

راهکارهای ۱۰۰٪ مدیریت احساسات
برای رسیدن به خواسته‌ها

تسلط بر احساسات



رضا یزدانی

به نام خالق هستی

خودتان را ارتقا دهید

**استراتژی‌های آسان برای دگرگونی ذهن، بهبود عادت‌ها و تغییر
زندگی خود**

زیبات موریس

ترجمه:

رضا یزدانی

آیدی پیج اینستاگرام:

rezayazdaniteacher

آیدی کانال تلگرام:

softskillsyazdani

سرشناسه	: موريس، تيبو
Meurisse, Thibaut	
عنوان و نام پديدآور	: خودتان را ارتقا دهيد : استراتژي‌هاي آسان براي دگرگوني ذهن، بهبود عادت‌ها و تغيير زندگي خود/زيبات موريس ؛ ترجمه رضا يزداني ؛ ويراستار مهناز چالاكي.
مشخصات نشر	: مشهد: ديده بان قلم فرتاک، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهري	: ۲۱۷ ص.
شابک	: ۵۹۰۰۰۰ ريال: ۶-۰۴-۷۹۰۸-۶۲۲-۹۷۸
وضعيت فهرست نويسي	: فيپا
يادداشت	: عنوان اصلي: Upgrade Yourself: Simple Strategies to Transform Your Mindset, Improve Your Habits and Change Your Life, 2018.
عنوان ديگر	: استراتژي‌هاي آسان براي دگرگوني ذهن، بهبود عادت‌ها و تغيير زندگي خود.
موضوع	: نگرش (روان‌شناسي) -- تغيير
موضوع	: Attitude change
موضوع	: تحول (روان‌شناسي)
موضوع	: Change (Psychology)
شناسه افزوده	: يزداني، رضا، ۱۳۸۰ - مترجم
رده بندي کنگره	: ۳۲۷BF
رده بندي ديويي	: ۸۵/۱۵۳
شماره کتابشناسي ملي	: ۸۴۹۱۵۰۷
اطلاعات رکورد کتابشناسي	: فيپا

نام کتاب: خودتان را ارتقا دهيد (استراتژي‌هاي آسان براي دگرگوني ذهن، بهبود عادت‌ها و تغيير زندگي خود)

زيبات موريس

ترجمه: رضا يزداني

ناشر: ديده‌بان قلم فرتاک

طراح جلد: فاطمه وحدتي

ويراستار: مهناز چالاكي

صفحه آرا: حامده حاجي ابراهيمي

قطع: رقعي

تعداد صفحه: ۲۱۷ صفحه

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۶-۰۴-۷۹۰۸-۶۲۲-۹۷۸

بها: ۵۹۰۰۰۰ ريال

تقدیم به:

مادر مهربانم که زندگی‌ام را م‌دیون مهر و عطوفت او می‌دانم
خدایم که همه‌چیزم از اوست
و نیز به استادان فرزانه و فرهیخته‌ای که در راه کسب علم و معرفت مرا
یاری نمودند.

سخن مترجم:

بدون شک هر انسانی در زندگی خودش خواسته‌های کوچک و بزرگ بسیاری دارد که بسیاری از افراد در طول زندگی‌شان به بخش عمده‌ی خواسته‌های خود نمی‌رسند. فکر می‌کنید علت چیست؟ شاید دلایل زیادی به ذهنتان برسد و شاید هم هیچ دلیلی را عنوان نکنید و با خود بگویید: این‌ها همه شائسی است و هزار بهانه بیاورید؛ اما حقیقت این است که آیا آنچه را در زندگی ندارید تابه‌حال برایش بهایی پرداخت کرده‌اید؟ منظورم از بها هم صرفاً پول نیست. من ایمان دارم در جهانی که ما زندگی می‌کنیم قانونمندی‌های خاصی وجود دارند. قانون‌هایی که توسط خداوند بزرگ وضع شده‌اند و توسط انسان‌های فهیم و متفکر به‌مرور کشف می‌شوند. آری مسیر خلق هر خواسته‌ای قطعاً در جهان هستی وجود دارد و تنها وظیفه‌ی شما این است که به‌عنوان جانشین خداوند در زمین آن مسیر را پیدا و طی کنید تا به خواسته‌های خود به‌مرور زمان برسید. علت اصلی ایجاد خواسته‌های انسانی که به صورت افکار پراکنده‌ای در ذهن هر انسانی ایجاد می‌شوند نیز همین است که مسیر خلق آن را پیدا کند و آن را به دست آورد و زندگی خود را روزبه‌روز زیباتر از قبل کند.

