



جادویی

مهارت ششم: «بازنگری بر خود»

روز ششم



« نگاه و نگرشی مثبت »

"جهان آدمی" همان اندیشه آدمی است. هر گونه که به جهان بنگریم، آنگونه در زندگی ما جلوه خواهد شد، چون جهان در ذات خود، یک تفکر و اندیشه است که از عقل کل ایمانی جاری شده است. ابتدا اندیشه می آید، بعد در عمل در جهان، صورت و نقش می بندد.

این جهان یک فکرت است از عقل کل
عقل چون شاه است و صورت ها رُسل
اول فکر، آخر آمد در عمل
بُنیت عالم چنان دان در ازل



مهارت ششم: « بازنگری بر خود »

سلام به تک تک شما عزیزان نازنینم

خدا قوت.

یک دنیا تبریک می گم به تک تکتون که به روز ششم رسیدید و این یعنی یه موفقیت بزرگ. چرا که موفقیت های بزرگ از قدم های کوچک شروع شدند و من واقعا خوشحالم که تو عزیز نازنینم رو در این روز دارم.

خیلی ها با ما استارت شروع تغییر رو زدن، خیلی ها روز اول کلی قول دادند اما همه سر قولشون نمودند. چرا؟

چون موجود آدمی همیشه به دنبال راحت رسیدن به خواسته اش هست و زمان خودش رو در غالب موارد به امید راه راحت تر از دست میدی ولی من میخوام بگم که شما جز این افراد نبودید و برای گفته ام چه دلیلی بهتر از اینکه داری این آموزش رو می بینید!

خوش اومدی به روز ششم.

- می دونم که این روزا بارها شده که یه ندای بازیگوش درونت بهت بگه که اینا رو بلدی، بی خیال شو...
- یا اینکه من خودم می دونم. چه انجا بدی چه ندی فرقی به حالت نداره!
- با این شرایط مملکت و کشور تو هر کاری هم کنی یه جای کار می لنگه...

من می دونم از این مدل عبارات بازدارنده بارها تو ذهنت اومده و تو تلاشت رو کردی که بر این افکار مزاحم غلبه کنی و خود همین عاملی شد که تو رو به این نقطه ی رشد برسونه...

باور کن افرادی مثل تو بسیار کم هستند در جامعه ما و واقعا آنچه در حال حاضر ما نیاز داریم این هست که مثل ما در این کشور زیاد تر شوند.

افرادی با نگرش و شخصیت قوی توانمند که به جای قربانی دونستن خودشون تو زندگی، سعی می کنن تلاش کنند و سرنوشت شون رو تحت کنترل خودشون در بیان.

رسیدیم به روز ششم و پایانی مبحث ساختن یک شخصیت قوی، از دوره ۷ جادویی

من یک روز رو از ۷ جادویی برای بازنگری تمام موارد و اجرای اون توی زندگی در ۷ روز گذشته در نظر گرفتم و امیدوارم که بتونی این برنامه رو در کل زندگی پیاده سازی کنی.

روز هفتم روز بازنگری توست و تو در این ۷ جادویی (شخصیت قوی) شش روز تمرین داشتی.

سعی کن به اجرای تک تک موارد عادت کنی. حتی اگر لازم بود جزوه رو کنارت داشته باش که استفاده کنی.



قبل از اینکه بخواین این آموزش رو بخونید و بگیرید، بهتون پیشنهاد میدم که حتما تست زندانیان باور رو در وبسایت من به نشانی www.parisanasri.com در بخش تست های روان شناسی انجام بدید و بعد اگر نیاز به آموزش کامل تری بد حتماً از دوره ی آموزشی افکار و باور استفاده کنید.

همه ی ما این توصیه ی خوب را شنیده ایم که «مثبت فکر کن». اما هر چه چالش هایی که در زندگی با آنها مواجه می شویم بزرگتر باشد، نیمه ی خالی لیوان بیشتر به چشم می آید و مثبت اندیشی غیرممکن و غیرواقعی به نظر می رسد. در شرایطی که هیچ چیز بر وفق مراد نیست، مشکل می توان انگیزه ای برای مثبت اندیشیدن پیدا کرد.

جواب سوالات زیر را فکر کن و بنویس:

- ارزیابی خودت از باورها و تفکرات چگونه است؟
- تا به حال شده به یک فرد یا یک موضوعی فکر کنی و آن اتفاق را ایجاد کنی؟
- اطرافیان تو خودشان را چگونه افرادی می داند؟ خوشبخت/بدبخت
- چقدر به این جمله که «ما که شانس نداریم» باور داری؟
- چقدر به این باور داری که همیشه بهترین اتفاق ها برای من رقم میخورند؟
- چقدر دیگران را در عین کم لیاقتی، خوش شانس تر از خود میبینی؟
- صبح ها از دیدن خود در آینه اولین جمله ای که به زبان می آوری چیست؟
- چقدر افسوس گذشته را می خوری؟
- تا به امروز تا چه اندازه سعی کردی به زندگی و جهان پیرامون خود ریز نگاه کنی؟
- تا به حال شده که از یک فرد، کار، غذا خوششان نیاید ولی بعد از مدتی نه تنها از بودن یا انجام آن بدتان نیاید بلکه لذت هم ببرید؟ دلیل آن چه بود؟
- تا به حال شده د مورد یک کاری یسا یک فردی بد فکر کرده باشید اما بعد از روبرو شدن با ان نگاهتان را تغییر دهید؟
- شده از چیزی بدتون بیاد بعد سرتون بیاد؟!



