. شما کامل نیستید. من کامل نیستم. هر فرد و هر سازمانی که متشکل از افراد باشد هم نقص‌هایی دارد. همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم. کارهای شرارت‌بار، حماقت‌آمیز، نادان و بی‌رحمی انجام می‌دهیم. این واقعیت زندگی است و همیشه هم چنین بوده است. داشتن توقعی غیر از این منجر به ناامیدی و تردید می‌شود.

اکثر مردم با این دید بزرگ می‌شوند که جهان برنامه‌ریزی شده تا به طریقی مشخص آشکار شود. اگر چنین نشود به جای تطبیق دادن و سازگاری، عصبانی و ناامید می‌شوند و سعی می‌کنند خواسته خود را به دنیا تحمیل کنند و یا دیگران را وادار به رفتار سازگار با انتظارات‌شان می‌کنند.

جهانی که در آن زندگی می‌کنیم

این ایده که دنیا عادلانه و منصفانه است، تعاریفی که همواره در حال تغییر و مبهم است، منجر به احساسات منفی‌ای می‌شود که به صورت نارضایتی‌های شخصیتی، سیاسی و اجتماعی بروز می‌کند. افراد بسیاری دائماً ناخشنودند چون احساس می‌کنند زندگی عادلانه و منصفانه نیست و شخصی مقصر است. این تصور به شکل‌گیری دو مورد از بدترین احساسات منفی، حسد و تنفر، ختم می‌شود و همیشه مربوط به شخصی می‌شود که او را برای چیزی مقصر می‌دانید.

حسد و تنفر گرچه درباره‌ی دیگران ابراز می‌شود ولی در واقع از احساس عمیقی از بی‌کفایتی و کم‌بینی شخصی که احساسات را تجربه می‌کند، برمی‌خیزد.

حسد و تنفر پا به پای هم همچون دوقلویی حرکت می‌کنند و همدیگر را تقویت می‌کنند.

بدترین گناه در گناهان هفت‌گانه

حسادت یکی از بدترین احساسات منفی است. تنها گناهی در گناهان هفت‌گانه است که نتیجه حاصلی برای شخص حسود ندارد. فرد می‌تواند به شخص دیگری حسادت ورزد به حدی که از درون دیوانه‌وار عصبانی شود یا حتی در خیابان به خاطرش تظاهرات کند ولی این کارها کوچکترین تأثیری روی شخص مورد حسادت قرار گرفته، ندارد و از طرف دیگر هم هیچ حس لذت و منفعتی برای فرد حسود ندارد.

حسادت معمولاً از والدین و افرادی دیگری که مدام می‌گویند افرادی که موفق‌تر و شادترند، بدکار و فریبکار هستند، یاد گرفته می‌شود. آه! این گفته درست مانند این است که بگویید برخی بیمار هستند چون عده‌ای سالم هستند.

در جامعه امروز ما، حس حسادت در بیشتر سطوح اجتماعی و سیاسی چه در سطح ملی و چه بین‌المللی به چشم می‌خورد. حسادت همیشه به سمت افراد دیگر، یعنی دشمنان، نشانه می‌رود؛ دشمنانی که عملکرد بهتری از فرد حسود دارند. این افراد اغلب مایه‌دار یا ثروتمند خطاب می‌شوند. هیچ‌کس تا به حال افراد شکست‌خورده و فقیر را سرزنش یا مورد حمله قرار نداده است.

چون طبق این تعریف افراد موفق افراد بدی هستند و باید به روشی مجازات شوند و سقوط کنند. بدترین چیز در مورد حسادت این است که هرگز ارضا نمی‌شود. حسادت رشد می‌کند و رفته رفته بدتر می‌شود. معمولاً لطمه بزرگتری به فرد حسود می‌شود تا فرد یا گروهی که مورد حسادت قرار می‌گیرد.

تحسین در مقابل حسادت

تحسین داشته‌ها و دستاوردهای افراد دیگر با حسادت فرق دارد. تمایل به چیزهایی که دیگران دارند خوب است چون در شما انگیزه ایجاد می‌کند تا بیشتر و بهتر در کاری که می‌کنید تلاش کنید. آرزوی موفقیت‌ها و دستاوردهای بیشتر باعث می‌شود از توانایی‌های خود بهترین استفاده را بکنید. به خاطر قانون جاذبه‌ی ذهنی، یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که موفقیت‌ها و دستاوردهای دیگران را تحسین کنید. این کار میدان انرژی مثبتی در شما ایجاد می‌کند که فرصت‌هایی را به زندگی‌تان جذب می‌کند که به دستاوردها و موفقیت برسید.

طبق قانون دافعه ذهنی، یکی از بدترین کارهایی که می‌توانید برای خود انجام دهید این است که از کسی متنفر باشید یا به او حسادت بورزید. این کار میدان انرژی منفی در اطراف شما ایجاد می‌کند که تمام فرصت‌ها و شادی‌ها را از زندگی شما بیرون می‌راند. عدم درک این مفاهیم بنیادی، دلیل اصلی ناامیدی‌ها، شکست‌ها و ناراحتی‌های موجود در زندگی بسیاری از افراد است. با تفکر منفی در مورد دیگران در واقع تنها خود را تخریب می‌کنند.

تنفر از درون شما را می‌خورد

خواهر دوقلوی حسادت، حس تنفر است. تنفر هم مانند حسادت زمانی ایجاد می‌شود که فرد حس کند دیگری دستاوردهای بهتری دارد یا در شرایط بهتری زندگی می‌کند. فلسفه‌های سیاسی مسلم مستلزم دشمنی هستند، کسی که حسادت و تنفر را می‌توان به طرفش نشانه گرفت تا سکو یا خط مشی سیاسی گروه رهبران و حامیان را تصدیق کند. به خود اجازه ندهید به خاطر چیزهایی که بقیه می‌گویند در مرداب احساسی تنفر به دام بیفتید.

راز شکستن احساسات منفی حسد و تنفر این است که همان چیزهایی را که برای خود می‌پسندید برای دیگران هم بخواهید. اگر عملکرد افراد به نوعی بهتر از شماست، برای آنها آرزوی خوب کنید و آنها را به خاطر آن موفقیت‌ها تحسین کنید. به این فکر کنید که چگونه می‌توانید از آنها الگو بگیرید تا شما هم به همان دستاوردها برسید. با این کار میدانی از انرژی‌های مثبت ایجاد می‌کنید که ایده‌ها، اشخاص و منابع مختلفی را به سوی زندگیتان جذب می‌کند تا بتوانید به همان دستاوردهایی برسید که در دیگران آنها را تحسین می‌کردید.

حالا این کار را انجام دهید

شخص یا اشخاصی را شناسایی کنید که موفقیت آنها را تحسین می‌کنید و به این بیندیشید که چه چیزهایی می‌توانید از آنها یاد بگیرید تا به موفقیت‌های بزرگتری در زندگی خود دست یابید. از همین الان مصمم شوید که هرگز نسبت به افرادی که از شما موفق‌ترند، حسادت و تنفر نداشته باشید.

فصل دهم – گذشته را رها کنید

ریموند هالیول گفت: «از هر تجربه‌ای که عبور می‌کنیم در نهایت به نفع ما تمام می‌شود. این نگرش خوبی است که باید قبول کرد و در نهایت باید با این دید به قضایا نگریست.»

هدف شما در زندگی این است که برای بیشترین زمان ممکن شاد و خوشحال باشید و از لحاظ احساسی آزاد باشید. هدف شما باید خلاص شدن از شر موانع منفی و دست و پاگیر قدیمی باشد که همانند وزنه‌ای سنگین شما را از رسیدن به موفقیتی که برای شما ممکن است، باز می‌دارد.

احتمالاً مهمترین اصل موفقیت و شادمانی در قانون بخشش نهفته است. این قانون می‌گوید سلامت ذهنی شما دقیقاً همان قدری است که می‌توانید آزادانه ببخشید، فراموش کنید و اجازه دهید که هر نوع تجربه منفی از شما دور شود. البته منظور این نیست که نمی‌توانید از تجارب ناخوشایند درس‌های ارزشمند بیاموزید، اما باید گندم را از گاه جدا کنید. درس‌های هر تجربه را با جان و دل می‌آموزید و بقیه را رها می‌کنید. جان‌اف. کندی گفته است همیشه دشمنانم را می‌بخشم اما هرگز آنها را فراموش نمی‌کنم.

تقریباً تمام ادیان بزرگ بر اهمیت بخشش به عنوان کلید آرامش درونی تأکید می‌کنند. اگر نتوانید ببخشید، در همان سطح تفکر منفی زندانی می‌شوید و نمی‌توانید پیشرفتی حاصل کنید. در سطح

پایین تری از شادی و رضایتمندی محدود می‌شوید. با امتناع و بی‌میلی برای رها کردن آسیب‌های گذشته، سال‌های متمادی خود را عقب نگه می‌دارید.

قانون جایگزینی می‌گوید که می‌توانید تفکر مثبت را جایگزین تفکر منفی کنید. می‌توانید با اختیار خود تصمیم بگیرید به بخشش فکر کنید که ذهنتان را برای جایگزین کردن افکار غضب‌آلود یا آزار دهنده‌ای که هنوز شما را ناراحت می‌کند، آزاد می‌کند.

دو سازوکار مغزی شما

اما نکته اینجاست: شما در ذهنتان هم سازوکار موفقیت و هم سازوکار شکست دارید. سازوکار موفقیت تنها زمانی فعال می‌شود که درباره خود و دیگران مثبت، محبت‌آمیز و با بخشندگی بیندیشید و بر اهدافتان متمرکز شوید. ایجاد تفکرات مثبت به تلاش آگاهانه، پیوسته و به عمد شما نیاز دارد. آنها تصادفی به وجود نمی‌آیند بلکه کاملاً انتخابی هستند.

متأسفانه وقتی در مورد چیزهایی که می‌خواهید فکر نمی‌کنید سازوکار شکست به‌طور خودکار فعال می‌شود. مکانیزم شکست برنامه‌ی پیش فرضی دارد که به محض توقف افکار سازنده و مثبت فعال می‌شود. این بدین معنی است که اگر آگاهانه افکار خوشحال‌کننده را انتخاب نکنید، ذهن به صورت پیش‌فرض با افکار منفی و ناراحت‌کننده پر می‌شود.

خوشبختانه طبق قانون عادت، اگر ذهن خود را به تفکر مثبت وادارید، این افکار در نهایت به صورت خودکار به روش تفکر شما تبدیل می‌شوند. وقتی تفکر مثبت به عادت تبدیل شود، به برنامه پیش‌فرض جدید شما تبدیل می‌شود. اکثر اوقات احساس خوشبینانه‌ای نسبت به خود و زندگی‌تان خواهید داشت.

حالا این کار را انجام دهید

برای یک روز یک دفترچه کوچک باخود همراه داشته باشید. هرگاه دیدید که ذهنتان به سمت افکار منفی می‌رود توقف کنید و در عوض تصمیم بگیرید با افکار مثبت، آن را خنثی کنید و عملکرد خود را یادداشت کنید. ببینید هر چند وقت یکبار مجبور می‌شوید این تصمیم را بگیرید و وقتی خود را با افکار منفی تغذیه نمی‌کنید احساسات خود را یادداشت کنید. بسیاری از مردم به صورت خودکار افکار منفی را پرورش می‌دهند تاخود را از ناکامی‌ها یا رنج‌های عاطفی ممکن محافظت کنند. این رفتار از

تجربیات قبلی آموخته شده است. خوشبختانه با تلاش‌های آگاهانه برای تغییر واکنش‌ها، می‌توان آموخته‌های قبلی را فراموش کرد.

ضرورت رهاکردن

امروزه دلیل اصلی ناراحتی مردم این است که به خاطر کاری که دیگری در گذشته انجام داده یا نداده است هنوز عصبانی هستند. آنها هنوز فرد مقابل را برای اشتباهی که احساس می‌کنند انجام داده یا خطایی که فکر می‌کنند بر آنها تحمیل کرده، نبخشیده‌اند.

تصمیم به بخشش به‌عنوان خط مشی مداوم در زندگی، برای رسیدن به بلوغ ضروری است. وقتی گذشت می‌کنید خود و دیگران را از احساسات منفی و حس گناه می‌رهانید. از قربانی بودن به پیروز بودن می‌رسید. از بار سنگین گذشته خلاص می‌شوید و پتانسیل بالقوه‌تان را برای ساخت آینده‌ی خود به کار می‌اندازید.

بخشش کلید شادمانی، خشنودی و آرامش درونی است. توانایی شما در بخشش آزادانه‌ی دیگران نشان می‌دهد به عنوان فردی با حداکثر عملکرد چقدر پیشرفت کرده‌اید.

بزرگترین افراد در تاریخ کسانی بودند که خود را آنقدر رشد داده‌اند که از هیچ‌کس به هیچ‌دلیلی کینه‌ای در دل نداشته‌اند. هدف شما هم باید همین باشد. تمرین بخشش کلید تبدیل شدن به هر آنچه که قابلیت آن را دارید، است.

بخشش کاملاً شخصی است

برخی افراد فکر می‌کنند بخشیدن غیر ممکن است. آنها متقاعدند که بخشیدن طرف مقابل نشانه‌ی پذیرش آن فرد یا چشم‌پوشی از کارهای اشتباه و بی‌رحمانه‌ی اوست. آنها حس می‌کنند با بخشیدن، فرد مقابل را رها می‌کنند و زمانی که مشخص است کار یا حرف زیانبار یا دردآوری زده است او را آزاد می‌گذارند.