در اینجا به‌عنوان یک دوست که مدت‌ها وقت و انرژی خود را صرف مطالعه، تحقیق و تجربه کردن کرده است و نیز در این مسیر مبالغی را سرمایه‌گذاری کرده است تا آموزش ببیند، می‌خواهم به شما عزیزانم نکات مهمی را یادآور شوم تا در مسیر خلق خواسته‌های خود از آن‌ها بهره جویید و زمانی که با اصول این آموزش آشنا می‌شوید خواهید فهمید که رسیدن

به خواسته‌ها سخت نیست بلکه فرآیند مشخصی دارد که باید طی شود و ارتباطی به شرایط محیطی و سایر بهانه‌های معروف هم ندارد.

در ابتدا می‌خواهم که به شما عزیزانم خاطرنشان کنم که برای قدم گذاشتن در این مسیر حتماً باید خواسته‌هایی داشته باشید؛ زیرا خواسته‌ها یا همان به عبارتی اهداف شخص مقصدهای مسیر هستند و مقصد مشخص‌کننده‌ی شکل و چگونگی مسیر شما خواهد بود. بسیاری از انسان‌ها اصلاً نمی‌دانند که چه می‌خواهند و به کجا می‌روند. این غلط است. باید خواسته‌ای داشته باشیم. باید هدفی مشخص و زمان‌بندی‌شده داشته باشیم تا افکار و اعمال ما و به‌طور کلی شخصیت ما برای رسیدن به آن خواسته‌های دقیقاً مشخص‌شده جهت‌گیری شود.

باید بدانید که این اهداف و خواسته‌ها نیستند که در ما انسان‌ها ایجاد انگیزه می‌کنند بلکه علت آن‌ها ایجادکننده‌ی انگیزه در شخص است. زمانی که هر خواسته‌ای را مطرح می‌کنید پس از آن دوباره باید فکر کنید که چرا آن را می‌خواهید؟ چرا می‌خواهید به آن برسید؟ آیا برای سوءاستفاده؟ یا برای خدمت کردن به سایر انسان‌ها؟ هرچقدر قدرت چرایی اهداف و خواسته‌های شما بیشتر باشد انگیزه‌ی بیشتری در شما ایجاد خواهد کرد. سوخت موردنیاز شما (انگیزه) برای غلبه بر موانع و مشکلات نیروی اراده‌ی شما نیست بلکه نیروی چرایی شماست. کسی که چرایی بزرگی برای انجام کاری داشته باشد چگونگی انجام آن را خواهد یافت. این را هم بدانید که انسان‌هایی می‌میرند که دلیلی برای زندگی کردن ندارند و انسان‌هایی زنده می‌مانند که دلیلی برای زندگی کردن دارند. این را بارها با چشمان خودم

دیده‌ام. اگر عامل خدمت به انسان‌ها در نیروی چرایی‌مان وجود داشته باشد خداوند به ما کمک می‌کند. پس هر چیزی دلیلی دارد حتی اهداف شما. دلیل اهدافتان را کشف کنید.

به شما تبریک می‌گویم. شما وارد مسیر شده‌اید؛ اما تنها ورود به مسیر کافی نیست و باید آگاه باشیم که تداوم و استقامت در مسیر به مراتب مهم‌تر از ورود به آن است. باید در مسیر، تلاش بی‌وقفه داشته باشیم و رها نکنیم. باید صبور باشیم. در مسیر که قرار می‌گیریم در حقیقت در حال سفر کردن به سرزمین ناشناخته‌ها هستیم. سرزمین ناشناخته‌ها همان‌طور که از نامش پیداست خطرهای و چالش‌ها در آن قرار دارند اما باید بدانیم که فرصت‌ها، نعمت‌ها و دستاوردها هم در این سرزمین جای دارند و در منطقه‌ی امن انسان خبر جدیدی نخواهد بود. کتاب حاضر با ارائه‌ی ۱۴ گام عملی شما را به نسخه‌ی بهتری از خودتان تبدیل می‌کند و باعث ارتقای شخص شما در همه‌ی ابعاد زندگی‌تان می‌شود. تعهد به مطالعه‌ی منسجم و انجام منظم تمرینات این کتاب تنها راه نتیجه گرفتن از مطالب یادشده خواهد بود.