مهارت ششم: « بازنگری بر خود »

نوع تفکر و اندیشه، یکی از مسائلی است که بر زندگی و محیط اطراف فرد تأثیر مستقیم دارد. تفکر مثبت و خوش بینی بر کیفیت زندگی انسان مؤثر است. «خوش بینی تنها مثبت بودن سطحی نیست بلکه افراد خوش بین مشکل گشایند و نقشه‌هایی برای فعالیت طراحی می‌کنند و سپس طبق آن عمل می‌کنند که این خود موجب می‌شود فرد در حل مسائل و مشکلات درست برخورد کنند و نسبت به دیگران نگرش مثبت بیشتری داشته باش.

همه ما می‌دانیم که دو دیدگاه منفی و مثبت وجود دارد؛ طبق دیدگاه مثبت، امید به زندگی و شادی سبب بهبودی، سلامت و رفع تنش می‌شود و بر اساس دیدگاه منفی، بیمار، بیمارتر می‌شود و طول عمرش کاهش می‌یابد.

در دیدگاه مثبت فرد خود را پیروز، موفق، ارزشمند، ثروتمند و معقول می‌داند و در دیدگاه منفی فرد خود را مدام شکست خورده، ضعیف، فقیر و مردود تصور می‌کند و بر طبق همین الگوی ذهنی نیز زندگی خواهد کرد.

با غلبه کردن بر احساسات منفی و تغییر دادن آن‌ها و با بهبود عواطف مثبت و معناخشی به زندگی، مشکلات روحی افراد را کاهش می‌دهد و بهزیستی افراد را ارتقا می‌بخشد.

جهان و دنیای اطراف هر کسی از نوع تفکر و نگرش او به بیرون اثر می‌پذیرد. در واقع دنیای بیرون هر شخصی جدا از درون او نیست و بیشتر دستاوردهای زندگی، حاصل باورها و عقاید اوست.

«می‌توان گفت که هیچ پدیده‌ای به خودی خود خوب یا بد نیست بلکه این ما هستیم که چیزی را خوب و چیز دیگری را بد می‌بینیم»

همه افکار، احساسات و اعمال انسانی با هم ارتباط دارند. وقتی انسان به چیزی که برایش اهمیت دارد فکر می‌کند، احساسات و رفتارش با آن ارتباط پیدا می‌کند. وقتی شخص احساس پریشانی، غمگینی یا شادی می‌کند رفتارش نیز بر اساس همان احساس شکل می‌گیرد.

فکر کردن به مشکل، سبب ایجاد آن می‌شود!

ولی اگر برخلاف آن فکر کنیم می‌توانیم آن را مهار کنیم.

فکر مخالف نوشدارو نیست ولی وسیله مفیدی است که می‌تواند وسواس و ترس‌های عصبی را به خصوص وقتی که همراه با اضطراب

هستند، درمان کند.



دلایلی که می‌گویند شما به تغییر نگرش نیاز دارید:

در زندگی هر کدام از ما لحظه‌های سختی پیش می‌آیند که برای مبارزه با آنها باید خیلی قوی باشیم. در این مبارزه نه حرف‌ها و قضاوت‌های دیگران و نه مرور خاطرات گذشته هیچ کمکی به ما نمی‌کند و تنها طرز تفکر و اعتقاداتمان است که می‌تواند به دامن برسد.

دید هر کس نسبت به زندگی از احساسات درونی‌اش سرچشمه می‌گیرد. اگر این باورها منفی باشند خوشبختی و شادی را نابود می‌کنند. در اینجا رفتارهایی را که نشان می‌دهند طرز فکرتان غلط است و هرچه زودتر باید به فکر تغییر نگرش‌تان باشید با هم مرور می‌کنیم.

۱. دیدتان نسبت به همه‌چیز منفی است.

سعی کنید از دل هر لحظه‌ی زندگی‌تان شادی را بیرون بکشید. در این صورت یاد می‌گیرید که فقط روی نکات مثبت تمرکز کنید. نباید فقط به افکار منفی توجه کنید و اجازه بدهید زندگی‌تان را خراب کنند؛ چه این افکار منفی به خودتان مربوط باشند و چه به دیگران. البته نمی‌توانید سرتان را مثل کبک زیر برف فرو کنید و به همه‌چیز بی‌اعتنا باشید، اما تفکر منفی دیدتان را کور می‌کند و مانع لذت بردن از زندگی می‌شود.

نگرش منفی به هیچ‌وجه زندگی‌تان را بهتر نمی‌کند. هرچند در وجود هر آدمی منفی‌بافی، اضطراب و ترس وجود دارد و گاهی هم به کارمان می‌آید، اما اگر به‌طور ریشه‌ای به آن فکر کنیم متوجه می‌شویم که منفی‌بافی و بدبینی هیچ‌وقت حال کسی را بهتر نکرده است و قرار نیست به ما هم کمکی بکند. واقعیت زندگی مثبت است. اگر همیشه به همه‌چیز با دید منفی نگاه می‌کنید، شاید وقت آن رسیده است که به تغییر نگرش‌تان فکر کنید.

۲. به طرز عجیبی در برابر حقیقت مقاومت می‌کنید.