اما راز این است: بخشش ارتباطی به شخص مقابل ندارد. فقط به شما ارتباط دارد. بخشش عملی کاملاً خودخواهانه است. با بخشش طرف مقابل، شما آنها را رها نمی‌کنید بلکه خودتان را رها می‌کنید.

عدم بخشش دیگران هیچ تأثیری بر آنها ندارد. عصبانیت مداوم شما فقط باعث می‌شود که خودتان احساس ناراحتی و افسردگی داشته باشید. در حقیقت اگر شخصی که از دستش عصبانی هستید بفهمد با خشمی که نسبت به او دارید خودتان را عذاب می‌دهید احتمالاً از شنیدن آن خوشحال می‌شود. آیا این چیزی است که می‌خواهید؟ کم‌دین بادی هاگت گفته است: «من هرگز کینه‌ای به دل نمی‌گیرم، زمانی که شما کینه دارید، آنها در حال رقصیدن هستند و خوشحالی می‌کنند.»

بزرگترین مشکلات زندگی شما

گفته می‌شود که ۸۵٪ مشکلات زندگی از ارتباطات ما یعنی افراد دیگر، سرچشمه می‌گیرد. تقریباً تمام احساسات منفی بخصوص عصبانیت و احساس گناه به شخص یا اشخاص دیگر ارتباط پیدا می‌کند. وقتی این سوال را می‌پرسیم: بزرگترین مسئله ناراحتی یا نگرانی شما در زندگی امروز چیست؟ پاسخ معمولاً به فرد یا افراد دیگر و کارهایی که انجام داده یا هم اکنون انجام می‌دهند برمی‌گردد.

دوستم، جیم نیومن سمینار سه روزه‌ای با عنوان اثربخشی فردی و سازمانی برگزار می‌کرد که درباره رشد فردی و اثربخشی بود. او در این سمینار توضیح داد که هر فردی مجموعه‌ای از دکمه‌های سبز و دکمه‌های قرمز در قفسه سینه‌اش دارد. این دکمه‌ها یا خاطرات شاد هستند یا خاطرات بد. طبق عادت هرگاه دکمه سبزی را فشار دهید، فرد لبخند می‌زند و خوشحال می‌شود. هر وقت دکمه قرمزی را فشار دهید فرد عصبانی می‌شود و از کوره در می‌رود.

کلیدهای سبز به خاطرات شاد و ارتباطات‌تان با افرادی که در زندگی عاشق‌شان هستید و از بودن با آنها لذت می‌برید مثل همسر و فرزندان پیوند خورده‌اند. دکمه‌های قرمز به خاطرات افرادی وصل هستند که به شما آسیب رسانده‌اند و کسانی باشنیدن نام آنها یا حتی دیدن چیزی که شما را یاد آنها می‌اندازد، ناخودآگاه عصبانی می‌شوید.

با برنامه‌ریزی از قبل کلیدها را دوباره سیم‌کشی کنید

جیم یاد داد که رمز تسلط کامل بر احساسات این است که با پیش برنامه‌ریزی خود این کلیدها را سیم‌کشی مجدد کنید. سیم‌کشی مجدد به این صورت است که وقتی یکی از کلیدهای قرمز شما فشرده می‌شود با برنامه‌ریزی از قبل به جای افکار منفی، افکار مثبت را به ذهن‌تان بیاورید.

از آنجا که احساسات با سرعت باور نکردنی به وجود می‌آیند وقتی توسط خاطره‌ای منفی فعال شده باشند نمی‌توانید کنترل آن را بدست آورید. باید احساسات را از قبل برنامه‌ریزی کنید. این کار را با گفتن این عبارت انجام دهید: «هرگاه به فکر او افتادم درخواست برکت می‌کنم، می‌بخشم و رها می‌کنم.»

من دریافتم که رمز بخشش این جمله‌ی ساده است: «خدا او را برکت دهد، من او را می‌بخشم و برایش بهترین آرزوها را می‌کنم.»

امکان ندارد برای کسی دعا کنید و بهترین آرزوها را برایش بکنید، در عین حال از او عصبانی باشید. زمانی که در مورد فرد مقابل فکر می‌کنید و این جملات را بارها و بارها با خود تکرار کنید در واقع دارید احساسات خود را از نو سیم کشی می‌کنید.

تقریباً به صورت آنی کل احساسات منفی شما در مورد شخص مقابل از بین می‌رود. تفکر و تصویر از احساسات شما جدا شده است، جایی که قبلاً آن تفکر و تصویر شما را عصبانی می‌کرد حالا واکنش شما کاملاً خنثی است. هیچ احساسی ندارید.

از این به بعد به محض یادآوری نام یا تصویر آن فرد فقط بگویید «خدا او را برکت دهد، من او را می‌بخشم و برایش بهترین آرزوها را می‌کنم و رهاش می‌کنم.» وقتی فرد دیگر را رها می‌کنید، خودتان را نیز رهایمی‌کنید تا به زندگی خارق‌العاده‌ای که می‌توانید بسازید، بپردازید.

هنر بخشش

هنر بخشش کلید آینده‌ی شماست. از هم اکنون هرگاه به شخصی اندیشیدید که هنوز باعث ناراحتی شما می‌شود با بهره‌گیری از هوش شگفت‌انگیزتان دلیلی برای بخشیدن و رها کردن او بیابید. به جای تکرار کارهای ناخوشایندی که فرد برای آزار شما انجام داده گذشت کنید، ببخشید و رها کنید. این امر خیلی زود به عادت تبدیل می‌شود و شخصیت‌تان در سمت بهبود تغییر می‌کند.

به خاطر داشته باشید دادن اجازه به خود که در برابر حوادث تغییرناپذیر گذشته عصبانی شوید، نیاز به استعداد خاصی ندارد. اما گذشت، بخشش و رها کردن خود از گذشته نیاز به هوش و شخصیتی قدرتمند دارد.

حالا این کار را انجام دهید

فهرستی از ۳ یا ۵ نفر که هنوز از دست‌شان عصبانی هستید و به خاطر آزار و اذیت گذشته هنوز آنها را نبخشیده‌اید، تهیه کنید. سپس به خودتان بگویید: «تصمیم گرفتم این موضوع را فراموش کنم و فلانی را برای هر اتفاقی که افتاده می‌بخشم.» ببینید وقتی این کلمات را بیان می‌کنید چقدر احساس مثبت‌تری دارید.

روند بخشش

وقتی در سمینارهایمان دربارهٔ بخشیدن صحبت می‌کنم، بعد از این توضیح کوتاه، تقریباً همه موافقت می‌کنند که بخشیدن روش خیلی خوبی است. همه سر تکان می‌دهند، لبخند می‌زنند و موافقت می‌کنند که در آینده تمامی افرادی که باعث آزار و اذیت‌شان شده‌اند را ببخشند و رهایشان کنند اما وقتی به افراد خاص که باید بخشیده شوند می‌رسیم، موانع عاطفی نمایان می‌شوند.

اگر واقعاً می‌خواهید شاد باشید باید یاد بگیرید که چهار دسته از مردم را ببخشید.

۱. والدین شما

اولین گروهی که باید ببخشید، والدینتان هستند. بسیاری از بزرگسالان هنوز والدینشان را به خاطر رفتاری که در حین رشد با آنها داشته‌اند و کارهایی که برایشان کرده‌اند یا کارهایی که در حقشان نکرده‌اند، عصبانی هستند. آنها توقع داشتند که والدینشان به روش خاصی رفتار کنند ولی آنها متفاوت عمل کردند. امروز کودکان بزرگ شده اغلب پس از سال‌ها هنوز عصبانی هستند.

تاکی می‌خواهید عصبانی بمانید؟

در سمیناری در ارنالدو با یکی از شرکت‌کنندگان ناهار می‌خوردم. او دربارهٔ همسر سابقش صحبت می‌کرد که بعد از بیست سال زندگی مشترک از او طلاق گرفته بود. همسر او تمام مدت منفی‌نگر، عصبی و معترض بود و سرانجام صبر او تمام شده بود. او دیگر نمی‌خواست که بقیهٔ عمرش را با چنین شخصی بگذراند.

همانطور که داستانش را برای من تعریف می‌کرد، توضیح داد که هفتهٔ گذشته با همسر سابقش ناهار خورده بود. چون آنها دو فرزند داشتند باید گاهی همدیگر را می‌دیدند و صحبت می‌کردند. در مدت ناهار به او گفت که نگران منفی‌نگری و سرزنش‌های دائمی که به دیگران می‌کرد و شکایت‌هایی که از زندگی و کارش می‌کرد، است.

همسرش پاسخ داد: «خب اگر مادرت در نوجوانی رفتاری مانند مادر من داشت تو هم بدبین می‌شدی.»

بیل گفت: «سوزان، تو بیش از ۲۵ سال است که دیگر با مادرت زندگی نمی‌کنی. تاکی می‌خواهی او را بهانه‌ای برای مشکلات کنونی‌ات بدانی؟»

این برای شما هم سوال مهمی است. تا کی می‌خواهی برای اتفاقاتی که در گذشته‌ی دور اتفاق افتاده و غیرقابل تغییر هم هستند ناراحت و عصبانی بمانی؟

قفل شدن در یک‌جا

افراد زیادی هستند که هنوز در یک‌جا قفل شده‌اند، و هنوز به خاطر اتفاقاتی که در سال‌های قبل افتاده از یکی یا هر دو والد خود عصبانی هستند. گاهی افراد مدت‌ها بعد از فوت والدینشان هنوز از آنها رنجیده خاطر هستند. در نتیجه این افراد در ذهن خود همچون کودک باقی می‌مانند. خود را قربانی می‌بینند. احساس ناامیدی و رنجش دارند و اغلب رابطه‌شان با همسر و فرزندان‌شان را هم خراب می‌کنند. اولین کسانی که باید ببخشید، والدینتان هستند.

خواه والدین شما در قید حیات باشد یا نه، در شهر خودتان باشند یا دوراز شما باشند باید آزادانه آنها را بابت حرف‌ها یا کارهای آزاردهنده‌ای که در دوران رشد شما انجام داده‌اند، ببخشید. باید بگویید: «خدا آنها را برکت دهد. من آنها را می‌بخشم و برایشان بهترین آرزوها را می‌کنم.»

آنها بهترین‌های خود را انجام داده‌اند

نکته اینجاست. والدین شما بسته به فردی که بودند و امکاناتی که داشتند برای شما بهترین کاری که می‌توانستند کردند. آنها تمام عشقی که داشتند نثار شما کردند. بیشتر از آنکه به شما داده‌اند نداشتند.

آنها هم نتیجه‌ی سنین کودکی و تربیت والدین خود بوده‌اند و به همین ترتیب والدین آنها نتیجه‌ی تربیت نسل قبلی هستند. در هر کدام از این موارد آنها نمی‌توانستند بیش از این کاری بکنند. نمی‌توانستند شما را به طریقی دیگر پرورش دهند.

همانطور که شما بی‌عیب و نقص نیستید، والدین شما هم کامل نبودند. آنها هم مثل شما ترس‌ها و تردیدهایی داشتند. آنها اشتباهاتی داشتند و کارهای غیرمنطقی، خطرناک، نابخردانه، ظلمانه و بدون

فکری انجام دادند. آنها شما را با بهترین آرزوها به دنیا آورده‌اند و بهترین کارها را بر اساس چیزهایی که بلد بودند برایتان انجام دادند.

هرگاه از کارهایی که والدین‌تان انجام داده یا نداده‌اند، آزرده خاطر شدید، این تصور به شما کمک خواهد کرد که اگر آنها می‌دانستند کارها و حرف‌هایشان واقعاً موجب رنجش شماست مسلماً احساس بدی می‌داشتند. در اغلب اوقات آنها از روی عمد این کارها را نمی‌کردند. اگر خودتان فرزند دارید تصور کنید اگر فرزندتان به شما بگوید که با کارهایتان به نوعی موجب آزار او شده‌اید، چه احساسی پیدا می‌کردید. احتمالاً غافل‌گیر می‌شدید. شما هیچ‌گاه نمی‌خواهید بصورت عمد باعث رنجش فرزندتان خود شوید. والدین شما هم همین‌طور هستند.

آنها را رها کنید

اکنون باید والدین را برای هر اشتباهی که هنگام تربیت شما مرتکب شده‌اند، کاملاً ببخشید. باید از آنها بگذرید. باید آنها را رها کنید زیرا تنها از طریق بخشیدن والدین است که می‌توانید خود را رها کنید. تنها با رها کردن والدین است که خود را نیز رها خواهید کرد. تنها با بخشیدن والدین خودمی‌توانید به فردی بالغ تبدیل شوید.

یکی از شرکت‌کنندگان سمینارهایم پس از اولین سمینار با یادگیری این اصول به خانه والدینش رفت. او بعدها به من گفت در ۳۵ سالگی هنوز به خاطر رفتاری که پدرش در ۱۵ سالگی با او داشته، خشمگین بود. این کینه قدیمی بر روابطش با فرزند و همسرش نیز تأثیر گذاشته بود. او باید خود را تخلیه می‌کرد، پس بعد از سمینار مستقیماً به خانه والدینش رفت.

قلبش می‌تپید اما مستقیماً پیش پدرش رفت و گفت: «پدر یادت هست وقتی ۱۵ ساله بودم فلان کار را کردی؟ می‌خواهم بدانی به خاطر آن کار و حتی تمام اشتباهاتی که در دوره کودکی انجام داده‌ای تو را می‌بخشم و دوستت دارم.»

پدرش کارگر خشن و عبوسی بود. به چشمان او نگریست و با لحنی خشن گفت: «نمی‌دانم درباره‌ی چه صحبت می‌کنی. من در زندگی‌ام کاری نکرده‌ام که بخواهی بخاطر آن مرا ببخشی.»