فهرست مطالب

مقدمه	۱۵
چگونگی استفاده از این کتاب	۱۶
فصل اول: سیستم عقاید خود را ارتقا دهید	۱۹
سیستم عقاید خود را تغییر دهید	۲۰
ریشه‌های سیستم عقایدتان	۲۲
داستان شما چیست؟	۲۳
چه چیزی شما را عقب می‌اندازد؟	۲۵
چگونه عقاید محدودکننده‌ی خود را شناسایی کنم؟	۲۶
برای شناسایی عقایدتان از احساساتتان استفاده کنید	۲۷
هفت مرحله‌ی کنار آمدن با عقاید محدودکننده	۲۸
اقدام عملی	۳۵
فصل دوم: ذهن خود را دوباره برنامه‌ریزی کنید	۳۷
برای شرطی کردن ذهن خود آیین صبحگاهی داشته باشید	۳۹
فواید آیین صبحگاهی	۴۰
برگه‌ی تمرین رایگان در پایان کتاب کار را ببینید	۴۱
دستورالعمل‌های روزانه	۴۳
مرحله‌ی اقدام	۴۳
فصل سوم: ذهن خود را تغییر دهید	۴۵
ایجاد طرز فکر استثنایی	۴۶
طرز فکر مسلط بودن را ارتقا دهید	۴۷
بخش‌های ارتقای طرز فکر مسلط بودن	۴۸
تفاوت فرد ماهر با تنبل	۵۱
بازه‌ی زمانی دقیق	۵۲

۵۳	مزایای بازه‌ی زمانی دقیق
۵۴	دستورالعمل‌های روزانه
۵۴	مرحله‌ی اقدام
۵۵	فصل چهارم: طرز نگرش خود را ارتقا دهید
۵۵	نگرش چیست؟
۵۶	طرز نگرشتان را انتخاب کنید
۵۷	پس آزادی در رفتار کجاست؟
۵۸	مسئولیت ۱۰۰ درصدی زندگی خود را به عهده بگیرید
۶۰	منظور من چیست؟
۶۱	پذیرفتن مسئولیت‌های اضافی
۶۲	دستورالعمل‌های روزانه
۶۲	اقدام عملی
۶۳	فصل پنجم: رشد فوق‌العاده‌ی بصیرت خود
۶۴	پرهیز از پشیمانی
۶۵	به ندای درونی خود گوش دهید
۶۶	داشتن اهداف چالش‌برانگیز
۶۷	نگران «چگونگی» نباشید
۶۸	چرایی را کشف کنید
۶۹	تعیین اهداف واضح
۷۱	اهدافتان را تقسیم کنید
۷۲	دستورالعمل‌های روزانه
۷۲	اقدام عملی
۷۳	فصل ششم: صداقت خود را بهبود دهید
۷۳	صادق بودن با خود
۷۵	صادق بودن با دیگران
۷۸	دستورالعمل‌های روزانه‌ی شما

گام عملی	۷۸
فصل هفتم: محیط اطراف خود را بهینه‌سازی کنید	۷۹
دستورالعمل‌های روزانه‌ی شما	۸۳
گام عملی	۸۳
فصل هشتم: مهارت‌های خود را تقویت کنید	۸۵
اقدام آگاهانه	۸۶
اقدام آگاهانه چیست؟	۸۸
نوشتن	۹۰
اقدام آگاهانه	۹۲
طراحی اقدام آگاهانه	۹۳
اقدام	۹۴
دستورالعمل‌های روزانه	۹۶
گام عملی	۹۷
فصل نهم: عادت‌های خود را ارتقا دهید	۹۹
چگونه عادت‌هایی برای هر روز خود ایجاد کنیم؟	۱۰۲
تعریف وظایف اصلی روزانه	۱۰۳
دستورالعمل‌های روزانه‌ی شما	۱۰۵
گام عملی	۱۰۵
فصل دهم: بهره‌وری خود را افزایش دهید	۱۰۷
تعریف بهره‌وری	۱۰۸
گام عملی	۱۰۹
اهمیت مدیریت وظیفه	۱۰۹
ساده‌سازی بهره‌وری	۱۱۰
یک روش مؤثر و درعین حال ساده برای بهره‌وری	۱۱۰
برنامه‌ریزی برای وقفه‌ها	۱۱۲
روز خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید	۱۱۳