به صداهای درون‌تان با دقت گوش کنید. بعضی‌ها همیشه در حال غر زدن هستند، آگاهانه یا ناخودآگاه همیشه از همه‌چیز شکایت می‌کنند؛ وضعیت زندگی، رفتار و حرف‌های دیگران، گذشته و خلاصه زمین و زمان و هوا و هر چیزی که به ذهن‌شان برسد.

شکایت یعنی نپذیرفتن واقعیت. شکایت و غر زدن فقط به طرز وحشتناکی شما را مضطرب و منفی‌باف می‌کند.

کسی که شکایت می‌کند یعنی خود را فریب‌خورده می‌داند. وقتی چیزی بر وفق مرادتان نیست، اگر یک حرکت مثبت انجام بدهید، انرژی می‌گیرید و حال‌تان بهتر می‌شود. بنابراین اگر چیزی واقعا شما را اذیت می‌کند، یا آن را بپذیرید یا موقعیت‌تان را با اقدام مثبتی تغییر بدهید یا کاملاً آن را فراموش کنید و اصلاً به آن فکر نکنید.

همیشه به خودتان یادآوری کنید که اگر نمی‌توانید چیزی را عوض کنید باید به فکر تغییر نگرش‌تان نسبت به آن باشید. اگر هر کاری از دست‌تان برمی‌آمده انجام داده‌اید و باز هم نشده، بپذیرید که شادی می‌تواند در آنچه هست باشد و نباید ذهن‌تان را با اضطراب و آرزوی آنچه نیست مسموم کنید. آنچه اتفاق افتاده، چه بخواهید و چه نخواهید اتفاق افتاده و بقیه‌اش به شما برمی‌گردد که چطور با قضیه کنار بیایید.



مهارت ششم: « بازنگری بر خود »

۳. دیگران را مقصر می‌دانید:

بی‌خیالی به ما احساس آزادی می‌دهد و آزادی احساس تنها شرط شادی است. اگر قلب‌تان پر از خشم، دلخوری و حسادت باشد نمی‌توانید آزاد باشید. یادتان باشد شما نمی‌توانید دیگران را عوض کنید، با این کار فقط خودتان را آزار می‌دهید و دیگر آن آدم خوش‌قلب سابق نخواهید بود.

شمسیرتان را غلاف کنید و دیگر حتی در ذهن‌تان هم کسی را مقصر نکنید. آدم قوی کسی است که در هنگام عصبانیت خود را کنترل می‌کند نه کسی که با همه سر ستیز دارد و خیلی زود عصبانی می‌شود. این تغییر نگرش به شما کمک می‌کند احساس شادی را خیلی بیشتر از قبل تجربه کنید.

۴. همیشه نگران هستید:

نگرانی هیچ کمکی به شما نمی‌کند و فقط شادی‌تان را از بین می‌برد. انگار دارید از تمام قوه‌ی تخیل‌تان استفاده می‌کنید تا چیزهایی را که دوست ندارید خلق کنید. اگر چیزی در زندگی‌تان به هم ریخت لازم نیست بنشینید و یک‌سره خودتان را در موقعیت‌های افتضاحی که ممکن است در آینده رخ بدهد تصور کنید.

به یاد داشته باشید که مسئله چیزی که می‌بینید نیست، بلکه نحوه‌ی نگرش شماست. برای توصیف وضعیت‌تان همیشه دو راه وجود دارد. طرز فکر شما مثل یک تکه آجر است که می‌توانید از آن برای ساختن پله استفاده کنید (تا به موفقیت برسید) یا اینکه با آن سدی بسازید و تمام امید و خوشحالی‌تان را از بین ببرید. در واقع شما می‌توانید با تغییر نگرش خود مسئله‌ی مهمی را که با آن روبه‌رو هستید بازتعریف کنید.

لازم نیست همه‌ی مشکلات یک‌شبه حل بشوند و همه چیز عالی و بی‌نقص باشد. نگران نباشید، خوب تمرکز کنید و عاقلانه عمل کنید. ذهن شما به اندازه‌ی کوه‌ی زمین (شاید هم بیشتر از آن) جا دارد و می‌توانید هر چیزی را در آن تصور کنید. هر چیزی را که مرتباً در ذهن‌تان مرور کنید، زندگی‌تان هم به همان سمت می‌رود.

۵. انتظارات‌تان شما را نگران می‌کند:

انتظارات بی‌جا را کنار بگذارید. برای یک لحظه هم که شده این تغییر نگرش را بپذیرید و شکرگزار آنچه دارید باشید. مهم نیست که نیمی از لیوان‌تان خالی است، مهم این است که شما یک لیوان دارید و چیزی در آن است. مثبت‌اندیش باشید؛ سپاس‌گزاری همه‌ی زندگی‌تان را تغییر می‌دهد. میزان شادی و موفقیت شما دقیقاً متناسب با نحوه‌ی نگرش و اندازه‌ی تفکرتان است.

هیچ‌وقت هیچ‌چیز دقیقاً همان‌طور که شما می‌خواهید پیش نمی‌رود. آرزوی بهترین‌ها را داشته باشید اما انتظارات‌تان را در پایین‌ترین سطح نگه دارید. با واقعیت کنار بیایید و با آن نجنگید. انتظارات‌تان نباید مانع دیدن تمام اتفاق‌های خوب اطراف‌تان شود. حتی اگر شکست خورده‌اید، احساس و تجربه‌ی جدیدی به‌دست آورده‌اید که ارزشمند است.