پسر با تعجب به پدر نگاه کرد. او می‌خکوب شده بود. تازه متوجه شده بود که بیست سال برای چیزی عصبی و دلخور بوده که پدرش حتی از انجام دادن آن اطلاعی ندارد. سرش را تکان داد و با پدرش

دست داد و از او خداحافظی کرد. شب از در خارج شد در حالی که حس کرد بار سنگینی از روی دوشش برداشته شده است.

نامه بنویسید یا صحبت کنید

اگر رابطه شما با والدینتان تا حدودی بد بوده، شاید بخواهید بنشینید و نامه‌ای بنویسید و تمام کارهایی را که در دوران رشد می‌توانید به یاد آورید که باعث اندوه یا رنجش شما شده را توضیح دهید. می‌توانید نامه را این‌گونه شروع کنید «می‌خواهم شما را به خاطر تمام موارد زیر ببخشم...» و در پایان نامه می‌توانید بگویید «مشتاقانه شما را برای همه موارد می‌بخشم. دوستتان دارم و بهترین‌ها را برایتان آرزو دارم.»

اگر با والدینتان در تماس هستید خوب است که با آنها بنشینید و انگیزه‌ی آنها را از کردار و گفتارشان جویا شوید تا به شما کمک کند که دیدگاه‌تان را به موضوع تغییر دهید. اغلب اگر افکار و نیت والدین خود را درک کنید، احساس ما را نسبت به یک تجربه خاص کاملاً تغییر می‌دهد. اما دقت کنید که موارد را با کنجکاوری بیان کنید نه سرزنش و گرنه والدین شما احساس خواهند کرد به آنها حمله می‌کنید و حالت تدافعی به خود می‌گیرند.

در مشاوره‌هایم مراجعان خود را تشویق می‌کنم که با تعریف یکی از تجربه‌های خودشان با والدین خود شروع به صحبت کنند. برای مثال «من خودم را بررسی کردم و فهمیدم که در عمق وجودم فلان احساس خاص را دارم. یادم می‌آید وقتی فلان اتفاق می‌افتاد این حس را پیدا کردم و خوشحال می‌شوم به من کمک کنید تا بفهمم در آن شرایط واقعاً چه اتفاقی افتاد تا بتوانم خودم را بهتر درک کنم. تمام جملات درباره خودتان باشد نه آنها.»

ادراک کاملاً اشتباه

دوستی دارم که همیشه حس می‌کرد والدینش خواهرش را بیشتر از او دوست می‌داشتند. آنها با خواهرش برخورد کاملاً متفاوتی داشتند و به نظر می‌رسید رابطه نزدیک‌تری با خواهرش داشتند. دوستم از دوران کودکی از برخورد متفاوت والدینش با او و خواهرش آگاه بود.

او مجبور بود برای اینکه مورد توجه واقع شود خیلی بیشتر تلاش کند اما به اندازه خواهرش عزیز نبود. با گذشت سال‌ها او بیشتر و بیشتر رنج می‌کشید و همیشه به این فکر می‌کرد که چه مشکلی دارد و این که چرا والدینش دو خواهر را به یک اندازه دوست نداشتند.

بالاخره یک شب تصمیم گرفت این موضوع را از آنها بپرسد و از پدر و مادرش پرسید که چرا مدام برای خواهرش کارهای خاصی انجام می‌دهند که برای او نمی‌کردند. چه کاری انجام داده بود که باعث شده بود او را کمتر دوست بدارند؟

با شنیدن این فکر که با دو کودک، متفاوت رفتار کرده بودند حیرت زده و متعجب شدند. آنها مطمئن بودند که رفتاری یکسان با آنها داشتند و اصلاً احساس رنجش دوستم را درک نمی‌کردند. او شب با این علم به خانه برگشت که والدینش تغییر نمی‌کنند این تفاوت قایل شدن را نمی‌پذیرند با این وجود او حس می‌کرد آزاد شده و با بیان احساسات خود سبک شده بود. آنها نگرانی‌های او را تأیید نکردند اما به حرف‌های او گوش دادند و این همه‌ی آن چیزی بود که او احتیاج داشت.

گاهی تنها با بیان احساسات بد و بیرون ریختن آنها از قلب‌تان، می‌توانید از احساس عصبانیتی که هنوز دارید، رها شوید.

به محض اینکه والدین خود را بخشیدید یک گام بلند به پیش برداشته‌اید. با این کار شما کاری کرده‌اید که افراد کمی در طول عمرشان انجام داده‌اند. بخشش والدین شروع خوبی برای فرایند آزادی خودتان است. با این کار شروع به احساس شادی و آرامش بیشتر خواهید کرد. و از لحاظ ذهنی و احساسی از کودکی به سمت بلوغ پیش خواهید رفت.

۲. ارتباطات صمیمی

دومین گروه از افراد که باید آنها را ببخشید تمام کسانی هستند که در گذشته با آنها رابطه داشته‌اید، معشوقه‌های تان یا همسر سابق تان. داشتن روابط صمیمی ما را در برابر افراد دیگر بسیار آسیب‌پذیر می‌کند. در حین دوستی و روابط نزدیک چیزهایی می‌گوییم و کارهایی انجام می‌دهیم که با آنها روحمان را کاملاً برای دیگری رو می‌کنیم. در برخی از خاص‌ترین لحظه‌های زندگی از ذهن و قلب و انرژی خود مایه می‌گذاریم.

وقتی یک رابطه عاشقانه از هم می‌پاشد، اغلب درگیر احساسات منفی بسیار شدیدی می‌شویم که در این مقاله راجع به آنها صحبت کرده‌ایم. احساس عصبانیت و گناه می‌کنیم. در ما حسادت و رنجش حاصل می‌شود. بهانه می‌آوریم و توجیه می‌کنیم. افرادی را مقصر می‌کنیم و سرزنش و محکوم می‌کنیم. اگر احساسات خود را کنترل نکنیم، احتمال دارد جنون خفیف و حتی جنون شدیدی را تجربه کنیم. حس کنیم زندگی عاطفی ما بر باد رفته است.

ولی در اینجا دوباره باید از ذهن اعجاب‌انگیزتان برای خنثی کردن حس منفی استفاده کنید و این شرایط را به روشی حل کنید و به ادامه زندگی بپردازید.

چه چیزی آنها را به ادامه رابطه وا می‌دارد؟

گفته شده است که کسی نمی‌تواند بر شما مسلط شود مگر اینکه شما از طرف مقابل چیزی بخواهید. این مساله در روانشناسی «کار ناتمام» خوانده می‌شود. اغلب دلیل عصبانیت و ناراحتی ما از روابط گذشته آن است که مسائل حل نشده‌ای باقی مانده است. یکی از بدترین کارهای ناتمام زمانی رخ می‌دهد که یکی از طرفین هنوز فرد مقابل را دوست دارد و می‌خواهد که طرف دیگر هم او را دوست داشته باشد. اما اگر طرف مقابل از نظر عاطفی تغییر کرده باشد و دیگر به شریک قبلی علاقه‌ای ندارد، فردی که از لحاظ عاطفی عقب افتاده احساسات بسیار شدیدی از عصبانیت، گناه، بی‌لیاقتی، ناشایستگی، نداشتن جذابیت و خواری را تجربه خواهد کرد.

یکی از روش‌های بخشش دوست صمیمی سابق این است که مسئولیت آنچه اتفاق افتاده یا نیافتاده است را بپذیرید. به جای سرزنش طرف مقابل به خاطر کاری که انجام داده یا نداده، باید بپذیرید که شما هم به‌طور مساوی به دلیل برقراری و حفظ چنین رابطه‌ای مسئول بوده‌اید. در بسیاری موارد، احتمالاً برای مدتی می‌دانستید که برقراری ارتباط و ماندن در آن اشتباه بوده است. احتمالاً می‌دانستید که باید مدت‌ها قبل این رابطه را تمام می‌کردید.

در پژوهشی چندین هزار زوج که قبل از مراسم عروسی به مشاور ازدواج مراجعه کرده بودند مورد مطالعه قرار گرفتند، در ۳۸٪ موارد یکی یا هر دو طرف بصورت خصوصی به مشاور اعتراف کرده بودند که تمایلی به ازدواج با فرد مقابل نداشتند. آنها می‌دانستند کارشان درست نیست ولی احساس می‌کردند چون اقوام و دوستان چنین توقعی از آنها دارند باید ازدواج کنند.

حداقل یک نفر را خشنود کنید

قانون مهمی اینجا وجود دارد. هرگز به خاطر نگرانی از اینکه دیگران چه فکری در موردتان خواهند کرد، کاری را شروع نکنید یا از کاری دست نکشید. سرانجام در خواهید یافت که هیچ‌کس واقعاً به شما فکر نمی‌کرده است. در حقیقت اگر بدانید که دیگران چقدر کم به ما فکر می‌کنند، احساس می‌کنید به شما توهین شده است.

هرگز نمی‌توانید مطمئن باشید که کارهایتان دیگران را واقعاً راضی می‌کند یا خیر و از آنجا که ازدواج و روابط صمیمی شخصی‌ترین تعامل‌هایی هستند که می‌توانید وارد آن شوید، باید مطمئن شوید که حداقل خودتان را در تمام شرایط خشنود نگه داشته‌اید. کاملاً خودخواه باشید. به خوشبختی خود در درجه اول اهمیت دهید. کاری را بکنید که احساس می‌کنید برایتان مناسب است. هرگز به خود اجازه ندهید تحت تأثیر احساسات منفی یا مثبت دیگران قرار گیرد.

مردم بیشترین تلاش‌شان را می‌کنند

بسیاری از مردم وارد ازدواج‌های نادرست می‌شوند و طلاق می‌گیرند و با گذشت ۱۰ یا ۲۰ سال هنوز ناراحت و عصبانی هستند. آنها هنوز طرف مقابل را به خاطر به هم خوردن ازدواج‌شان سرزنش می‌کنند. آنها نمی‌توانند این حقیقت را قبول کنند که ازدواج‌شان با وجود تلاش زیاد شکست خورده است. هنوز نمی‌توانند طرف مقابل را به خاطر کارهایی که انجام داده یا نداده است ببخشند.

اما درست مثل موضوع تربیت فرزندان، وقتی افراد ازدواج می‌کنند، به اندازه آنچه که می‌دانند تلاش می‌کند. هیچ‌کس با هدف شکست رابطه، ازدواج نمی‌کند. افراد همیشه با بهترین امیدها، آرزوها و اشتیاق‌ها ازدواج می‌کنند. اگر با گذر زمان افراد تغییر کنند و ازدواج به هم بخورد، تقصیر هیچ‌کدام از طرفین نیست.

هیچ‌کس گناهکار نیست

در فیلم «ویل هالتین خوب» لحظه‌ی کلیدی رابطه‌ی مت دمون (ویل هانتینگ) که در نقش بیمار بود، و رایین ویلیامز (سیم مک‌گیور) که روانشناس بود از آنجایی بوجود می‌آید که مت دمون تجربه‌های بد دوران جوانیش را توضیح می‌دهد و رایین ویلیامز به او می‌گوید «این تقصیر تو نیست».

این قسمت فیلم بسیار تکان‌دهنده و تأثیرگذار است. مت دمون می‌گوید «آره، آره، اینو می‌دونم.» دوباره روانشناس تکرار می‌کند «تو مقصر نیستی، تو مقصر نیستی، تو مقصر نیستی.» سرانجام مت

دمون منظور روانشناس را متوجه می‌شود. مهم نیست در دوران کودکی چه اتفاقاتی افتاده هر چند که بسیار سخت بوده اما تقصیر او نبوده است. بالاخره در این لحظه آزاد می‌شود.

در یک ازدواج ناخوشایند نه تقصیر شماست و نه تقصیر طرف مقابل. دو نفری که زمانی برای ازدواج به اندازه کافی مناسب هم بودند حالا دیگر مناسب هم نیستند.

تصمیم بگیرید رها کنید

اگر هنوز به خاطر ازدواج یا رابطه ناموفق خود عصبانی هستید ابتدا در ذهنتان تصمیم بگیرید که موضوع را فراموش کنید. اگر به این امید باشید که بالاخره خودش خوب می‌شود هرگز نمی‌توانید آزاد باشید. تا زمانی که مصر باشید طرف مقابل تقصیر به هم خوردن رابطه را گردن بگیرد، هیچ وقت خوشنود نخواهید شد. هرگز نمی‌توانید به روال زندگی خود برگردید و هرگز شاد نخواهید بود.

هر وقت آن را در ذهن‌تان رها کردید، بعد بنشینید و «نامه» بنویسید. این یکی از بهترین ابزارها برای رها کردن خودتان و رسیدن به شادمانی و رضایتمندی پایدار است.

کاغذی بردارید و شروع به نوشتن نامه کنید (روی کاغذ یا از طریق ایمیل). نامه را با خطاب قرار دادن طرف مقابل شروع کنید. پاراگراف اول می‌تواند این‌طور باشد: مایه تأسف است که ازدواج ما به موفقیت نرسید، با این وجود من مسئولیت کامل خودم را در این ازدواج و همچنین همه‌ی کارهایی که انجام دادم یا ندادم که باعث این شکست شده است را می‌پذیرم. در ضمن من تو را به خاطر گفته‌ها یا کارهایی که باعث رنجش من شد می‌بخشم.

در این قسمت، بسیاری از افراد تک‌تک کارهای طرف مقابل که هنوز از آن عصبانی هستند را فهرست می‌کنند.