دستورالعمل‌های روزانه.....	۱۲۰
گام عملی	۱۲۰
فصل یازدهم: خودانضباطی خود را تقویت کنید.....	۱۲۱
۱. خودانضباطی منجر به خلق آزادی می‌شود	۱۲۲
۲. خودانضباطی منجر به ایجاد اعتماد می‌شود	۱۲۴
۳. خودانضباطی سطح عزت‌نفس شما را افزایش می‌دهد.....	۱۲۵
۴. خودانضباطی توانایی شما را در رسیدن به اهداف تقویت می‌کند.....	۱۲۵
چگونه خودانضباطی بیشتری ایجاد کنیم؟	۱۲۶
۵. توصیه برای تبدیل شدن به شخصی فوق‌العاده منظم.....	۱۲۷
دستورالعمل‌های روزانه.....	۱۲۹
گام عملی	۱۲۹
فصل دوازدهم: از سلامتی خود مراقبت کنید	۱۳۱
حفظ تصویر بزرگ در ذهن.....	۱۳۳
چند قانون کلی که باید بدانید	۱۳۴
خلاصه.....	۱۳۸
برخی از دام‌های معمول جهت اجتناب	۱۳۸
۴ عامل مهم برای سلامتی	۱۴۰
لیست محصولات سالم	۱۴۱
ورزش کردن.....	۱۴۲
دستورالعمل‌های روزانه.....	۱۴۳
گام عملی	۱۴۳
فصل سیزدهم: بر احساسات خود تسلط داشته باشید	۱۴۵
از احساسات خود فاصله بگیرید.....	۱۴۶
شناسایی الگوهای فکری خود.....	۱۴۷
احساسات ناشی از تفسیر شما از دنیا است.....	۱۴۸
درک نحوه‌ی کمک احساسات به شما	۱۵۲

تمرین ذهن آگاهی / مراقبه	۱۵۳
مراقبه	۱۵۴
دستورالعمل‌های روزانه	۱۵۴
گام عملی	۱۵۵
فصل چهاردهم: شادی را در وجود خود پرورش دهید	۱۵۷
تمرین قدردانی	۱۵۸
داشتن یک دفتر یادداشت برای قدردانی	۱۵۹
تمرین مراقبه‌ی قدردانی	۱۶۰
گوش دادن به موسیقی نشاط‌آور	۱۶۰
شناسایی موارد مؤثر و نامؤثر	۱۶۱
نعمت شمردن	۱۶۲
بخشش زیاد	۱۶۳
یک قسمت از ده قسمت	۱۶۴
دستورالعمل‌های روزانه	۱۶۶
گام عملی	۱۶۶
نتیجه‌گیری	۱۶۷
تسلط بر احساسات خود (پیش‌نمایش)	۱۷۰
چرا صحبت کردن در مورد احساسات دارای اهمیت است؟	۱۷۲
آنچه در این کتاب می‌آموزید	۱۷۳
بخش اول: احساسات چیست؟	۱۷۶
نحوه‌ی تأثیر فرآیندهای بقا بر احساسات شما	۱۷۶
چرا کار مغز شما خوشحال کردن شما نیست؟	۱۷۹
چگونه دوپامین می‌تواند خوشبختی شما را تخریب کند	۱۷۹
افسانه‌ی «روزی خواهم توانست!»	۱۸۱
سازگاری لذت‌جویانه چگونه عمل می‌کند؟	۱۸۲

۱۸۵	 پیوست
۱۸۶	 منابع اضافی
۱۸۶	 لیست محصولات سالم
۱۹۰	 اظهارات تأکیدی
۱۹۳	 درباره‌ی نویسنده
۱۹۵	 ضمیمه

فصل سیزدهم

بر احساسات خود تسلط داشته باشید

خوب یا بد وجود ندارد. این طرز تفکر است که منجر به خوب یا بد می‌شود.

شکسپیر

احساسات یکی از قدرتمندترین ابزارها برای رشد شخصی محسوب می‌شود: احساسات به شما می‌گویند که در مسیر درستی قرار دارید یا نه. بر این اساس یادگیری نحوه‌ی تسلط بر احساسات خود امری حیاتی است. همان‌طور که روی ارتقای استانداردهای خود تلاش می‌کنید، با خود تردیدی^۱، ترس، ناامیدی، سردرگمی، خستگی و حتی بحران‌های وجودی^۲ مواجه خواهید شد. توانایی شما در درک احساسات خود و استفاده از آنها به نفع خود تا حد زیادی بر تحقق اهداف شما مؤثر خواهد بود. افراد زیادی به دلیل عدم کنترل احساسات خود شکست خورده‌اند. متأسفانه، خود تردیدی و ترس بیش از هر چیز دیگری در دنیا منجر به نابودی آرزوها شده است. اجازه ندهید که احساسات منفی آرزوهای شما را نابود کند.

¹ self-doubt

² existential crises

از احساسات خود فاصله بگیرید

مهم‌ترین نکته‌ای که باید درک کنید این است که احساسات شما بیانگر خود واقعی شما نیستند. تنها چیزی که به احساسات شما قدرت می‌بخشد توجهی است که معطوف آن‌ها می‌کنید. احساساتی که به آن‌ها توجه نمی‌شود، به سرعت از بین می‌روند. این امر در رابطه با افکار نیز صادق است. درواقع، احساسات شما از افکار یا باورهایتان ناشی می‌شوند. زمانی که با آن‌ها همزادپنداری می‌کنید، احساس خاصی ایجاد می‌شود که هرچه بیشتر به آن توجه شود، قوی‌تر می‌شود.