مهارت ششم: « بازنگری بر خود »

۶. دوست دارید زندگی تان بی غم و غصه باشد:

گرچه غم احساس ناخوشایندی برای ما انسان‌هاست اما خیلی مهم است. غم، ذهن و بدن را قوی می‌کند. اگر همیشه در مرزهای خوشبختی تان گیر کنید و فقط اتفاق‌های خوب نصیب تان شود هیچ وقت شجاع، قوی و موفق نمی‌شوید. در واقع هر کسی به تجربه‌ی یک زندگی واقعی نیاز دارد و هیچ چیز واقعی نمی‌شود مگر اینکه برای اولین بار آن را تجربه کنید. زندگی مثل بازی شطرنج است. برای برنده شدن باید حرکت کنید حتی اگر حرکت بعدی خیلی سخت باشد و آمادگی اش را نداشته باشید. یادگیری یک حرکت درست با بصیرت و دانش به دست می‌آید و گاهی هم زندگی درس‌های تلخی به آدم می‌دهد.

۷. هیچ وقت از آنچه دارید راضی نیستید:

وقتی چیزهای زیادی دارید و به حق تان قانع نیستید ناامیدتر از زمانی هستید که چیزی ندارید اما به دلخوشی‌های کم هم راضی می‌شوید. به عبارت دیگر به عنوان یک انسان وقتی کمبودهای زیادی داشته باشیم کمتر احساس نارضایتی می‌کنیم نسبت به زمانی که چیزهای زیادی داریم و خواسته‌هایمان به مرور زمان بیشتر می‌شوند. پس همیشه باید قانع و سپاس‌گزار باشیم. با تغییر نگرش نسبت به خواسته‌هایمان و قناعت می‌توانیم احساس رضایت را بیشتر از قبل تجربه کنیم.

خیلی از مردم به خاطر چیزهایی که در زندگی سهم‌شان نشده خود را عذاب می‌دهند، در حالی که حتی یک لحظه به این فکر نمی‌کنند که واقعا چه می‌خواهند. از خودتان بپرسید: «اگر فلان اتفاق می‌افتاد آیا واقعا زندگی من بهتر می‌شد؟ یا من فقط از آنچه دارم ناراضی هستم؟»

شادی در واقع همان حس سپاس‌گزاری است. در واقع انتخاب با خودمان است. ما می‌توانیم از هر لحظه به بهترین شکل استفاده کنیم یا اینکه با حسرت خوردن و نارضایتی زندگی خود را خراب کنیم. می‌توانیم خودمان را به یک فرد قوی و شاد یا شکست‌خورده تبدیل کنیم.

۸. مدت زیادی است که چیز جدیدی یاد نگرفته‌اید

بهترین راهی که می‌توانید خودتان را از افسردگی یا رکود نجات بدهید این است که چیز جدیدی یاد بگیرید. این تنها کاری است که تقریباً هیچ وقت شکست نمی‌خورد؛ می‌توانید خیلی آرام و ساده رشد کنید و شاهد پیشرفت خود باشید.

هر آدمی به مرور زمان پیر و شکسته می‌شود. بعضی وقت‌ها ممکن است کل شب را به گذشته یا به اولین عشق زندگی تان فکر کنید، ممکن است گاهی حال تان از رفتار اطرافیان تان به هم بخورد و به خاطر بدی‌های آدم‌های دور و برتان احساسات تان صدمه دیده باشد. اما همیشه فقط یک چیز می‌تواند حال تان را خوب کند. درس بگیرید. یاد بگیرید که چرا زندگی تان گاهی اوقات ساز ناکوک می‌زند، چه چیز وضعیت زندگی تان را بدتر می‌کند و چه چیزی به آن هیجان می‌دهد. این تنها کاری است که ذهن تان هیچ وقت از انجام دادنش خسته نمی‌شود، نمی‌ترسد، شکنجه نمی‌شود و هیچ وقت تأسف نمی‌خورد.



۹. گذشته را رها نمی کنید:

نوستالژی گاهی یک اتفاق خوب و ضروری است. راهی است برای اینکه از تجربه‌های زندگی درس بگیریم و بابت هر چیزی که به دست آورده‌ایم یا حتی از دست داده‌ایم سپاس‌گزار باشیم. اما اگر این نوستالژی آرزوها و اهداف‌تان را به سمتی هدایت کند که به زمان افسانه‌ای قدیم برگردید، مخصوصاً اگر فکر کنید که در حال حاضر زندگی خوبی ندارید، نوستالژی به یک حالت ذهنی بد تبدیل می‌شود که فقط برای‌تان ترس و نارضایتی به دنبال دارد.

اجازه ندهید گذشته، زندگی الان‌تان را خراب کند. گذشته‌تان نه شما را مجبور می‌کند، نه مانع‌تان می‌شود و نه شکست‌تان می‌دهد، فقط شما را قوی می‌کند تا به آدمی که امروز هستید تبدیل شوید.

و حرف آخر اینکه یک نگرش خوب به شما کمک می‌کند تا از منابع موجود، زمان، تلاش و انرژی‌تان به بهترین شکل استفاده کنید و از آنها برای خلق تغییرات مثبت بهره ببرید. تغییر نگرش به این معنی نیست که باید هر کاری را امتحان کنید یا در هر کاری موفق باشید، بلکه باید از هر چیزی که دارید استفاده کنید و از زندگی‌تان نهایت لذت را ببرید.