خط پایانی این است: «خداوند به تو برکت دهد و برایت بهترین‌ها را آرزو دارم.» این نامه را بردارید و داخل پاکت قرار دهید، بر پاکت آدرس صحیح را بنویسید و تمبر بچسبانید و در صندوق پست بیاندازید.

درست لحظه‌ای که نامه از دست شما رها می‌شود و می‌دانید که قابل برگشت نیست، احساس می‌کنید بار سنگینی از روی دوش‌تان برداشته شده است. احساس شادمانی و راحتی خواهید داشت. لبخند

خواهید زد و احساس آرامش می کنید. امروزه بسیاری از افراد از طریق ایمیل نامه می فرستند. به محض اینکه دکمه ارسال را فشار می دهید، آزاد می شوید.

در انجام این تمرین باید بدانید که نکته اصلی نوشتن نامه آزادسازی خودتان است. برای رسیدن به این هدف باید تمام فکرها و احساسات خود را درباره رابطه ای که داشته اید بیان کنید. سپس نامه را بدون انتظار دریافت پاسخ، بفرستید. برای گرفتن جواب این کار را نکرده اید بلکه برای رها کردن نامه نوشتید. و نگران نباشید، مردم اغلب می پرسند که «اگر طرف مقابل در مورد نامه دچار سوء تفاهم شد و خواست دوباره دوستی را ادامه دهد چه؟»

جواب ساده است. نگران نباشید. شما نامه را برای فرد مقابل نمی نویسد، آن را برای خودتان می نویسد. اگر او شادمان یا ناراحت، عصبی یا آرام، خرسند یا ناخرسند شود توجه نکنید. اهمیت ندهید. از نقطه نظر شما همه چیز تمام شده است.

در بسیاری از موارد وقتی شخصی شجاعانه مسئولیت را می پذیرد و طرف مقابل را برای هر آنچه انجام داده می بخشید، طرف مقابل کاملاً تغییر پیدا می کند. او هم تمام خصومت ها را رها می کند و تمام احساسات منفی از رابطه پاک می شوند. بسیاری از زوجها به من گفته اند که بعد از اینکه یکی از طرفین چنین نامه ای فرستاده است در نهایت هر دو طرف توانستند به دوستان خوبی برای هم تبدیل شوند و والدین بسیار خوبی برای فرزندان خود باشند.

۳. همه ی افراد دیگر

سومین گروهی که باید آنها را ببخشید تمام افراد دیگری هستند که به نحوی شما را ناراحت کرده اند. باید نامهربانی های برادر و خواهرتان و کارهایی که در دوران رشدتان انجام داده اند را ببخشید. کارهای دوستانتان که در تمام مراحل زندگی انجام داده اند و ممکن است در حق شما بی رحمی و بی مهری کرده باشند، را ببخشید. تمام کارفرماهای قبلی که با شما برخورد ناعادلانه داشته اند یا شما را اخراج کرده اند را ببخشید. شرکا یا همکاران خود را که شما را فریب داده اند یا باعث زیان مالی شما شده اند را ببخشید. تمام کسانی که در هر قسمت از زندگیتان هنوز از آنها عصبانی هستید و آنها را مقصر می دانید را ببخشید.

یادتان باشد که آنها را به خاطر خودشان نمی بخشید، بلکه آنها را برای خودتان می بخشید. حتی لازم نیست به آنها بگویید که آنها را بخشیده اید، کافی است آنها را در قلبتان ببخشید. هر وقت به یاد فرد

مقابل افتادید فوراً با گفتن این جمله افکار منفی را خنثی کنید: «خداوند او را برکت دهد. من او را می‌بخشم و بهترین را برایش آرزو می‌کنم.»

هر وقت فکر فرد مقابل در ذهنتان آمد، فوراً با طلب برکت و بهترین آرزوها آن را متوقف کنید. از صحبت در مورد آن فرد یا موقعیت با دیگران خودداری کنید. صحبت در مورد این موارد مانند ریختن نفت روی آتش است و روند بهبود را کند می‌کند. در عوض فکرش را از بین ببرید و از ذهنتان پاک کنید. سرانجام تفکر درباره آن شخص یا موقعیت کمتر و کمتر می‌شود و در نهایت اصلاً به او فکر نخواهید کرد.

۴. خودتان را ببخشید

و در آخر شماره ۴ این است که خودتان را ببخشید. چهارمین فردی که باید ببخشید خودتان هستید. حال که شجاعت و شخصیت قوی برای بخشیدن تمام کسانی که موجب رنجستان شدند را پیدا کرده‌اید باید خودتان را هم ببخشید و خود را رها کنید.

بسیاری از مردم برای اشتباهات سال‌های گذشته از زندگی‌شان عقب می‌مانند. شاید در زمان‌های دور در دوران رشد کاری شروانه؛ احمقانه یا ناعادلانه انجام داده‌اند. شاید در رابطه‌ای قدیمی باعث رنجش دیگری شدند. شاید هم در کار و تجارت کاری کرده باشند که باعث ناراحتی، رنجش یا زیان کسی شده باشد.

امروز احساس تأسف و پشیمانی می‌کنید. احساس ناخشنودی و مسئولیت می‌کنید. آرزو می‌کنید که این کار را انجام نداده بودید یا آن حرف را نزده بودید. احساسی منفی دارید و خود را مقصر می‌دانید. این احساسات می‌توانند مثل یک وزنه شما را از بهره‌گیری کامل از پتانسیل‌تان باز دارد. این موارد می‌تواند باعث شود احساس کنید در زندگی لیاقت دستیابی به چیزهای خوب را ندارید و باعث می‌شود موفقیت‌های خود را از بین ببرید.

شما دیگر آن فرد قبلی نیستید

نکته کلیدی اینجاست: فردی که امروز هستید با فردی که در گذشته کردار یا گفتاری داشته است، متفاوت هستند. فردی که امروز هستید متفاوت است. فردی که امروز هستید عاقل‌تر و با تجربه‌تر

است. فردی که امروز هستید هرگز کارهایی که در گذشته انجام داده است را امروز نخواهد کرد. نمی-توانید با پیشمانی مدام نسبت به آنچه که در گذشته‌های دور آن فرد انجام داده، شخصیت امروز خود را تنبیه کنید.

تأسف و پیشمانی از علامت‌های مسئولیت‌پذیری و وجدان نیستند. در واقع این‌ها ضعف‌هایی هستند که شما را باز می‌دارد. به جای ماندن در این وضعیت به خود بگویید «خود را برای آنچه انجام داده‌ام می‌بخشم و خودم را رهامی کنم. گذشته‌ها گذشته است والان حال است.»

هر وقت به فکر کارهای گذشته افتادید که هنوز بابت آنها ناراحت هستید خودتان را ببخشید و خود را رها کنید.

خودتان را رها سازید

بسیاری از مردم به خاطر چیزهایی که سال‌های قبل اتفاق افتاده یا اتفاق نیفتاده هنوز افسرده و ناراحت هستند. نمی‌توانند آن را رهاکنند. این موارد ممکن است شامل کودکی سخت باشد. می‌تواند یک ازدواج ناموفق باشد. ممکن است شغل نامناسب یا سرمایه‌گذاری اشتباه باشد اما هر آنچه که باشد بسیاری از مردم به خاطر ناتوانی در بخشیدن خود و فراموش کردن موضوع، سال‌های سال خود را مانند دایناسورها در چاله‌ی قیر به دام انداخته‌اند.

اگر زندگی عادی داشته‌اید، از دوران کودکی در طی سال‌ها، اشتباهات مختلفی مرتکب شده‌اید و با افراد مختلف مشکلات متعددی داشته‌اید. این موضوع کاملاً طبیعی و عادی و جزء تجارب بشر است. تنها سوالی که مطرح می‌شود این است که «آیا با بخشیدن سریع و مکرر، خود را از این وضعیت خارج می‌سازید یا اجازه می‌دهید این موضوع مانند بار سنگینی شما را باز دارد؟»

نقطه تغییر

نکته کلیدی این است: الان بسیاری از مردم با بخشش تمام افرادی که در گذشته به آنها صدمه زده‌اند، موافقند. اما درست در زمان عمل از بخشش امتناع می‌کنند درست مانند کارت بازی که کارت‌هایش را به سینه‌هایش چسبانده باشد. آنها تصمیم می‌گیرند که یک نفر وجود دارد که آنقدر آنها را اذیت کرده است که هرگز نمی‌تواند او را رها کند.

اما امتناع از بخشیدن آن یک فرد یا بخشیدن آنچه که در آن موقعیت رخ داده و حفظ همین یک حس منفی، کافی است تا تمام رویاها و امیدهای سلامتی، شادمانی و رضایتمندی شما را نابود کند.

یک مانع اصلی

تصور کنید ماشین لوکس جدید و خوش ساختی خریده‌اید که در تمام جزئیات آن نهایت دقت به کاررفته است. تنها یک مشکل وجود داشت. به هر دلیلی، در فرایند ساخت، قطعه‌ای نادرست جایگزین شده که باعث می‌شود وقتی پدال گاز را فشار دهید یکبار چرخ‌های جلوی ماشین قفل کند و حرکت نکند. حال تصور کنید سوار این ماشین جدید و گران قیمت شداید و آن را روشن می‌کنید و گاز می‌دهید. اگر یکی از چرخ‌های جلو قفل باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟ جواب: ماشین درجا حول آن چرخ جلویی خواهد چرخید. چرخ‌های عقب می‌خواهند ماشین را به جلو برانند ولی تنها دایره‌وار دور خودش می‌چرخد و جلو نمی‌رود.

نکته اینجاست. اگر تنها یک مشکل در عمق ناخودآگاه ذهن خود داشته باشید مثلاً یک حس منفی یا خاطره‌ی دردناکی در گذشته که نمی‌توانید آن را فراموش کنید، زندگی شما برای همیشه به دور خود خواهد چرخید. در این صورت با وجود تلاش سخت بیرونی نخواهید توانست آنطور که باید در زندگی خانوادگی، مسئولیت پدر یا مادر بودن، شغل، سلامتی یا موفقیت مالی، پیشرفت لازم را داشته باشید. هر چه بیشتر در بیرون تلاش کنید، پیشرفت کمتری و احساس نارضایتی بیشتری خواهید داشت.

در روان درمانی معمولاً یک مانع اصلی پنهان در گوشه و کنار ذهن بیمار وجود دارد که به صورت عصبانیت، افسردگی، رنج، خودپسندی، تکبر، تزلزل و احساس بی‌لیاقتی نمود پیدا می‌کند. هدف فرایند روان درمانی کنار زدن تدریجی لایه‌های آسیب است تا در آخر هم درمانگر و هم بیمار به آن مانع اصلی که سد راه آنهاست برسند. به محض شناسایی و روبرو شدن با آن مانع فرد ناگهان آزاد می‌شود.

حالا این کار را انجام دهید

به گذشته فکر کنید و بدترین رویداد ممکن که هنوز باعث احساس گناه، عصبانیت یا بی‌لیاقتی در شما می‌شود را شناسایی کنید. برای روبرو شدن با این تجربه‌ی منفی نفس قوی‌ای باید داشته باشید. در تفکر به گذشته و شناسایی تجربه‌ای که هنوز شما را اذیت می‌کند، از خود پرسید: «اوضاع چگونه بود؟» اگر می‌توانستید به گذشته برگردید و با خودتان در گذشته صحبت کنید، در آن وضعیت به

خودتان چه توصیه‌ای می‌کردید؟ از آن تجربه چه درسی گرفتید که اگر آن تجربه وجود نداشت نمی‌توانستید به آن برسید؟ آیا می‌توانید چیز ارزشمند یا جنبه مفیدی از آن تجربه را پیدا کنید؟

از دیگران عذرخواهی کنید

آخرین مرحله بخشیدن به عزت نفس و اعتماد به نفس زیادی احتیاج دارد. لازم است از کسی که به او صدمه زده‌اید و هنوز به خاطر آن احساس گناه می‌کنید طلب بخشش کنید. این زمانی است که شجاعت خود را به کار می‌گیرید و از شخصی که به نوعی به او آسیب رساندید عذرخواهی کنید.

به علت قدرت عظیم توجه کردن، بهانه‌گیری، قضاوت و حساسیت شدید فکر کردن در مورد عذرخواهی از دیگران می‌تواند بسیار اضطراب‌آور باشد اما اگر واقعاً می‌خواهید از شر اشتباهاتی که در گذشته انجام داده‌اید رهایی یابید، راهی جز عذرخواهی از دیگران ندارید.

فقط انجامش دهید

خوشبختانه این مرحله می‌تواند ساده باشد. می‌توانید همین الان به آن فرد تلفن بزنید و فقط بگویید «سلام، من فلانی هستم و فقط زنگ زدم بگویم از آن اتفاق واقعاً متاسفم و امیدوارم مرا ببخشید.»

مهم نیست واکنش طرف مقابل چه باشد. ممکن است از کوره در برود یا عصبانی شود. ممکن است تلفن را قطع کند. اما در کمال ناباوری شخص مقابل خواهد گفت: «خوشحالم که زنگ زدی. عذرخواهی تو را می‌پذیرم. موافقی در آینده نزدیک با هم ناهار بخوریم؟»

موقعیت‌های بی‌شماری حتی در تجربه‌های شخصی‌ام بودند که افرادی سال‌ها از هم دور مانده و دوباره به هم پیوسته‌اند و دوستان خوبی برای هم شدند فقط به این دلیل که یکی از آنها عزت نفس و شخصیت محکم را داشته تابگوید: «معذرت می‌خواهم.»