به همین خاطر است که گاهی اوقات افراد برای اتفاقات کم‌اهمیتی که سال‌ها قبل رخ داده‌اند، هنوز هم کینه دارند. آن‌ها هنگام بروز احساسات روی آن‌ها تمرکز کرده‌اند و این تمرکز خود را بارها و بارها حفظ کرده‌اند؛ تا جایی که ردپایی در ذهن آن‌ها برجای مانده است. اگر آن‌ها به محض بروز این احساسات به آن‌ها بی‌توجهی می‌کردند، مدت‌ها قبل از بین رفته بودند. من یک روش خاص برای اجتناب از موقعیت‌هایی از این دست دارم. هر وقت نظر منفی یا نقد بدی درباره‌ی یکی از کتاب‌هایم دریافت می‌کنم، با متمرکز نمودن توجه خود به چیز دیگری در سریع‌ترین زمان ممکن حواس خودم را پرت می‌کنم. اغلب اوقات روی گزینه‌ی بعد در لیست اهدافم کار می‌کنم. در نتیجه، احساسات منفی خیلی زود رنگ می‌بازند و توانایی خود را برای باقی گذاشتن رد پا در ذهن من از دست می‌دهند.

از آنجاکه نمی‌توانیم هم‌زمان به دو چیز فکر کنیم یا هم‌زمان دو احساس مختلف را تجربه کنیم، تمرکز روی چیز دیگری می‌تواند راهی خارق‌العاده برای مقابله با احساسات منفی باشد.

شناسایی الگوهای فکری خود

همه‌ی ما با پیش‌فرض‌های ویژه‌ای در رابطه با زندگی عمل می‌کنیم و این فرضیات تعیین‌کننده‌ی نحوه‌ی واکنش ما نسبت به چیزهایی هستند که برای ما اتفاق می‌افتند. ما اغلب سال‌ها بر اساس همان الگوها عمل می‌کنیم. ما بارها و بارها با همان افراد ثابت و با همان مشکلات ثابت مواجه می‌شویم یا ممکن است همیشه درگیر کسب یا از دست دادن پول باشیم. اگرچه این اتفاقات تصادفی به نظر می‌رسند و از کنترل ما خارج هستند؛ اما اغلب نتیجه‌ی اعتقادات درونی ما می‌باشند.

خوشبختانه شما مجبور نیستید که تا آخر عمر خود همانند یک همستر^۱ روی یک چرخ دایره‌ای حرکت کنید. وقتی نوبت به تغییر این الگوهای اعتقادی می‌رسد، اولین قدم کسب آگاهی نسبت به آن‌ها است.

یک روش کارآمد جهت انجام این کار بررسی هفتگی احساسات خود است. یادداشت‌برداری روزانه به شما در این کار کمک می‌کند. موارد زیر را از خود پرسید: این هفته چه حسی داشتم؟ آیا احساس مثبت و شادی داشتم یا افسرده بودم؟ حتی می‌توانید خود را در مقیاس ۱ تا ۱۰ ارزیابی کنید؛ با ۱ بدترین و ۱۰ حالت احساسی ایده‌آل.

¹ hamster

اکنون، برای اینکه خود را در ۱۰ سالگی ببینید باید چه حسی داشته باشید؟ چرا این هفته به خود ۵ یا ۶ داده‌اید؟ چه احساسات منفی‌ای را در این هفته تجربه کرده‌اید؟ چگونه می‌توانید روی آن‌ها کار کنید؟ به‌صورت روزانه یا هفتگی شروع به نوشتن احساسات خود کنید. در این صورت شروع به کشف الگوهای ویژه‌ای خواهید کرد. شما ممکن است به‌صورت مستمر در رابطه با موضوعات ویژه‌ای نوعی احساس ترس داشته باشید یا شاید با انتقاد به‌راحتی افسرده شوید.

در رابطه با خودم اگر بگویم من همیشه نگران آینده بودم و به این فکر می‌کردم که آیا می‌توانم موفق شوم یا نه؟! به نظر من تمرکز بر زندگی در زمان حال با انجام تمرینات مراقبه و قدردانی بیشتر مفید خواهد بود. من همچنین تمرکز خود را بر لذت بردن از روند کار، یعنی کاری که هر روز انجام می‌دهم در مقابل نگرانی از آینده‌ی غیرقابل‌پیش‌بینی قرار دادم. هر زمان که به‌صورت مستمر نوعی احساسات منفی را تجربه می‌کنید، به افکار و باورهای توجیه‌کننده که منجر به این احساسات می‌شوند. سپس از فرآیند ۷ مرحله‌ای استفاده کنید که در فصل ۱ ذکر کردیم تا بر این باورهای محدودکننده غلبه کنید.