در حالی که تلاش می‌کنید نگرش‌تان را تغییر بدهید، این تغییرات مثبت نیز در اثر رسیدن به تعادل به دست می‌آیند:

- احساس ایمان، اطمینان و اراده؛
- پیشروی، تمرکز و تعهد به هدف‌های معنی‌دار؛
- بصیرت نسبت به فرصت‌ها و موانع زندگی فعلی‌تان؛
- احساس رضایت و شادی نسبت به پیشرفت روزانه.



مهارت ششم: « بازنگری بر خود »

مانع واقعی مثبت‌اندیشی، ذهن ماست که طوری برنامه‌ریزی شده تا در مواجهه با تهدیدات، نیمه‌ی خالی لیوان را ببیند. این مکانیسم بقای نوع بشر، وظیفه‌ی خود را به خوبی انجام داده است. به خصوص زمانی که انسان‌ها در عصر شکار زندگی می‌کردند و زندگی‌شان با خطرات واقعی و زیادی مواجه بود و احتمال داشت توسط موجودات زنده یا پدیده‌های طبیعی در محیط اطراف، فورا کشته شوند. این موضوع برای انسان‌های اولیه مصداق داشت.

این مکانیسم، تنها به بدبینی و منفی‌نگری و تمایل برای یافتن تهدیدهای پیرامونی در ذهن انسان، منجر می‌شود. تهدیدهایی که در احتمال وقوع حوادث ناخوشایند، اغراق می‌کنند. وقتی تهدید واقعی در کمین شما باشد، این مکانیسم شما را نجات می‌دهد اما وقتی تهدیدها را در ذهن خود بزرگ‌نمایی کنید بعد از مدتی متقاعد می‌شوید که پروژه‌ای که روی آن کار می‌کنید، محکوم به شکست است. در این مواقع نگرش منفی داشتن، تصویر وخیمی از اوضاع ترسیم می‌کند که باعث تباهی و ناامیدی در زندگی می‌شود.

مثبت‌اندیش بودن یک چالش روزانه در زندگی است که به توجه و تمرکز نیاز دارد. اگر می‌خواهید بر تمایل ذهن به تمرکز روی تهدیدها غلبه کنید، باید مصمم باشید و مثبت بیندیشید اما مثبت‌اندیشی تصادفی نیست، مهارتی است که ما باید توجه زیادی به آن داشته باشیم. با تکنیک‌های ساده می‌توان تفکر منفی را به تفکر مثبت تبدیل کرد، طوری که پس از آن تغییراتی ماندگار در رفتار و بعد از آن در زندگی افراد ایجاد شود.

اولین گام در مثبت‌اندیشی این است که بدانیم چگونه افکار منفی خود را متوقف کنیم.

هر چه بیشتر روی افکار منفی تمرکز کنیم، این افکار قدرت بیشتری پیدا می‌کنند. اما باید بدانیم که اغلب چنین افکاری واقعیت ندارند و تنها در ذهن ما هستند.

وقتی متوجه می‌شوید دارید افکار منفی و بدبینانه را باور می‌کنید، صدایی در درون شما می‌گوید: حالا وقت آن رسیده که این افکار را متوقف کنی و آنها را بنویسی، حالا افکارتان را دقیقا بنویسد. خواهید دید که پس از آن آرام‌تر می‌شوید و می‌توانید با دقت و به طور منطقی صحت افکارتان را بررسی کنید و ببینید آیا این جملات واقعیت دارد یا نه. می‌توانید مطمئن باشید هر جا از کلماتی مثل هرگز، همیشه، بدترین، همواره و غیره استفاده شده این گفته صحیح نیست یا واقعیت ندارد.

آیا شما همیشه کلیدهای تان را گم می‌کنید؟ البته که نه، شاید گاهی اوقات آنها را جا بگذارید اما همیشه که اینطور نیست. آیا شما هرگز قادر به یافتن راه حل برای مشکلاتتان نیستید؟ اگر واقعا گیر افتاده‌اید ممکن است در برابر درخواست کمک از سایرین، مقاومت کرده باشید، یا اگر مشکلتان واقعا پیچیده یا غیر قابل حل است، چرا خودتان را ناراحت می‌کنید؟

اگر جملاتی که روی کاغذ نوشته‌اید، هنوز به نظرتان واقعی و درست است، آنها را به یک دوست یا همکار قابل اعتماد نشان دهید و ببینید آیا او با شما درباره جملاتتان هم عقیده است. با این کار مطمئنا حقیقت برای تان مشخص می‌شود.

وقتی حس می‌کنید چیزی همیشه اتفاق می‌افتد یا هرگز رخ نمی‌دهد، در واقع این گرایش طبیعی ذهن شماست که اهمیت یک موضوع را بیشتر از چیزی که واقعا هست، جلوه می‌دهد. شناسایی افکار و تفکیک افکار منفی از واقعیات به شما کمک می‌کند تا از چرخه‌ی منفی‌نگری خارج شوید و به سوی مثبت‌اندیشی حرکت کنید.