حتی بهتر است در صورت امکان بروید و شخص را حضوری ملاقات کنید. حداقل می‌توانید بنشینید یک نامه یا ایمیل عذرخواهی بنویسید و آن را ارسال کنید.

در برابر وسوسه مقاومت کنید

درباره معذرت‌خواهی یک نکته کلیدی وجود دارد: دقت کنید که حین عذرخواهی وسوسه نشوید که دیدگاه خود را از داستان بگویید یا از خود دفاع کنید یا رفتار گذشته خود را توجیه کنید. فقط مسئولیت را بپذیرید و بگویید «متأسفم» همین. اگر شروع به توجیه رفتار و بهانه آوردن کنید، درخطر برگشت به خانه اول دچار خواهید شد و کل هدفی که از عذرخواهی داشته‌اید یعنی رها کردن خودتان، را از دست خواهید داد.

آخر سر در صورت لزوم پیشنهاد دهید به نوعی جبران کنید. سخاوتمند باشید. یادتان باشد در زندگی اشتباهات زیادی خواهید داشت اما هرگز نمی‌توانید بیش از حد مهربان یا عادل باشید.

توانایی بخشش سریع و مکرر خود و دیگران و عدم کینه‌ورزی و احساس منفی نسبت به دیگران شما را در ردیف فرشتگان قرار خواهد داد. بخشش شما را رها خواهد ساخت، پتانسیل‌تان را آزاد خواهد کرد و شما را به فردی کاملاً مثبت تبدیل خواهد کرد. امتحان کنید و نتیجه را ببینید.

حالا این کار را انجام دهید

شخصی را از گذشته خود انتخاب کنید که هنوز هم وقتی به او فکر می‌کنید باعث عصبانیت و احساس منفی در شما می‌شود. بدترین خاطره‌ای که دارید را در نظر بگیرید.

از این شخص و احساس خشم و سرزنش برای تمرین استفاده کنید. از این لحظه به بعد هر وقت به فکر این فرد افتادید، شروع کنید به بخشیدن او. قبول کنید که شما نیز در اتفاقات گذشته تا حدی مسئول بوده‌اید. آنقدر او را ببخشید و برایش بهترین‌آرزوها را بکنید که این احساس منفی نسبت به او از ذهن شما مانند دود سیگار در اتاق بزرگ محو شود.

سپس لیستی از تمام کسانی که هنوز در زندگیتان از آن‌ها عصبانی هستید، تهیه کنید. لیست را یک به یک مطالعه کنید و تک تک افراد را ببخشید تا کاملاً به صلح، صفا و آرامش برسید. دیگر از آنها صحبتی نکنید.

فصل یازدهم – در جستجوی زیبایی در قورباغه‌ها باشید

امت فاکس گفته است: «مشکلات نه برای مانع شدن بلکه برای آموزش دادن به وجود می‌آیند.»

اتفاقاتی که در زندگی برای شما رخ می‌دهد تعیین‌کننده احساسات شما نیستند بلکه واکنش شما به این اتفاقات است که احساسات را تعیین می‌کند. قورباغه‌های زندگی تعیین‌کننده احساسات نیستند بلکه نحوه برخورد شما با آنهاست که تعیین‌کننده است.

دو نفر ممکن است تجربه مشابهی داشته باشند ولی یکی رشد می‌کند و آن را رها می‌کند و فراموش می‌کند و به زندگیش می‌پردازد. اما دیگری برای مدت زیادی خرد، عصبانی، دلخور و تلخ کام می‌ماند. یک اتفاق و دو واکنش متفاوت.

در کتاب «آموزه‌هایی در مورد معجزات»، گفته شده است: «این شما هستید که به هر آنچه می‌بینید معنا می‌بخشید.» این به این معناست که هیچ چیزی، هیچ احساس مثبت یا منفی ندارد مگر احساسی که شما با شیوه تفکرتان به آن نسبت می‌دهید. همه این سوال را شنیده‌اند که: اگر درختی در جنگل بیفتد و هیچ کس آن را نبیند و نشنود، آیا واقعاً افتاده است؟ اگر اتفاقی بیافتد و هیچ حس منفی‌ای به آن نسبت ندهید، آیا واقعاً اتفاق افتاده است؟

تصمیم بگیرید

سریع‌ترین راه تغییر منفی به مثبت و آزاد کردن خودتان از تجربیات تلخ گذشته این است که تصمیم بگیرید دید خود را نسبت به گذشته عوض کنید. به محض به کارگیری قانون جایگزینی و جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی، احساسات شما نیز فوراً تغییر خواهند کرد.

وین دایر نویسنده معنوی گفته است: «هیچ‌گاه برای داشتن دوران کودکی شاد، دیر نیست.» به عبارتی دیگر، با بازگشت به دوران کودکی و بازنگری نوع تفسیر خود از تجربیات تلخ می‌توانید آنها را از بد به خوب و از ناراحت‌کننده به سازنده تغییر دهید و به کودکی خود با دیدی کاملاً جدید و مثبت بنگرید.

دوره‌های زندگی زیاد

در مذهب هندو، به چندین تناسخ اعتقاد دارند. هندوها باور دارند که هر شخصی به مدت صدها و هزاران سال به دنیا می‌آیند و می‌میرند. در پایان هر زندگی وقتی به زندگی دیگر تناسخ می‌کنید، به مرحله‌ی بالاتری صعود و یا به مرحله‌ی پایین‌تری نزول می‌کنید که این بستگی به چگونگی رفتارتان در دوره قبلی زندگیتان دارد. آیا مثبت یا منفی، خوب یا بد، کمک‌کننده یا مضر بوده‌اید؟ طبق عقیده

هندوها نهایت روند تناسخ رفتن به مراحل بالا و بالاتر است تا به نقطه‌ای برسید که به کمال روحانی در زمین دست یابید. آنگاه به خشنودی مطلق با بهشت ارتقا می‌یابید و از چرخه بی‌پایان تولد و مرگ روی این سیاره رهایی می‌یابید. حالا، چه به تناسخ باور داشته باشید و چه نه، در اینجا تمرینی است که می‌توانید انجام دهید تا شما را قادر سازد به گذشته برگردید و دوران کودکی شادی داشته باشید.

تصور کنید در نقطه‌ای دور در جهان بسیار پیش از آنکه به دنیا بیاید، روح بودید و توانایی جستجو روی زمین و انتخاب پدر و مادر بعدی‌تان را داشتید. در اخذ تصمیم پدر و مادری را انتخاب می‌کنید که شما را در موقعیتی جدید قرار دهند تا درس‌هایی را یاد بگیرید که برای شما در این دوره زمانی بسیار مهم بود. فرض کنید که آگاهانه پدر و مادر خود را انتخاب کردید تا بتوانید زحمات‌ها و رنج بزرگ شدن در آن خانواده را تجربه کنید چون این تنها راهی بود که می‌توانستید یاد بگیرید، نمو کنید و به فرد بهتر تبدیل شوید.

هنگامی که این ایده را بکار می‌گیرید و با این ایده به والدین و خواهر و برادر و تجربه‌های کودکی‌تان نگاه می‌کنید، دوران کودکی‌تان را متفاوت خواهید دید. درس‌هایی که از هر مشکل یا سختی که در حین بزرگ شدن داشته‌اید، را تشخیص خواهید داد. ولی حالا با پذیرفتن اینکه خودتان خانواده‌تان را انتخاب کرده‌اید، تجربه‌هایتان را به عنوان گامی ارزشمند در مسیر رشد و پیشرفت می‌بینید. تجربه-هایتان را به جای منفی و مضر به عنوان مثبت و آموزشی تفسیر مجدد می‌کنید.

به تأثیری که پدر و مادرتان روی شما داشته‌اند فکر کنید. می‌توانید تشخیص دهید که چطور رفتار پدر و مادرتان نسبت به شما باعث رشد عظیم‌ترین پتانسیل‌های شما شده و بهترین ویژگی‌های شما را شکل داده‌اند؟

هرگز شکایت نکنید، هرگز توضیح ندهید

بسیاری از مردم دهه‌ها از عمرشان را صرف شکایت از آنچه پدر و مادرشان حین رشد برای آنها انجام داده یا نداده‌اند، می‌کنند. این موضوع کاملاً برای من صادق بود. وضعیتی را به یاد دارم که در اوایل ۳۰ سالگیم بودم و برای آشنایی با خانم جوانی بیرون رفته بودم و هنگام شام شروع به گله کردن از پدرم کردم و در مورد اینکه در حین رشد چقدر با من نامهربان و سختگیر بوده است، صحبت کردم.

خانم جوان برای مدتی کاملاً هوشمندانه به صحبت‌های من گوش داد و بعد حرف مرا قطع کرد و پرسید:
«برایان آیا از زنده بودن خوشحال هستی؟»

گفتم: «البته واقعاً از زندگی ام لذت می برم.»

سپس او گفت: «خب، پدرت تو را به اینجا آورده، پس از گله کردن دست بردار.»

به یاد دارم برای لحظه ای ماتم برد و بعد متوجه شدم که حق با اوست. از آن روز به بعد دیگر هیچ وقت در مورد پدرم یا دوران کودکی ام گله و شکایتی نکردم. اگر از زنده بودنم خوشحال بودم، پس حق نداشتم از افرادی که مرا به دنیا آوردند، گله کنم.

شما هم می توانید همین کار را انجام دهید. پدر و مادرتان هر کاری که کرده یا نکرده اند، شما را به دنیا آوردند. آنها بزرگترین هدیه یعنی زندگی را به شما بخشیده اند و باید همیشه بابت این موضوع از آنها سپاسگذار باشید.

عظیم ترین قدرت

فرض کنید خارج از این عالم قدرت بزرگی هست که از صمیم قلب شما را دوست دارد و بهترین چیزها را برایتان می خواهد. این قدرت بزرگ می خواهد شما شاد، سلامت و راضی باشید. این قدرت بزرگ می خواهد که در کارهایتان موفق و کامروا باشید.

همچنین این قدرت بزرگ می داند که شما تنها با یادگیری، حقیقت و آموزه ای مشخص و ضروری در طول مسیر می توانید به بالاترین درجات شادکامی، لذت و موفقیت برسید. همچنین این قدرت بزرگ می داند که ذاتاً بازیگوش هستید و تا سرتان به سنگ نخورد چیزی یاد نخواهید گرفت.

نمی توانید با خواندن، دیدن و مشاهده کردن تجربیات دیگران عمیقاً یاد بگیرید. فقط زمانی می توانید یاد بگیرید که درد را جسمی، احساسی یا مالی احساس کرده باشید. باید درد را احساس کنید تا توجه تان جلب شود و درس هایی که باید یاد بگیرید را بیاموزید.

بهترین مثال برای این موضوع، نحوه برخورد مردم با سلامتی شان است. اکثر اوقات، مردم معمولاً بدون فکر هر چیز خوشمزه ای را می خورند و ورزش نمی کنند. وقتی دچار ناراحتی جسمی یا بیماری بشوند این رویه را تغییر می دهند پس از آن غذاهای سالم تر می خورند و از بدنشان بهتر مراقبت می کنند.

درس هایی که باید فرا بگیرید

بنابراین، آن قدرت بزرگ برای آموزش و هدایت شما به سمت خوبی‌های بیشتر، درس‌هایی به شما می‌دهد که هر کدام همراه با درد هستند تا گوش دهید و توجه کنید. نورمن وینست پیل گفته است: «خداوند هرگاه بخواهد برای شما هدیه‌ای بفرستد، آن را در مشکلی کادو پیچ می‌کند. هرچه هدیه‌ای که خداوند می‌خواهد برای شما بفرستد بزرگتر باشد، با مشکل بزرگتری آن را کادو پیچ می‌کند. هرگاه به هر مشکل یا سختی‌ای که در زندگی دارید به عنوان چیزی که در برگیرنده نوعی هدیه است، نگاه کنید، چیزها را متفاوت خواهید دید.»

ناپلئون هیل گفته است: «در هر سختی یا مشکلی که با آن مواجه می‌شوید، بذریعۀ مزیت یا منفعتی در همان حد یا بزرگتر به همراه خواهد داشت.» وظیفۀ شما تمرکز بر مزایا یا امتیازات بالقوه و فکر نکردن به بخش‌هایی از موقعیت است که شما را عصبانی یا ناراحت می‌کند.

به بزرگترین شکست‌های زندگی خود فکر کنید. مهمترین درس‌هایی که از هر کدام یاد گرفته‌اید چیست؟ این درس‌ها چگونه در تصمیمات و انتخاب‌های بهتر به شما کمک کرده‌اند؟ و به ویژه با درس‌هایی که از آن گرفته‌اید چه سود و مزایایی کسب کرده‌اید؟

امروز به مشکلات خود بیندیشید

برای ادامه‌ی این تمرین، درباره‌ی تمام مشکلاتی که الان در زندگی‌تان وجود دارد فکر کنید. تصور کنید مشکلات مانند توده یا ظرف‌های شام هستند که کوچکترین مشکل در زیرو بزرگترین نگرانی و مسئله شما در بالای ظروف قرار دارد.

حال تصور کنید این مشکل بزرگی که برای شما فرستاده شده در برگیرنده هدیه‌ای در قالب یک درس است که باید آن را بیاموزید تا در آینده بتوانید شادتر و موفق‌تر باشید. درس نهفته در بزرگترین مشکلی که امروز با آن روبرو هستید چیست؟

یکی از قدرتمندترین راه‌های تبدیل احساسات منفی به احساسات مثبت یا تبدیل قورباغه‌ها به شاهزاده‌ها این است که هنگام مواجهه با هر سختی و مسئله به دنبال درس ارزشمندی باشید. حیرت-انگیزترین نکته این است که اگر در هر مانع یا مشکلی به دنبال درسی بگردید، همیشه حداقل یک یا گاهی چند درس در آن پیدا خواهید کرد. همانطور که ایمت فکس گفته است: «مردمان بزرگ از مشکلات کوچک درس‌های بزرگ فرا می‌گیرند.»