احساسات ناشی از تفسیر شما از دنیا است.

آیا متوجه شده‌اید که هیچ‌چیز توان ناراحت کردن شما را ندارد؟ دلیل اینکه شما در هر شرایطی احساسات منفی را تجربه می‌کنید این است که تفسیر خود را نیز به آن اضافه می‌کنید. شما ممکن است از نظر فکری این

مسئله را درک کنید؛ اما ممکن است پیامدهای آن را به طور کامل درک نکنید.

زمانی که می‌گویم هیچ چیز توان ناراحت کردن شما را ندارد، دقیقاً منظورم هیچ چیز است. واقعیت به خودی خود هرگز ناراحت کننده نیست. دقیقاً همین طور است. دنیا دقیقاً همان طور است که باید باشد. ممکن است فکر کنید که دنیا باید متفاوت باشد؛ اما اگر قرار بود متفاوت باشد، پس متفاوت می‌بود. تنها واقعیت این است که دنیا در حال حاضر به همین شکل است، چه شما بخواهید و چه نخواهید. دقیقاً همان طوری که باید باشد. آیا آلیس هرز سامر^۱ را به خاطر می‌آورید که اعلام کرد وقتی در یک اردوگاه کار می‌کرد خوشحال بود؟ او راضی بود؛ زیرا بینشی کاملاً متفاوت از جهان داشت و روشی کاملاً متفاوت برای تفسیر وقایع وحشتناک به کار می‌برد.

اجازه دهید تمرینی با هم داشته باشیم. در هر موقعیت نحوه‌ی واکنش و دلیل خود را سؤال کنید. درنهایت از خودتان سؤال کنید که «برای اینکه به آن صورت واکنش نشان دهم نیاز به باور چه چیزهایی دارم؟»

• موقعیت ۱: شما روز یکشنبه در پارک موردعلاقه‌ی خود یک پیکنیک زیبا برنامه‌ریزی کرده‌اید. درحالی‌که با خوشحالی به سمت پارک می‌روید، ناگهان باران شروع می‌شود. چگونه واکنش نشان می‌دهید؟

¹ Alice Herz Sommer

- موقعیت ۲: شما در تعطیلات هستید و یک هنرمند خیابانی به شما بی‌احترامی می‌کند. چگونه واکنش نشان می‌دهید؟

خب حالا، آیا این شرایط به‌خودی‌خود ناراحت‌کننده هستند؟ ممکن است عصبانی شده و باران را سرزنش کنید؛ زیرا دقیقاً زمان پیک‌نیک شما شروع به بارش کرده است. باین‌حال، آیا باران به‌خودی‌خود آزاردهنده است؟ آیا این باران است که ناراحت‌کننده است یا واقعیت این است که شما خود را به خاطر یک اتفاق کاملاً طبیعی ناراحت می‌کنید؟

از خودتان سؤال کنید: برای اینکه به آن صورت واکنش نشان دهم نیاز به باور چه چیزهایی دارم؟

آیا مورد اهانت قرار گرفتن توسط شخصی به‌خودی‌خود ناراحت‌کننده است؟ تصور کنید که به زبان اسپانیایی به شما توهین شده است؛ اما شما آن زبان را نمی‌دانید. چگونه واکنش نشان می‌دادید؟ هنوز هم همین وضعیت بود.

باز هم برای اینکه به آن صورت واکنش نشان دهید نیاز به باور چه چیزهایی دارید؟

موقعیت دوم برای من زمانی که در اوایل ۲۰ سالگی در بارسلونا بودم، روی داد. یک هنرمند خیابانی اسپانیایی قبل از اینکه به من توهین کند از من سؤال کرد که «آیا فرانسوی هستم؟». آن قدر غیرمنتظره بود که نمی‌توانستم عکس‌العملی نشان دهم. تا چندین ساعت در شوک بودم.

این انتظارات ما است که واکنش‌های احساسی ما را نسبت به موقعیت‌های ویژه تعیین می‌کند. وضعیت به‌خودی‌خود هرگز مسئله‌ساز

نیست. درواقع، وضعیت هرگز به خودی خود ناراحت کننده نیست؛ حتی در بدترین حالت. شما باید قضاوت خاص خود را اضافه کنید تا یک وضعیت ناراحت کننده شود. باید افکاری در ذهن شما وجود داشته باشند تا احساسات شما را تحریک کنند. حالا، آیا می‌توانید متفاوت فکر کنید؟ کاملاً.