یک مورد مثبت را شناسایی کنید:

شما با افکار منفی به خودتان ضربه می‌زنید، حالا زمان آن رسیده که به ذهن خود بیاموزید که بر مثبت‌اندیشی تمرکز کند. این کار با تمرین کردن امکان‌پذیر است، اما ابتدا باید با انتخاب آگاهانه‌ی افکار مثبت، به ذهن سرگردان خود کمی امید بدهید. هر فکر مثبتی توجه ذهن را به خود معطوف خواهد ساخت. وقتی همه چیز بر وفق مراد و حالتان خوب باشد، این کار نسبتاً آسان است، اما وقتی کارها خوب پیش نمی‌رود و ذهن با افکار منفی پر شده، مثبت‌اندیشی می‌تواند به یک چالش تبدیل شود.

در این لحظات به روزی که گذرانده‌اید فکر کنید و یک اتفاق مثبت را، هر چند به نظر کوچک و کم اهمیت باشد، بیابید. اگر در این روز چیزی به ذهن‌تان نرسید به روزهای قبل حتی هفته‌ی گذشته فکر کنید تا چیز مثبتی به ذهن‌تان برسد یا اینکه به اتفاق مثبتی که در انتظار آن هستید فکر کنید.

همیشه قدرشناس باشید.

حالا زمان آن رسیده که شکرگزار چیزهایی باشید که به شما ارزانی شده‌اند. شکرگزاری تنها یک عمل اخلاقی نیست، بلکه اگر سعی کنید هر روز بر چیزهای مثبت تمرکز کنید، روحیه‌ی شکرگزاری را در خود پرورش داده‌اید. هر وقت افکار منفی به سراغ‌تان آمد، از این روش استفاده کنید تا بتوانید همه چیز را تغییر دهید و مثبت فکر کنید، در این صورت است که مثبت‌اندیشی روش زندگی شما خواهد شد.

«مشکلاتی که در زندگی با آنها روبه‌رو می‌شویم، شخصیت واقعی ما را شکل می‌دهند و مشخص می‌کنند واقعا چه کسی هستیم.» و این حقیقت است. افرادی که افکار منفی دارند و همیشه مشغول منفی‌بافی‌اند، حتی زمانی که همه چیز عالی پیش می‌رود، باز می‌گویند: «درسته، ولی...» اما از طرف دیگر افراد خوش‌بین، حتی مواقعی که اوضاع خوب پیش نمی‌رود هم، خوش‌حال و امیدوار باقی می‌مانند. تفکر منفی یک عادت بد ذهنی است که ممکن است از دیگران به شما منتقل شده باشد. یا این که صرفاً دلیلی برای «شجاع نبودن» باشد؛ چرا که در مواجهه با مشکلات و موانع زندگی، مثبت فکر کردن، دل و جرئت زیادی می‌خواهد.

فکر کردن به بدترین اتفاقات ممکن، منتظر شکست بودن، توجه به کمبودها و کاستی‌ها حتی در جاهایی که دیگران به آنها توجه نمی‌کنند و دست‌آخر هم منفی دیدن اتفاقات مثبت. همه‌ی اینها به نوعی باعث اطمینان خاطر ما می‌شوند: «اگر همیشه بدترین حالت ممکن رو تصور کنم، وقتی که اتفاق بیفته، ناامید نمی‌شم.»

«فایده‌ی دیگر افکار منفی، سندروم «بهت گفته بودم» است. برای بعضی افراد، اینکه پیش‌بینی‌های منفی‌شان درست از آب دربیاید، مهم‌تر از این است که شاهد اتفاقات خوب و مثبت باشند و مشخص شود که اشتباه کرده‌اند!



چطور افکار منفی را از خود دور کنیم؟

افکار منفی، حتی زمانی که همه چیز خوب پیش می‌رود نیز، می‌توانند ما را از پا دریاورند: «من و این همه خوشبختی، محاله!» به عنوان اولین نکته، می‌خواهم به شما نشان بدهم تفکر منفی چطور درک ما از پیرامون مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بیایید تمرین کنید که:

به حالت‌های افراطی فکر نکنید:

برای دور کردن افکار منفی نباید به ته خط فکر کنید. تقریباً هیچ‌جا زندگی سیاه و سفید نیست، هیچ‌جا زندگی صفر و یکی نیست و هیچ چیزی در زندگی از همه یا هیچ پیروی نمی‌کند. اما افکار منفی باعث می‌شوند اتفاقات بد را به بدترین شکل ممکن ببینیم، پس تفکر همه یا هیچ، نکات ظریفی را در زندگی مان از قلم می‌اندازد. آینده را به شکل مجموعه‌ای از حوادث ناگوار، فجایع و اتفاقات ناخوش‌آیند نشان می‌دهد. مطمئناً اتفاقات بد و ناگوار گاهی اوقات رخ می‌دهند اما بر خلاف هیاهویی که از کیوسک‌های روزنامه‌فروشی به گوش مان می‌رسد، بخش اعظم زندگی، خاکستری است و نه سیاه و نه سفید.

به عنوان اولین گام برای غلبه بر منفی‌گرایی، لازم نیست همیشه و همه‌جا مثبت فکر کنیم، بلکه باید به دنبال واقع‌بینی و خاکستری دیدن زندگی باشیم. فرض کنید در مورد یک رابطه، نگران هستید. به جای اینکه بگویید: «نتیجه فاجعه خواهد بود! من مطمئنم.» یا حتی «مطمئنم همه چیز عالی پیش خواهد رفت»! این‌طور به ماجرا نگاه کنید: «انتظار دارم درست مثل هر رابطه‌ای، اتفاقات عالی، خوب و گاهی بد برای ما پیش بیاید.»