شما هم می‌توانید همین رویه را در مواجهه با مشکلات آتی زندگی یا موقعیت‌هایی که شما را می‌ترساند، در پیش بگیرید. انجام دادن یک کار جدید به دلیل داشتن ریسک، با خود ترس و اضطراب به همراه دارد. زمانی در فکر ریاست کمیته‌ای بودم که روی موضوع مورد علاقه من تمرکز داشت. واقعاً می‌خواستم این مسئولیت را بپذیرم اما از اینکه باید در جمع سخنرانی کنم، واهمه داشتم. دوست خوبم من را نصیحت کرد که باید حتماً انجامش دهم، هرچه باشد تجربه‌ی نادر و مهارت‌های جدیدی به دست خواهم آورد که برای فعالیت‌ها و ترقی‌های آینده مفید خواهند بود. توصیه‌ی او دیدگاه مرا نسبت به ترس یا شکست احتمالی تغییر داد و تشویق شدم تا وارد معرکه شوم.

درسی که باید بیاموزید

وقتی به بزرگترین مسئله امروز می‌اندیشید که اغلب اوقات به دیگران مربوط می‌شود از خودتان بپرسید: «درسی که باید از این مسئله یا سختی بیاموزم، چیست؟» احتمالاً جواب اولیه شما ساده و سطحی خواهد بود. خواهید گفت: «باید فلان کار را بیشتر یا فلان کار را کمتر انجام دهم.»

اما مهمترین قسمت کار اینجاست. حالا از خودتان سوال کلیدی را بپرسید: «چه چیزهای دیگری باید از این موقعیت یاد بگیرم؟» با این پرسش مجبورید عمیق‌تر فکر کنید. این بار اگر درس‌ها دردناک‌تر نباشند، مهم‌تر و چشمگیرتر خواهند بود. شاید مجبور شوید کار متفاوتی انجام دهید یا انجام کار دیگری را کاملاً متفاوت کنید.

حالا دوباره از خودتان بپرسید: «چه درس‌های دیگری می‌توانم از این موقعیت یاد بگیرم؟» حتی عمیق‌تر می‌شوید. هر بار که این سوال را بپرسید، پاسخ‌ها مرتبط‌تر و دردناک‌تر می‌شوند.

اگر مشکل مهمی در زندگیتان است که مدت طولانی با آن درگیر بوده‌اید، در نهایت، به درس اصلی‌ای که باید یاد بگیرید، می‌رسید. اغلب اوقات لازم است خود را تغییر دهید یا موقعیتی است که باید از آن خارج شوید یا بطور کلی آن موقعیت را از بین ببرید.

اغلب می‌بینیم در حال تکرار سناریوهای قبلی هستیم. صرف نظر از شغلی که داریم، مشکلات کاری مشابه داریم. در روابطمان حتی وقتی دوستان عوض می‌شوند با همان مشکلات قبلی مواجه می‌شویم. زمانی می‌توانید واقعاً تغییر کنید که درباره موضوع عمیقاً کندوکاو کنید و از این الگوها مطلع شوید.

یکی از بزرگترین اهداف درمان در اشخاص، آگاهی از این الگوها و سپس درک نقش مراجعین در تکرار این الگوهاست. معمولاً در سنین نوجوانی تجربه منفی دارید. و از این تجربه هنوز مواردی حل نشده باقی است و ذهن‌مان را درگیر می‌کند. ما درس نهان در دل این تجربه را فرا نمی‌گیریم و ناخودآگاه عامل ایجاد چنین وضعیت‌هایی می‌شویم تا آن تجربه را تکرار کنیم تا در نهایت درسی که قرار بود فراگیریم را بیاموزیم.

نفس خود را کنترل کنید

وقتی در نهایت درس موجود در وضعیت تلخ خود را درک کردید، یعنی همان احتیاج به تغییر چشمگیر در زندگی، نفس سریعاً وارد میدان می‌شود. در نتیجه از مواجهه با موضوع می‌گریزید. انکار می‌کنید و امیدوارید که اوضاع بهتر یا حل شود در حالی که در اعماق قلبتان می‌دانید که چنین اتفاقی هرگز نخواهد افتاد. وقتی در نهایت شجاعت برخورد با حقایق موجود در وضعیت تلخ خود را بدست آوردید و کارهای لازم را انجام دادید، اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ خواهد داد. تمام نگرانی‌ها غیب می‌شوند. احساس آرامش و آسایش خواهید کرد. احساس شادی و آرامش خواهید کرد.

همین که با حقیقت یعنی درسی که باید یاد بگیرید، روبرو شوید مشکل تا حد زیادی حل می‌شود حتی قبل از اینکه قدم اول را بردارید.

واژگان خود را عوض کنید

یکی از سریعترین راه‌ها برای تغییر ذهنیت منفی به مثبت در موارد بحرانی تغییر واژگان شماست. مثلاً به جای واژه‌ی «مشکل» از واژه‌ی «موقعیت» استفاده کنید.

«مشکل» واژه‌ای منفی است. بی‌درنگ کمبود، تأخیر و دردسر را در ذهن تداعی می‌کند. اما موقعیت واژه‌ای خنثی است. وقتی می‌گویید: «در موقعیتی جالب قرار داریم.» هیچ احساس منفی در جمله وجود ندارد. در نتیجه آرام، توانمند و با ذهنی باز آماده رویارویی با موضوع می‌شوید.

واژه چالش از موقعیت نیز مناسب‌تر است. به جای تفسیر شرایط به عنوان مشکل یا دردسر شخصی یا شغلی بگویید «با چالش جالبی سروکار داریم.»

چالش چیزی است که شما بر آن غلبه می‌کنید. چالش بهترین توانمندی‌های شما را نمایان می‌کند. چالش مثبت و روحیه‌دهنده است. ما به استقبال چالش‌ها می‌رویم چون باعث می‌شوند رشد کرده و با غلبه بر آنها حتی بهتر از پیش شویم.

بهترین کلمه برای توصیف یک مشکل «فرصت» است. به جای اندیشیدن به مشکلات و سختی‌ها از این به بعد از موانع ناخواسته‌ی زندگی به عنوان چالش یا فرصت اسم ببرید. فرصت چیزی است که همگی ما خواهانش هستیم و مشتاقانه به دنبالش می‌گردیم. با این دید، متحیر می‌شوید که چقدر از فرصت-های بزرگ زندگی ابتدا به صورت مشکل و سختی نمایان می‌شوند.

به آن سو رفتن و برگشتن

بسیاری از مردم تجربه‌هایی دارند که من آن را «تجربه‌های شبه مرگ» می‌نامم. معمولاً وسط عمل جراحی واقعاً می‌میرند. قلبشان از کار می‌افتد و موج فعالیت مغزیشان متوقف می‌شود. خوشبختانه، معجزه پزشکی مدرن آنها را احیا می‌کند و روی تخت جراحی به زندگی باز می‌گرداند. بسیاری از این افراد تجربه‌های مشابهی را بعد از اینکه مردند گزارش کرده‌اند.

اول خودشان را از بالا، در حالی که تخت جراحی مرده‌اند، و دکتران و پرستاران تلاش می‌کنند بدن آنها را به زندگی برگردانند می‌بینند.

دومین نکته‌ای که این افراد گزارش می‌کنند، احساس شگرفی از آرامش و آسودگی است. هیچ چیزی در زندگی قبلیشان مهم به نظر نمی‌رسد. آنها کاملاً آرام هستند و حسی از خوشی را تجربه می‌کنند.

سومین چیزی که گزارش می‌کنند دیدن نور روشنی در دوردست‌ها است که تندتر و تندتر به آن نزدیک می‌شوند. همان‌طور که به این نور نزدیک می‌شدند، احساس آرامش و شادی‌شان افزایش می‌یافت و حتی سرخوش‌تر می‌شدند. همان‌طور که نور روشن‌تر و روشن‌تر می‌شد، کاملاً احساس آرامش و متفق باجهان داشتند.

چهارمین تجربه‌ی مشترکی که آنها گزارش کردند این بود که در آن جهان دو سوال از آنها پرسیده شده بود. اولین سوال این بوده که: در این دوره زمانی چه چیزی یادگرفتید؟ دومین سوال این بود: چگونه توانایی عشق ورزیدن خود را در این دوره‌ی زمانی افزایش داده‌اید؟ سپس بر تخت جراحی گروه جراحی بدن را احیا کردند و آن را به زندگی برگرداندند. ناگهان شخص مرده احساس می‌کند که با سرعت زیادی

از نور به سمت تخت جراحی مکیده می‌شود. در لحظه‌ای، همه چیز سیاه می‌شود. چیز بعدی که او به یاد می‌آورد بیدار شدن روی تخت بیمارستان است در حالی که خانواده و تیم پزشکی اطرافش را گرفته‌اند.

امتحان نهایی شما

بنابراین ما الان می‌دانیم در انتهای زندگی امتحان نهایی برگزار می‌شود و حتی ما سوالات آن امتحان را نیز می‌دانیم. در طول زندگی‌مان، یکی از اصلی‌ترین اهدافمان جواب دادن عالی به آن سوالات است. این بزرگترین کار زندگی است.

وقتی مشکلات یا سختی‌ها، چالش‌ها یا فرصت‌ها را دوباره تفسیر می‌کنید، عادت می‌کنید به دنبال چیزهای خوب در هر موقعیتی بگردید. وقتی به دنبال چیزهای خوب در آنچه که ابتدا مشکل یا مانع به نظر می‌رسد، می‌گردید، همیشه نکته مثبتی در آن پیدا خواهید کرد. همیشه سود یا مزیتی در آن پیدا خواهید کرد. خبر عالی این است که وقتی به دنبال چیزی خوب هستید، ذهنتان مثبت و خوش‌بین و احساسات‌تان آرام و تحت کنترل باقی می‌مانند. در حالی که به دنبال خوبی‌ها و درس‌های ارزشمند می‌گردید، غیرممکن است استرس و نگرانی را تجربه کنید.

مشکلات حتمی و اجتناب‌ناپذیرند

مهم نیست چقدر تلاش می‌کنید از مشکلات دور بمانید، زندگی‌تان مجموعه‌ی بی‌پایانی از مشکلات، سختی‌ها و چالش‌های مختلف خواهد بود. آنها بی‌وقفه مانند امواج اقیانوس به سمت شما می‌آیند.

هرگز متوقف نمی‌شوند، تنها شدت‌شان کم و زیاد می‌شود. تنها وقفه در مجموعه‌ی بی‌پایان مشکلات، بحران‌ها هستند. اگر زندگی پر جنب و جوشی دارید، احتمالاً هر دو سه ماه یکبار با بحران مواجه می‌شوید. ممکن است بحران جسمانی، مالی، خانوادگی یا شخصی باشد ما به هر جهت نوعی بحران خواهید داشت.

بحران بنا به ماهیت‌اش «بیخبر» می‌آید. مانعی غیرقابل پیش‌بینی است که نمی‌توانید برای آمدنش مهیا شوید. پس تنها سوال این است «چگونه با بحران برخورد می‌کنید: موثر یا ناموثر؟»

اگر هر فرد هر دو یا سه ماه یکبار در زندگی دچار نوعی بحران شود پس اکنون که این کتاب را می‌خوانید یا این برنامه را گوش می‌دهید، یا درگیر بحران هستید یا تازه از بحرانی خارج شده‌اید یا به

زودی یک بحران برایتان رخ خواهد داد. وظیفه‌ی شما این است که هنگام وقوع بحران‌ها یک نفس عمیق بکشید، آرامش خود را حفظ کنید و منتظر اتفاقات خوب باشید، به دنبال درس‌های ارزشمند آن بگردید و سپس کارهایی برای کاهش یا خلاصی از آن بحران انجام دهید.

نیمه پر لیوان را ببینید

هرچه بیشتر به خواسته‌ها و هدف‌هایتان فکر کنید، مثبت‌تر و خوش‌بین‌تر می‌مانید. خوش‌بینی به معنای نادیده گرفتن سختی‌ها و مشکلات نیست بلکه مواجه مثبت و سازنده با آن‌هاست. همان‌طور که هلن کلر گفته است: «وقتی به سمت نور خورشید رو می‌کنید، سایه پشت سر شماست.»

با تغییر تفکرتان، هر چیزی که در زندگی برای شما ناراحت‌کننده می‌باشد را مثبت ببینید. به دنبال پوشش نقره‌فام ابر باشید. همان‌طور که امرسون گفته است «وقتی شب به تاریک‌ترین زمان خود برسید، ستاره‌ها دیده می‌شوند (وقتی تاریک‌ترین زمان است مردان ستارگان را می‌بینند)»

تفکر بر مبنای صفر

افراد زیادی دائماً از نگرانی و اضطراب رنج می‌برند. اغلب این افراد از والدین نگران این را آموخته‌اند. خوشبختانه ۹۹٪ مواردی که نگران‌شان هستید، هرگز اتفاق نمی‌افتد. آنچه که درباره آن نگران نبودید باعث بیشترین ناخوشی‌های شما می‌شوند.

یک راه موثر برای حذف نگرانی و احساسات منفی تمرین روش تفکر بر مبنای صفر در هر بخش از زندگیتان است. از خودتان بپرسید: «آیا امروز کاری در زندگی انجام می‌دهم که با دانستن آنچه الان می‌دانم هرگز آن را شروع نمی‌کردم؟» حیرت‌انگیز است که چقدر از ناراحتی و استرس شما از بودن در موقعیتی ناشی می‌شود که با دانستن آنچه الان می‌دانید، هرگز آن را مجدداً شروع نمی‌کردید.

