

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته سی و سوم: تعبیری را انتخاب کن که تو را قوی تر کند!

برخلاف چیزی که به نظر می رسد، وقایع زندگی ما را دچار رنج و ناراحتی نمی کند، بلکه برداشت یا تعبیری که در مورد آنها داریم، ما را خوشحال یا ناراحت می کند.

اگر به کسی سلام کنیم و او جواب ندهد، ممکن است صدای ما را شنیده باشد، ممکن است خبر بدی شنیده و به قدری بهم ریخته که نمی داند کجای دنیا ایستاده، چه رسد به آنکه جواب سلام بدهد. ولی ما احساس بدی پیدا می کنیم و ناراحت میشویم، چون فکر می کنیم او ما را دوست ندارد یا ما دوست داشتنی نیستیم.

وقتی به همسرمان تلفن می کنیم و او موبایل را جواب نمی دهد، اگر فکر کنیم حتما در یک جلسه مهم است یا دستشویی است، ناراحت نمی شویم، ولی اگر فکر کنیم پیش یک پریرو نشسته است و گل می گوید و گل می شنود، داغ می کنیم.

اگر کسی با ما بداخلاقی می کند، اگر فکر کنیم او آدم بیماری است که با خودش مشکل دارد، نه تنها ناراحت نمی شویم، بلکه ممکن است دلمان به حالش بسوزد. ولی اگر فکر کنیم لابد من آدم بی ارزشی هستم که او به خود اجازه می دهد با من بدرفتاری کند، ناراحت می شویم.

یا وقتی به عنوان یک دختر مجرد، مردی در روز اول آشنایی ما را به خانه اش دعوت می کند، اگر فکر کنیم به طور حتم من رفتار جلفی کرده ام که این مرد به خودش اجازه داده

چنین درخواستی کند، احساس بدی در مورد خود پیدا می کنیم. ولی اگر فکر کنیم «من هیکلی برازنده و صورتی زیبا دارم که این مرد آرزوی وصل مرا دارد.» پراز احساس قدرت و زنانگی می شویم. صد البته وقتی می خواهیم جواب منفی به چنین پیشنهادی بدهیم، سرشار از حس خوب قدرت و خواستنی بودن هستیم.

هر برداشتی که ما از وقایع داریم باعث می شود ما خود را بیشتر دوست بداریم و بیشتر قدر خود را بدانیم یا برعکس از خودمان بدمان بیاید. تعبیر و برداشت ما به کیفیت زندگی ما می افزاید یا از آن کم می کند. این هفته برداشتهایی را انتخاب کنید که شما را قوی تر و با اعتماد به نفس تر می کند.

تمرین:

- ۱- به موقعیتی در گذشته فکر کنید که در آن احساس ناراحتی، شرمساری و رنج کردید و آن را یادداشت کنید.
- ۲- بنویسید برداشت شما از این واقعه چیست که باعث می شود احساس بدی داشته باشید؟
- ۳- حالا سه برداشت مثبت برای همان واقعه بسازید که باعث شود به جای احساس ضعف و قربانی بودن، احساس قدرتمندی کنید.
- ۴- یکی از این برداشتها را انتخاب کنید که بهترین احساس را به شما میدهد و باعث می شود خودتان را دوست داشته باشید.

۵- این تعبیر را روی یک برگه یادداشت بنویسید و کنار دستتان بگذارید و هر روز این هفته آن را بخوانید.

امتیاز:

هر بار این یادداشت را خواندید، ۵۰ امتیاز به خود بدهید.

بهترین ها را برایتان آرزو دارم.

آیا شما تجربیات هفته قبل خود را در باشگاه هوشمندان زندگی با بقیه دوستان سهیم می‌شوید؟

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته‌های خود عمل بیشتری می‌کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می‌شوند.

این درس برای شخص شما طراحی شده است شما نمی‌توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می‌گذارید.