تمرین: روی یک کاغذ، مسئله‌ای که درباره‌ی آن منفی‌بافی می‌کنید را یادداشت کنید.

- بدترین اتفاقاتی که ممکن است بیفتند را بنویسید.

- حالا سه اتفاق بینابینی را یادداشت کنید.

برای این کار سعی کنید به جای اتفاقات هیجان‌انگیز و جذاب، اتفاقاتی که واقع‌بینانه‌تر هستند را انتخاب کنید. در نظر گرفتن احتمالات مختلف و داشتن گزینه‌های بیشتر به شما کمک خواهد کرد به جای رفتار احساسی، شفاف‌تر فکر کنید و تصمیم‌های بهتری بگیرید.



مهارت ششم: « بازنگری بر خود »

اتفاقات بد را اینقدر تعمیم ندهید.

این سؤال را از خودتان بپرسید: « آیا وقتی اتفاق بدی می افتد آن را بیش از حد تعمیم می دهیم؟ آیا فکر می کنم این اتفاق بد به همه جا سرایت می کند و به جای اینکه آن را محدود به یک زمان و مکان مشخص بدانم، آن را به همه چیز و همه جا ربط می دهیم؟ »
 مثلاً فرض کنید در یک مصاحبه‌ی شغلی رد شده‌اید. آیا این اتفاق را به همه چیز تعمیم می دهید و با خودتان می گوئید: « من هیچ وقت موفق نمی شوم! »؟ آیا اگر در آزمون رانندگی رد شوید، با خودتان خواهید گفت: « خب من نتونستم قبول بشم. خوشحال نیستم، اما بار بعد بیش تر تلاش می کنم و موفق می شوم. » یا خودتان را یک « احمق » می دانید که از پس هیچ کاری بر نمی آید و خودتان را سرزنش می کنید؟

اتفاقات خوب را دست کم نگیرید

افکار منفی باعث می شوند اتفاقات مثبت را حتی وقتی واقعا اتفاق می افتند، نبینیم.
 دقیقاً مثل این است که عینکی مخصوص داشتیم باشیم که اجازه‌ی دیده شدن اتفاقات مثبت را نمی دهد و فقط اتفاقاتی از آنها عبور می کنند که جنبه‌ی منفی داشته باشند و فکرهای منفی را تقویت کنند. این عینک باعث می شود شکست‌هایتان را بزرگ ببینید و موفقیت‌هایتان را کوچک و این باعث ناامیدی و احساس شکست می شود.
 عادت کنید به جای اینکه شکست‌هایتان را دائمی و فراگیر بدانید، آنها را موقتی و مقطعی بدانید. همه‌ی ما بیشتر تمایل داریم به نتیجه‌ای برسیم که انتظارش را داشته‌ایم. مثلاً اگر راجع به کسی احساس بدی دارید، کم کم به نکات مثبتی در مورد او فکر کنید: « خیلی دور و ریاکاره! خیلی ... اما خب اگه عادلانه بخوام بگم، توی اون پروژه خیلی کمکم کرد. آدم خیلی شوخی هم هست و کنارش خوش میگذره. » نکات مثبت همیشه وجود دارند، اما این شما هستید که باید آنها را پیدا کنید.

به جای بقیه فکر نکنید

وقتی شرایط کمی نامعلوم و مبهم باشد، افکار منفی آرامش ما را سلب می کنند و این اتفاق ممکن است باعث « ذهن خوانی » شود. « جواب ایمیل من رو نداد؛ حتماً از من خوشش نیامد » یا « فقط برای اینکه من رو خوشحال کنه این رو گفت وگرنه اصلاً اینطوری فکر نمی کرد... »



مهارت ششم: « بازنگری بر خود »

اگر از آن دست افرادی هستید که از هر اتفاق کوچکی، حتی بدون اینکه دلایل کافی داشته باشید، معانی مختلفی برداشت می‌کنید، احتمالاً خیلی راحت، تمام چیزهایی که به ذهن‌تان می‌رسد را بدون هیچ پرسشی، باور می‌کنید. یکی از مهمترین گام‌ها، برای اینکه بر افکار منفی غلبه کنید، همین است، قضاوت در مورد شرایط و اتفاقات مبهمی را که اطلاعات کافی از آنها در اختیار ندارید، کنار بگذارید. وقتی کمی مثبت‌نگرتر (یا حداقل بی‌طرف‌تر) شوید، بیشتر از قبل این حرف‌ها را با خودتان تکرار خواهید کرد: «نمی‌دونم چرا هنوز پیامک من رو جواب نداده...» اما در این صورت می‌توانید همه‌ی احتمالات ممکن (و نه فقط اتفاقات بد) را در نظر بگیرید:

- شاید تلفن همراهش را فراموش کرده باشد.
- شاید شارژ تلفن همراهش تمام شده باشد.
- شاید اعتبار تماس و پیامک تلفن همراهش به اتمام رسیده باشد.
- شاید سر کلاس درس باشد.
- شاید در هواپیما و در حال پرواز است.