در سال ۱۹۶۳، تیچ کوآنگ داک^۱، یک راهب بودایی-ویتنامی، خود را به آتش کشید. او به آزار و شکنجه‌ی بودائی‌ها توسط دولت ویتنام جنوبی اعتراض داشت. روزنامه‌نگار، دیوید هال براستام^۲، می‌گوید: «او زمانی که در حال سوختن بود، هرگز ماهیچه‌های خود را حرکت نداد. هرگز چیزی نگفت و خونسردی ظاهری او در تضاد با افرادی بود که پیرامون او در حال دادوهوار بودند.» اصلاً درک نمی‌کنم که او چگونه چنین کاری را انجام داد؛ اما او نمی‌توانست همان برداشت و تفسیری را از دنیا داشته باشد که ما داریم. او باید خود را به خوبی آموزش داده باشد تا بتواند از دردی فاصله بگیرد که با چنین واقعه‌ی تلخی همراه است.

البته، این بدان معنا نیست که شما فردا بدون هیچ‌گونه تأثیری از رویدادها از خواب بیدار خواهید شد. هرچند، به آن معنا نیز است که شما کنترل زیادی بر چیزهایی دارید که پیرامون شما در حال وقوع هستند. نکته‌ی اصلی این است: بسیاری از واکنش‌های عاطفی شما ناشی از پیش‌فرض‌های شما در مورد چگونگی اوضاع است. نحوه‌ی تفسیر شما و

^۱ Thích Quảng Đức

^۲ David Halberstam

همچنین احساسات شما در صورت تغییر پیش فرض‌ها می‌توانند تغییر کنند.

درک نحوه‌ی کمک احساسات به شما

همان‌طور که قبلاً نیز مشاهده نمودیم، احساسات منفی نتیجه‌ی تفسیر ما از رویدادها است. با انتخاب داشتن تفسیر متفاوت از یک رویداد می‌توانیم واکنش احساسی خود را تغییر دهیم. هرچند، این به معنای اشتباه بودن احساسات منفی نیست. برای تجربه‌ی آن‌ها نیازی به خودزنی نیست. این نوع رفتار اوضاع را بدتر می‌کند.

نباید از احساسات منفی اجتناب کرد، آن‌ها را نادیده گرفته یا حتی بر آن‌ها غالب شد. درواقع، این نوع احساسات بنا به چندین دلیل مفید هستند:

- احساسات به شما کمک می‌کنند تا باورهای اصلی را که در درون خود دارید، شناسایی کنید. همان‌طور که قبلاً نیز بیان شد، احساس تفسیر یک فکر است و افکار شما اغلب نتیجه‌ی باورهای اصلی است که در وجود شما هستند.
- احساسات فرصت‌هایی را برای رشد به شما نشان می‌دهند. هر بار که از انجام کاری می‌ترسید، بدانید که این ترس نشانه‌ی این است که باید آن را انجام دهید. ترس اغلب دعوت‌نامه‌ای برای خروج از منطقه‌ی امن و کشف ظرفیت واقعی خود است. وقتی با وجود احساس ترس کاری را انجام می‌دهید، به‌طور معمول احساس

تسکین و غرور خواهید داشت. هیچ چیز لذت بخش تر از مواجهه با ترس و انجام کاری نیست که واقعاً فکر می کنید غیرممکن است. این سیستم باور فعلی شما را متزلزل می کند و دنیای جدیدی از امکانات را به شما نشان می دهد.

• احساسات به شما کمک می کنند تا دست از منیت^۱ خود بردارید.

هر بار که تحریک می شوید و نیاز به دفاع را در وجود خود احساس می کنید، این احتمال وجود دارد که منیت مانع راه شما شده است. این سؤالات را از خود بپرسید: چرا تا این اندازه دفاعی عمل می کنم؟ من در تلاش برای دفاع از چه چیزی هستم؟

احساسات شما دعوت نامه ای برای مشاهده ی باورهای اصلی است که شما در رابطه با خود و دنیا دارید. احساسات به شما فرصتی می دهند تا آن ها را مورد بررسی و سؤال قرار دهید. همچنین، آن ها یکی از قدرتمندترین ابزارهایی هستند که شما برای رشد شخصی خود در اختیار دارید. اطمینان حاصل کنید که آن ها را به دقت مشاهده کرده و تا آنجا که می توانید از آن ها یاد بگیرید.