جرات زیاد و شخصیت محکمی می‌خواهد تا اقرار کنید که اشتباه کرده‌اید یا نظرتان را عوض کرده‌اید و با اطلاعات و دانش کنونی هرگز دوباره وارد شرایط موجود نمی‌شدید.

مردم گرفتار این عقیده هستند که اگر به کاری متعهد شده‌اند باید به‌همه‌قیمتی آن را ادامه دهند. اما بنابر گفته امرسون: «پشت‌کار احمقانه آفت مغزهای کوچک است.» اقرار کردن به اینکه تصمیم‌تان درست نبوده ضعف نیست بلکه قدرت شما را نشان می‌دهد. همیشه این حق را دارید که بر اساس اطلاعات جدید نظرتان را تغییر دهید.

وقتی تصمیم گرفتید که حاضر نبوده‌اید دوباره خود را درگیر این کار کنید سوال بعدی این است که: «چگونه می‌توانم از شر این مسئله خلاص شوم و چه مدت طول خواهد کشید؟»

به محض تصمیم‌گیری برای رفع مشکل یا خروج از وضعیت نامناسب، اضطراب شما از بین می‌رود. اقدام نکردن ناشی از تردید و دودلی عامل اکثر استرس‌ها در موقعیت است. لحظه‌ای که تصمیم بگیرید کاری انجام دهید و موقعیت را حل کنید، مسیر حرکت تان مشخص می‌شود و احساس آرامش زیادی خواهید کرد.

مثبت و سازنده بیاندیشید

شما ذهن خارق‌العاده‌ای دارید. بسته به نوع استفاده از آن می‌تواند شما را شاد یا غمگین کند. همان‌طور که جان میلتون در شعر بهشت گمشده گفته است: «ذهن می‌تواند از جهنم، بهشت و از بهشت، جهنم بسازد.»

هم اکنون تصمیم بگیرید از ذهن خارق‌العاده تان استفاده کنید تا در مورد اینکه چه کسی هستید، چه چیزی می‌خواهید و به کدام سمت می‌روید مثبت و سازنده فکر کنید.

از این لحظه به بعد از تعبیر منفی وضعیت‌ها دست بردارید که این امر باعث ناراحتی، عصبانیت و ناامیدی شما می‌شود. در عوض به دنبال نکات مثبت و درس‌های ارزشمند هر مانع یا سختی باشید. به هر مسئله به دید یک چالش و فرصت بنگرید. مهمتر از همه آنقدر درگیر به تحقق رساندن هدف‌ها و آرزوهایتان شوید که دیگر وقتی برای نگرانی و دلواپسی نداشته باشید.

بگردید پیدا خواهید کرد

متوسط میلیونرهای خودساخته در آمریکا ۲ تا ۳ بار قبل از اینکه در نهایت ثروتمند شوند کاملاً ورشکسته یا تقریباً ورشکسته شده‌اند. اما او به این خاطر میلیونر شده است که از اشتباهات گذشته‌اش درس گرفته است. اگر در گذشته در کسب و کار شکست نمی‌خورد، هرگز دانش و خرد لازم برای موفقیت آتی را به دست نمی‌آورد. ورشکستگی در آن زمان ضربه بزرگی بود ولی بذرهایی برای ثروت آینده در بر داشت.

بسیاری از افراد زمانی وارد رابطه یا ازدواج ناموفقی می‌شوند، با ناراحتی، تلخی و احساسات منفی به پایان می‌رسد. بعدها، همان شخص شریک ایده‌ال خود را پیدا می‌کند وارد رابطه می‌شود و برای باقی زندگی شاد است.

درنگاه به گذشته، بسیاری از افراد شاد متأهل به رابطه منفی گذشته به عنوان امری ضروری برای تشخیص این رابطه خوب هنگام پدیدار شدن آن، نگاه می‌کنند. آنها اعتراف می‌کنند که اگر در آن رابطه بد می‌ماندند، برای ماه‌ها و حتی سال‌ها بدبخت می‌بودند.

درد و رنج

به نظر می‌رسد تنها راه یادگیری انسان رنج کشیدن است. آنها تنها از طریق رنج مالی، احساسی فیزیکی یاد می‌گیرند. این اجتناب‌ناپذیر است. اما واقعاً جای تأسف دارد که افراد دردی را تحمل کنند ولی درس‌های همراه با آن درد را نیاموزند. با اینکار احتمال تکرار همان اشتباهات دردآور را بیشتر می‌کند.

این موضوع مخصوصاً درباره رفتار مردم با سلامت‌شان صدق می‌کند. اغلب افراد برای مراقبت از خودشان وقت و انرژی کافی را نمی‌گذارند تا اینکه بیمار شوند یا به درد مزمنی دچار شوند.

از آنجا که تغییرات غیرقابل اجتناب هستند، هرگاه با تغییری روبرو می‌شوید با تکرار عبارتی مثل «در هر تغییری فرشته‌ی خدا را می‌بینم» یا «هیچ چیزی بی‌حکمت نیست» احساسات خود را خنثی کنید. به تغییر به چشم موهبتی بنگرید که ایده‌ها، بینش‌ها و امتیازاتی را برای ساختن آینده‌ای خارق‌العاده‌تر به شما پیشکش کرده است.

مقاومت و پذیرش

هر نوع مقاومتی سرچشمه‌ی اصلی استرس، منفی‌نگری و حتی افسردگی است. نقطه مقابل مقاومت پذیرش است. برای شما ضروری است که بپذیرید در زندگی‌تان تغییری به وقوع پیوسته و بعد به زندگی ادامه دهید.

یکی از قوانین بزرگ موفقیت این است که اتفاقاتی که افتاده را بپذیرید و بدانید آنها را نمی‌توانید تغییر دهید. پذیرش واقعیت اولین گام برای قبول مسئولیت و کنترل احساسات و پس از آن حرکت به سمت جایگاه‌های بهتر و بالاتر است.

عدم توانایی بر غلبه بر وضعیت بد، سد بزرگی است که مردم را برای سال‌ها عقب نگه می‌دارد. یکی از نشانه‌های بلوغ پذیرفتن این موضوع است که شما کامل نیستید و گاهی اشتباه می‌کنید. در گذشته انتخاب‌ها و تصمیمات بدی داشته‌اید که نتایج بدی را به وجود آورده است. بقیه هم این‌گونه بوده‌اند. پس بزرگ شوید و به نژاد انسان‌ها پیوندید.

تأسف و ملامت ممنوع

روانپزشکی با ۲۵ سال تجربه به روزنامه‌نگاری به نام ای.بی.وایت گفت که بیشترین عبارت مشترکی که از آغاز مشاوره روحی از مراجعان شنیده عبارت «فقط اگر» بوده است. افراد دانستنی‌های ناراحت‌کننده و تلخ کامی‌های طولانی‌مدت خود را با گفتن «فقط اگر» شروع می‌کنند. آنها می‌گفتند فقط اگر آن کار را نکرده بودم، آن تصمیم را نگرفته بودم، آن شغل را قبول نمی‌کردم، در آن شرکت سرمایه‌گذاری نمی‌کردم یا با آن شخص ازدواج نمی‌کردم.

حیرت‌انگیز است که تا چه حد تأسف برای اشتباهات گذشته، ما را از فرصت‌ها و مزایای آنی محروم می‌کند.

یکی از بزرگان اسرار شادکامی حذف عبارت «فقط اگر» از واژگان است، هرگز دوباره آن را نگوید. بپذیرید که اتفاقات پیش آمده به وقوع پیوسته‌اند و قابل تغییر نیستند. شاید آن پیش آمد مایه‌تأسف بود اما گذشته و تمام شده است. بخشی از گذشته است. یک واقعیت است. قابل تغییر نیست.

طبق گفته‌ی روزنامه‌ی نیویورک تایمز یکی از رایج‌ترین اصطلاحات سال ۲۰۱۰ میلادی «همینه که هست» بود. این باید شعار شما نیز باشد. وضعیت را قبول کنید و پیش بروید.

به آینده بیاندیشید

از اینکه فکر کنید شما ویژه هستید یا به نوعی انتخاب شده هستید یا تغییرات ناخوشایندی در کار و زندگی شما رخ نخواهد داد، بپرهیزید. اگر چنین شرایطی به وقوع پیوست مسئولیت را بپذیرید، بر آینده تمرکز کنید و خودتان را مشغول حل مسائل و رسیدن به اهدافتان کنید. یادتان باشد شما آن چیزی می‌شوید که اکثر اوقات به آن فکر می‌کنید. افراد موفق همیشه به آنچه که می‌خواهند و روش رسیدن به آن فکر می‌کنند. افراد ناموفق و ناراحت به چیزهایی که نمی‌خواهند فکر می‌کنند و مخصوصاً در فکر اتفاقات گذشته و کسی که برای مشکلات‌شان او را سرزنش کنند هستند.

ویلیام جیمز از هاروارد می‌گوید: «اولین گام برای مواجهه با مشکل در زندگی مایل بودن به پذیرفتن شرایط است. به خودتان بگویید: چیزی که علاج ندارد باید تحمل شود.» به خودتان یادآوری کنید که شما قربانی نیستید. شما انسانی سربلند، با اعتماد به نفس و متکی به خود هستید که کاملاً بر زندگی و آینده مسلط هستید. از دست و پا زدن در تأسف و پشیمانی برای اتفاقاتی که افتاده و تغییراتی که بوقوع پیوسته و تسلطی بر آن ندارید و نمی‌توانید بر آن تأثیر بگذارید سرباز بزنید.

به دست آوردن یا از دست دادن

بزرگترین انگیزه در زندگی انگیزه به دست آوردن است. دومین انگیزش بزرگ، ترس از دست دادن است. بنابر گفته روانشناسان، ترس از دست دادن $\frac{2}{5}$ برابر قوی‌تر از شوق به دست آوردن است. مردم تا حد خاصی برای به دست آوردن انگیزه دارند ولی موقع از دست دادن چیزی بسیار در هم شکسته می‌شوند.

اگر تا به حال رابطه شاد، کار خوب یا اوضاع مالی پایدار داشته‌اید و به هر دلیلی آن را از دست داده باشید احتمالاً برای چندماه یا حتی چندسال گرفتار اندوه و حسرت شده‌اید. باید به خودتان یادآوری کنید که قبل از از دست دادن، زندگی خوبی داشته‌اید و در آینده هم بدون آن زندگی خوبی خواهید داشت.

راه حل شما این است که واقعیت قضیه هر چه که هست را بپذیرید. از مقاومت کردن و جنگیدن با آن بپرهیزید. از تأسف خوردن برای خود بپرهیزید و به خودتان نگوئید فقط اگر برخورد متفاوتی داشته‌ام این اتفاق پیش نمی‌آمد.

از دست دادن را هزینه انجام شده تلقی کنید

در حسابداری هزینه‌های بسیاری در ترازنامه مالی ذکر می‌شود، یکی از آنها هزینه‌های انجام شده نام دارد. هزینه‌ی انجام شده پولی است که خرج شده و برای همیشه از دست رفته است. این پول قابل برگشت نیست، مانند هزینه‌های تبلیغات یا هزینه‌های خرید تجهیزات که الان خارج از رده شده‌اند. در زندگی هم هزینه‌های از دست رفته دارید. شما هم اغلب مقدار زیادی از زمان، پول و احساسات خود را برای مردم، کار و سرمایه‌گذاری، خرج می‌کنید اما موانع ناخواسته بوجود می‌آیند و باعث هدر رفتن سرمایه‌گذاری شما می‌شوند.

به جای خرج کردن نامناسب مثل اختصاص وقت با احساسات بیشتر در یک رابطه ناخوشایند یا تلف کردن وقت در چیزهایی که شانس موفقیت ندارند، باید بپذیرید که تاکنون هر سرمایه‌گذاری‌ای که در این‌ها کرده‌اید، هزینه‌های انجام شده بوده‌اند و رهایشان کنید. این سرمایه برای همیشه از دست رفته است.

وقتی آنقدر قوی شدید که بگویید: «من اشتباه فکر می‌کردم، من خطا کرده‌ام، من نظرم را تغییر داده‌ام»، عبور از اتفاقات ناگوار و موانع زندگی بسیار آسان‌تر خواهند شد و این اتفاقات را به‌عنوان بخشی طبیعی و عادی در رشد و توسعه شخصیت خود بپذیرید.

حالا این کار را انجام دهید

یکی از مشکلات یا چالش‌های کنونی خود را در نظر بگیرید. در جستجوی به دست آوردن مزیتی از آن باشید و درس ارزشمند آن را درک کنید. به بدترین نتیجه محتمل این مشکل بیندیشید. تصمیم بگیرید اگر این اتفاق افتاد آن را بپذیرید و سپس هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا از اتفاق افتادن این بدترین حالت ممکن خودداری کنید.

فصل دوازدهم - هفت کلید برای داشتن شخصیت مثبت

پالک توماس نوشته است: «با هدایت مردم به نیروهای درونی‌شان به آنها کمک کنید تا با انگیزه‌تر شوند.»

امروز می‌دانیم که رژیم جسمانی نقش به‌سزایی در سطح سلامتی و انرژی شما دارد. اگر خوراکی‌های متنوع تازه، سالم و با کیفیت بخورید و از خوراکی‌های مضر اجتناب کنید، انرژی بیشتری خواهید داشت، مقاومت عمومی بدن‌تان در برابر بیشتر بیماری‌ها افزایش می‌یابد، بهتر می‌خوابید و احساس سلامتی و شادمانی بیشتری می‌کنید.