فکر کنم نکته‌ی اصلی را متوجه شدید؛ هیچ یک از این اتفاقات کوچک‌ترین ارتباطی با شما ندارند و درست به اندازه‌ی هر توضیح دیگری، منطقی هستند.

لازم نیست مسئولیت همه چیز را به عهده بگیرید

فرض کنید موفقیت نسبتاً بزرگی کسب کرده‌اید و خودتان بیشترین نقش را در کسب آن داشته‌اید. آیا همه چیز را به «شانس» یا «تلاش بقیه» نسبت می‌دهید؟ این کار «بیرونی‌سازی» اتفاقات خوب است. گاهی ممکن است وقتی دوست‌تان به شما محبتی می‌کند با گفتن جملاتی مثل: «این کار رو فقط برای جلب توجه و کسب محبوبیت انجام داد.» ارزش کار او را پایین بیاورید. اگر خودتان (یا هر کس دیگری) کار مثبتی انجام داد، آن را بپذیرید.

بعضی افراد منفی‌نگر، عکس این کار را نیز انجام می‌دهند. در واقع آنها اتفاقات بد و منفی را «درونی‌سازی» می‌کنند. آنها خودشان را بابت هر اتفاق بد کوچک و بزرگی که کم‌ترین ارتباطی با آنها ندارد، سرزنش می‌کنند. همیشه به این فکر کنید که چیزهایی که راجع به آنها منفی‌بافی می‌کنید، چقدر تحت کنترل شما هستند؟



مهارت ششم: « بازنگری بر خود »

قوانین خودتان را به خورد جهان ندهید

- آگه منو دوست داشت، هیچوقت این کارو نمی کرد.
- اگر مادر خوبی بودم، از کوره در نمی رفتم.
- مردم نباید اینجوری رفتار کنن
- اگر نتونم این کار رو بکنم، یه احمق به تمام معنایم!
- خیلی دیر کرد. حتما قرارمون رو فراموش کرده ...
- این جمله ای که گفت نشون میده هیچ اهمیتی واسه من قائل نیست.
- هنوز نتیجه ای آزمایش های پزشکیم نرسیده. احتمالا اتفاق بدی افتاده.

این طرز فکر (که گاهی «بایستگی» نامیده می شود)، به معنی دست و پا کردن قوانین سفت و سختی است که می گویند «واقعیت چطور باید باشد» و چیزی است که اغلب باعث ناامیدی تان می شود.

انتقاد از «بایستگی» به این معنی نیست که هیچ وقت نباید هیچ انتظاری از خودمان یا دیگران داشته باشیم، بلکه به این معنی است که قوانین همیشه انعطاف پذیرند و هیچ قانون کلی و انعطاف ناپذیری در جهان حاکم نیست.

هرموقع احساس ناامیدی و شکست می کنید، حتما انتظار چیز دیگری را داشته اید و این انتظار برآورده نشده است. هر بار دچار این احساس شدید، از خودتان بپرسید: «چه انتظاری از خودم داشته ام؟ آیا انتظار من از خودم به قدر کافی انعطاف پذیر بوده است یا تعریفم از موفقیت را بسیار محدود کرده ام؟»



داستان پردازی و باور کردن این داستان‌ها را تمام کنید

تخیل چیز فوق‌العاده‌ای است، اما به شرطی که از آن برای ترساندن خودتان استفاده نکنید.

وقتی به اتفاقات آینده فکر می‌کنید و با تجسم بدترین حالت‌های ممکن، ذهن‌تان را مسموم می‌کنید، درست مثل این است که سعی کنید با استفاده از تبر به جای قلم‌مو، نقاشی بکشید!

تخیل شما چیزی است که باید از آن به عنوان یک ابزار سازنده استفاده کنید. می‌توانید با تجسم اتفاقات خوب و مثبت و تمرین این کار، احساس بهتری داشته باشید و از زمان‌تان بهتر استفاده کنید.

اگر هنوز ذهن‌تان پر از فکرهای بد و منفی است، حداقل با تجسم اتفاقات خوب (در کنار اتفاقات بد) از شدت فکرهای منفی کم کنید. مثلا اگر قرار است سخنرانی‌ای داشته باشید و احساس می‌کنید ممکن است مطالب‌تان را فراموش کنید، این احساس را نادیده بگیرید و به جای آن بلافاصله تجسم کنید که همه چیز خوب پیش خواهد رفت.

خلاص شدن از دست افکار منفی به زمان و تلاش زیادی نیاز دارد و تا اندازه‌ای غیرقابل انجام به نظر می‌رسد، اما تلاش و تمرین هفت مورد بالا به شما کمک می‌کند تا زندگی شادتری داشته باشید

بهتر نیست که از همین حالا شروع کنیم؟

تا اینجای کار کلی مطالب آموزشی یاد گرفتید. برای تمرین این جلسه بهتون سر خط نمیدم چراغ که دونه به دونه قوانین و نکات برای شما سرخط‌های اجرایی ست و کافیه همون‌ها رو دقت کنید.

چند مورد رو برای روزتون انتخاب کنید و کاملا آگاهانه سعی کنید به اجرا برسونید.



مهارت ششم: « بازنگری بر خود »

میزان سنجش و ارزیابی خود را از امروزتان بنویسید:

Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dotted lines. A large, faint hexagonal watermark is visible in the background. A solid light blue hexagon is positioned in the lower right quadrant of the page.