تمرین ذهن آگاهی / مراقبه

تمرین ذهن آگاهی^۲ و مراقبه به شما کمک می کند تا آگاهی بیشتری نسبت به احساسات خود پیدا کرده و به تدریج از آن ها فاصله بگیرید. من به شما توصیه می کنم که حتماً تمرینی برای مراقبه داشته باشد؛ حتی اگر باور

^۱ ego

^۲ mindfulness

دارید که مراقبه چندان مناسب شما نیست. مراقبه به قدری دارای مزیت است که بررسی کامل آن‌ها نیازمند یک کتاب کامل است. از آنجاکه من در اینجا نمی‌توانم چنین کاری انجام دهم، بیاید نگاهی به مهم‌ترین مزایای آن داشته باشیم.

مراقبه

- استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد.
 - میزان غلظت ماده‌ی خاکستری را در مغز افزایش می‌دهد.
 - قدرت ذهنی، تاب‌آوری^۱ و هوش هیجانی^۲ شما را افزایش می‌دهد.
 - یادگیری و حافظه را بهبود می‌بخشد.
 - خودآگاهی^۳ را بهبود می‌بخشد.
 - خطر بیماری‌های قلبی و سکته را کاهش می‌دهد.
- آیا الان احساس نمی‌کنید که دوست دارید مراقبه کنید؟ چرا با ۵ دقیقه در روز شروع نمی‌کنید.

دستورالعمل‌های روزانه

- دستورالعمل‌های زیر را به صورت روزانه تکرار کنید:
- من کاملاً بر احساسات خود کنترل دارم.

^۱ resilience

^۲ emotional intelligence

^۳ self-awareness

- من فراتر از احساسات خود هستم و با فاصله گرفتن از آنها، تمام احساسات منفی به سرعت ناپدید می‌شوند.
برای یادگیری دقیق‌تر نحوه‌ی تسلط بر احساسات خود به کتاب من «تسلط بر احساسات خود: یک راهنمای عملی برای غلبه بر منفی‌نگری و مدیریت بهتر احساسات خود» مراجعه کنید.

گام عملی

چند دقیقه را صرف حل تمرین مربوطه در کتاب تمرین کنید (۱۳). بر احساسات خود تسلط پیدا کنید).

۱۲. از سلامتی خود مراقبت کنید.

رژیم غذایی

یکی از کارهای ساده‌ای را که می‌توانید در ۳۰ روز آینده برای ارتقای سطح سلامتی خود انجام دهید یادداشت کنید (برای نمونه، نوشیدن نوشابه را متوقف کنید و به جای آن آب بنوشید).

.....

.....

.....

ورزش کردن

یکی از کارهای ساده‌ای را که می‌توانید در ۳۰ روز آینده برای ورزش کردن انجام دهید یادداشت کنید (برای نمونه، هر روز ۳۰ دقیقه پیاده‌روی).

.....

.....

.....

۱۳. بر احساسات خود مسلط شوید.

یکی از دو فعالیت زیر را انتخاب کنید:

- مراقبه: ۵ دقیقه مراقبه را شروع کنید. بنشینید، چشمان خود را بسته، روی نفس خود تمرکز کنید. در صورت تمایل کتاب‌هایی مبتدی در این زمینه خریداری کنید؛ اما زیاد خود را درگیر جزئیات

- نکنید. فقط شروع کنید. شما می‌توانید با خواندن مطالب ارائه‌شده در اینجا شروع کنید یا به دنبال منابع آنلاین دیگری باشید.
- یادداشت روزانه: در پایان هر هفته
 - به خودتان امتیاز دهید. در مقیاس ۱ تا ۱۰ چه حسی دارید؟
 - دلیل دادن آن امتیاز به خود را بنویسید.
 - جهت بهبود شرایط روحی خود در طول هفته یکی دو مورد از کارهایی را که می‌توانید انجام دهید یا متوقف کنید یادداشت کنید.
- ویدئوی جیم روهن را در رابطه با نحوه‌ی استفاده از یادداشت‌های روزانه تماشا کنید (۴۷ دقیقه). برای تماشای ویدئوهای بیشتر نیز به‌صورت آنلاین جست‌وجو کنید.

۱۴. پرورش شادی

- یکی از تمرینات قدردانی / موهبت دانستن روزانه را در زیر انتخاب کنید:
- ۳ موردی را که بابت آن‌ها قدردان هستید در یک دفتر بنویسید.
 - مراقبه‌ی قدردانی را تمرین کنید.
 - به آهنگ‌های نشاط‌آور گوش داده، روی احساسات خوب تمرکز کنید.
 - هر روز یک رویداد را نعمت بدانید (غذای خود، اتفاقی که رخ داده است و...).
 - هر روز به‌صورت تصادفی یک خوبی کنید.

برای سفارش نسخه چاپی کتاب (خودتان را ارتقا دهید) کافیه به شماره

0935 964 1100 

در واتساپ پیام دهید.



+ هدیه ویژه