بطور مشابه، رژیم ذهنی به طور گسترده‌ای تعیین‌کننده شخصیت، منش و تقریباً تمام اتفاقات زندگی‌تان است. هنگامی که ذهن را با دیدگاه‌ها، اطلاعات، کتاب‌ها، گفتگوها، برنامه‌های صوتی و اندیشه‌های مثبت تغذیه می‌کنید، شخصیت مثبت‌تر و موثرتری را ایجاد خواهید کرد. تأثیرگذاری بیشتری بر دیگران خواهید یافت و استدلال شما بهبود خواهد یافت و از اعتماد به نفس و خودباوری بالاتر لذت خواهید برد.

در کامپیوتر از اصطلاح «ورودی بی‌ارزش، خروجی بی‌ارزش» استفاده می‌شود. عکس این موضوع نیز صدق می‌کند، ورودی خوب، خروجی خوب است.

وقتی صریح و شفاف تصمیم می‌گیرید که کنترل ذهن را کاملاً بدست گیرید و تفکرات و احساسات منفی که احتمالاً در گذشته مانع شما بوده‌اند را دور بریزید و شخصی کاملاً مثبت‌اندیش شوید، شخصیت خود را متحول کنید.

بهترین فرد ممکن باشید

تناسب ذهنی همانند تناسب فیزیکی است. با آموزش و تمرین می‌توانید خودباوری و نگرش مثبتی را در خود پرورش دهید. برای اینکه شخصی کاملاً مثبت‌اندیش شوید در اینجا هفت کلید وجود دارد.

۱. گفتگوی درونی مثبت: با خودتان مثبت صحبت کنید و گفتگوهای درونی خود را کنترل کنید. از عبارات تأکیدی مثبت اول شخص و در زمان حال استفاده کنید، مانند «من خود را دوست دارم. من می‌توانم. من احساس فوق‌العاده خوبی دارم. من مسئول هستم!»

۹۵٪ احساسات شما با نحوه‌ی گفتگوهای درونی‌تان در طول روز تعیین می‌گردد. واقعیت تلخ این است که اگر عمداً و آگاهانه با خودتان مثبت و سازنده صحبت نکنید ناخودآگاه به چیزهای ناراحت‌کننده یا به چیزهایی که باعث ناراحتی و عصبانیت شما می‌شوند، فکر خواهید کرد.

ذهن شما مانند یک باغچه است یا گل رشد می‌کنند یا علف‌های هرز، اما اگر عمداً در آن گل نکارید و از آنها مراقبت نکنید، علف‌های هرز بدون هیچ تلاشی در آن رشد خواهند کرد. بنابراین از گفتگوی درونی مثبت استفاده کنید و مثبت‌ترین عبارت تأکیدی که تقریباً تمام مشکلات و سختی‌ها را از بین می‌برد، این عبارت است: «من بی‌قید و شرط خودم را دوست دارم.» «من بی‌قید و شرط خودم را دوست دارم.» هرچه بیشتر خودتان را بی‌قید و شرط دوست داشته باشید، در هر قسمت از زندگیتان بدون توجه به اتفاقات پیش آمده مثبت‌تر خواهید شد.

۲. تجسم مثبت: شاید قدرتمندترین توانایی شما توانایی تجسم و دیدن اهدافتان است به طوری که انگار همین الان به تحقق رسیده‌اند. تصویری هیجان‌انگیز و واضح از اهداف و زندگی ایده‌آلتان بسازید و بارها و بارها آن را در ذهن مرور کنید. تمام پیشرفت‌های شما در زندگی با بهبود بخشیدن به

تصویرهای ذهنی شروع می‌شود. هرگونه که خود را در درونتان می‌بینید در دنیای خارج همان خواهید بود.

۳. افراد مثبت‌اندیش: انتخاب درست کسانی که با آنها زندگی می‌کنید، کار می‌کنید و تعامل دارید، بیشتر از هر عامل دیگری بر احساسات و موفقیت شما تاثیر می‌گذارد. همین امروز تصمیم بگیرید که با افراد برنده، مثبت، شاد، خوش بین، و کسانی که در زندگی اهداف بزرگ دارند معاشرت کنید. به هر قیمتی از افراد منفی دوری کنید. افراد منفی سرچشمه بیشتر ناراحتی‌های زندگی هستند. مصمم شوید که از هم اکنون دیگر افراد منفی و اضطراب‌آور را به زندگیتان راه ندهید.

۴. خوراک ذهنی مثبت: همان‌گونه که سلامتی شما دقیقاً به همان مقداری است که مواد غذایی سالم می‌خورید و به خودتان می‌رسید، سلامت ذهنی و روانی شما نیز به همان اندازه‌ای است که ذهن خود را به جای شیرینی‌های ذهنی با پروتئین‌های ذهنی تغذیه کنید. کتاب‌ها، مجلات و مقالات آموزنده، الهام بخش و انگیزه‌دهنده بخوانید. ذهن را با اطلاعات و ایده‌هایی که موجب تعالی و شادمانی می‌شوند و شما را نسبت به خود و دنیایتان مطمئن‌تر می‌سازند، تغذیه کنید. در ماشین یا با **۳Mp** و **ipod** خود به سی‌دی‌ها و برنامه‌های صوتی سازنده و مثبت گوش دهید. پیوسته به ذهن پیام‌های مثبت وارد کنید که باعث می‌شوند بهتر ببانیدشید و بهتر عمل کنید و در رشته خود توانا تر و کارآمدتر باشید. دی‌وی‌ها و برنامه‌های تلویزیونی آموزشی و مثبت تماشا کنید و در دوره‌های آنلاین شرکت کنید و کارهای دیگری انجام دهید که به دانشتان بیافزاید و احساساتان نسبت به خود و زندگی‌تان را بهتر کند.

۵. پیشرفت و آموزش مثبت: تقریباً در جامعه ما همه با منابع محدود و گاهی هم بدون هیچ سرمایه‌ای آغاز به کار می‌کنند. تقریباً تمام درآمد افراد ابتدا با فروش خدمات شخصی حاصل می‌شود. تمام افرادی که امروزه در اوج هستند زمانی در پایین‌ترین جایگاه بودند و گاهی بارها و بارها به جایگاه پایین نزل کردند. معجزه آموزش و پیشرفت شخصی درازمدت چیزی است که شما را از فرش به عرش، از فقر به ثروت و از شکست به موفقیت و استقلال مالی می‌رساند. همان‌طور که جیم ران می‌گوید: «تحصیلات رسمی به امرار معاش شما کمک می‌کند ولی آموزش خود و پیشرفت فردی شما را ثروتمند خواهد کرد.» وقتی خود را به یادگیری، رشد، بهتر و کارآمدتر شدن در افکار و فعالیت‌ها متعهد می‌کنید، کنترل کاملی بر زندگی خود می‌یابید و سرعت رسیدن به اوج را به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهید.

۶. عادت‌های سلامتی مفید: از سلامت فیزیکی خود حداکثر مراقبت را بکنید. همین امروز تصمیم بگیرید که تا سن ۸۰، ۹۰ یا حتی ۱۰۰ سالگی زندگی کنید و حتی در آن سن هم پرتحرک باشید. غذاهای خوب، سالم و مغذی بخورید اما آنها را کم و متعادل بخورید. یک رژیم غذایی عالی تأثیری مثبت و فوری بر احساسات و تفکر شما خواهد داشت. تصمیم بگیرید به طور منظم ورزش کنید. حداقل ۲۰۰ دقیقه را در هفته به پیاده‌روی، دو، شنا، دوچرخه‌سواری یا کار با دستگاه‌های ورزشی بپردازید. وقتی بطور منظم ورزش می‌کنید، احساس شادمانی و سلامتی بیشتری می‌کنید و نسبت به فردی که تمام بعدازظهر را روی کاناپه می‌نشیند و تلویزیون تماشا می‌کند خستگی و فشار روانی کمتری احساس خواهید کرد به خصوص، به اندازه کافی استراحت کنید. لازم است به طور منظم باطری‌های انرژی خود را شارژ کنید، به ویژه در زمان‌هایی که زیر فشار روانی و در سختی هستید. وینس لومباردی گفته است: «خستگی همه ما را ترسو می‌کند.» یکی از عوامل زمینه‌ساز احساسات منفی ما از هر نوعی، مربوط به عادت‌های مضر سلامتی، خستگی، نرمش نکردن، کار و تلاش بی‌رویه است. درزندگی به دنبال تعادل باشید.

۷. انتظارات مثبت: داشتن انتظارات مثبت، یکی از تکنیک‌های بسیار قوی است که با به‌کارگیری آن می‌توانید شخصی مثبت‌اندیش شوید و زندگی مثبت‌تر و بهتری را تضمین کنید. انتظارات شما، پیشگویی‌های شما از آینده‌تان است. آنچه شما با اطمینان منتظرش هستید به احتمال زیاد به دست خواهد آمد. از آنجا که خودتان انتظارات را انتخاب می‌کنید همیشه منتظر بهترین‌ها باشید. انتظار موفقیت داشته باشید. هنگام ملاقات با افراد جدید انتظار محبوبیت داشته باشید، انتظار دستیابی به اهداف عالی و خلق زندگی شگفت‌انگیزی برای خود داشته باشید. وقتی پیوسته در انتظار اتفاقات مثبت باشید به ندرت ناامید خواهید شد.

خلاصه: عمل همه چیز است

عمل همه چیز است. امروز تصمیم‌گیری کنید که این ایده‌ها را عملی کنید، قورباغه را ببوسید، و با موقعیت‌های ناخوشایند در زندگیتان روبرو شوید و به فردی کاملاً مثبت، شاد و سالم تبدیل شوید.

۱. قورباغه‌های زندگیتان یعنی افراد، موقعیت‌ها و خاطره‌های منفی که شما را در مرداب احساسات منفی فرو می‌برند، را شناسایی کنید.

۲. درک کنید و بپذیرید که شما فردی کاملاً خوب هستید و پتانسیل بالقوه‌ای دارید تا زندگی فوق‌العاده‌ای داشته باشید.

۳. امروز تصمیم بگیرید با موقعیت منفی در زندگیتان روبرو شوید و یک بار و برای همیشه از شر آن خلاص شوید.

۴. عامل‌هایی که باعث می‌شوند احساسات منفی به‌ویژه عصبانیت را تجربه کنید را شناسایی نمایید و شروع کنید تا تفکرات‌تان را در هر کدام از این قسمت‌ها تغییر دهید. این کلمات را بارها و بارها تکرار کنید «من مسئول هستم!» تا به قسمت پایدار شخصیت‌تان تبدیل شود.

۵. از نكوهش، محكوم كردن و سرزنش هر شخصی خودداری کنید. در عوض برای هر چیزی که هستید یا خواهید بود مسئولیت را بپذیرید.

۶. خودتان را بی قید و شرط بپذیرید و اعتماد به نفس‌تان را با تکرار این جمله افزایش دهید: «من خودم را دوست دارم» یا «من خودم را بی‌قید و شرط دوست دارم.»

۷. دقیقاً تصمیم بگیرید چه چیزی در زندگی می‌خواهید و سپس تمام مدت درباره آن فکر و صحبت کنید. آنقدر مشغول کار روی چیزهایی که برایتان مهم هستند شوید تا هیچ زمانی برای فکر کردن به قورباغه‌هایی که می‌توانند مانع شما شوند، نداشته باشید.

۸. از تحت تاثیر قرار گرفتن توسط قورباغه‌های احساس گناه و ایجاد این حس در دیگران سرباز بزنید و از این طریق خود را از احساس گناه برهانید.

۹. در هر مشکلی، سختی یا در مواجهه با هر قورباغه‌ای به دنبال نکته‌ای مثبت باشید. همیشه راهی برای سود بردن پیدا خواهید کرد.

۱۰. در هر مانعی، درسی ارزشمند پیدا کنید و سعی کنید از هر مانعی که روبرو می‌شوید یا هر قورباغه‌ای که سروکار دارید، درسی بیاموزید.

۱۱. با هر شخصی که ملاقات می‌کنید به گونه‌ای رفتار کنید که گویی او مهمترین شخص در دنیا، شاهزاده‌ای خوش قیافه یا شاهزاده خانمی زیبا است.

۱۲. هفت کلید را برای تبدیل شدن به فردی کاملاً مثبت تمرین کنید و پتانسیل بالقوه‌تان را آزاد کنید تا به آنچه که قابلیت دارید تبدیل شوید.

۱۳. شما فرد بسیار خوبی هستید. شما برای موفقیت طراحی و برای عظمت مهندسی شده‌اید. استعداد و توانایی شما بیشتر از آن است که بتوانید در ۱۰۰ سال از آنها استفاده کنید. در واقع هیچ چیزی وجود ندارد که با صرف وقت کافی و تلاش زیاد و اشتیاق برای کار کردن روی آن، به دست آورید.

وقتی یاد بگیرید موانع ذهنیتان را رها کنید، و هر کسی را که به نوعی به شما آسیب رسانده را ببخشید و خودتان را وقف کنید تا به فردی عالی در ارتباطات با افراد دیگر و در کارتان شوید آنگاه بر روی سرنوشتتان کنترل کامل خواهید داشت. با این کار تمام توانایی‌هایتان را افزایش می‌دهید و خودتان را در جاده سلامتی، شادی، ارتباطات دوست داشتنی، بیشترین موفقیت‌ها و رضایت کامل قرار می‌دهید.

موفق باشید و زندگی فوق العاده‌ای داشته باشید.