

پرستش و نمازها

لباسی  
پیرووزی



■ هرگاه احساسات منفی داشتید، از خود بپرسید چرا این احساسات را دارید... الان چه کاری می‌توانید در مورد آنها انجام دهید... آیا این زمان مناسبی برای احساس رنج عاطفی است. اگر چنین نیست، احساسات خود را آگاهانه مهار کرده و تغییر دهید؛ با احساسات و عواطف مانند پیام دهنده برخورد کنید نه مانند کنترل گرها. عواطف و احساسات مانند چشم‌ها و گوش‌های درونی هستند که چگونگی برخورد بدن با یک موقعیت را اطلاع می‌دهند. یاد بگیرید که واکنش خود به عواطف را تحت کنترل بگیرید نه این که خودتان تحت کنترل آن‌ها در آید.

*Toughness training for life by James Loehr, Ed.D., president, Loehr- Groppe Sport Science, Wesley Chapel, FL. E. P. Dutton*

## چطور خودتان را بسیار بهتر بشناسید؟

هر کدام از ما مسیر خویش را در زندگی انتخاب می‌کنیم. برای موفقیت و درک بهتر از رفتارمان باید آماده باشیم. در هر مرحله از این سفر از خود بپرسیم که در کدام نقطه قرار داریم. آن‌گاه می‌توانیم در مورد مقصدی که دوست داریم و چگونگی رسیدن به آنجا بهتر تصمیم‌گیری کنیم. در اینجا رهنمودهایی برای برخی از مهم‌ترین مسائلی که با آنها روبرو می‌شویم و پرسش‌هایی که در هنگام مواجه شدن با چالش‌های زندگی بایستی از خود بپرسیم مطرح شده است.





## رشد

مقصود اصلی حیات رشد عاطفی و معنوی است. هیچ کس واقعا به بلوغ کامل نمی‌رسد. بیشتر افراد در واقع کودکانه‌ای عاطفی هستند در لباس بزرگسالان. رشد با رنج همراه است. بسیاری از ما دوست داریم که به روزهای اول زندگی مان - حتی روزگار کودکی که از چالش‌های زندگی افراد بزرگ سالان در امان بودیم - برگردیم. این اشتیاق باعث می‌شود که افراد هم چنان در کودکی‌های ثانویه خود باقی بمانند یعنی خود محور، غرغرو و وابسته. برای این که بدانید لوازم اولیه بلوغ را دارید یا نه از خود بپرسید: "آیا من غیرممکن بودن بازگشت به کودکی را پذیرفته‌ام؟"

## شجاعت

بلوغ عاطفی و روحی نیازمند این است که علی‌رغم ترس از تجربه‌های دردناک تازه با چالش‌هایی که زندگی پیش‌رویتان می‌گذارد، مواجه شوید. پذیرفتن این چالش‌ها علی‌رغم وجود چنین ترسی مستلزم شجاعت است. وقتی درباره یک وضعیت آزارنده احساس ناگواری دارید از خود بپرسید: "آیا از این مشکل فرار کنم بهتر است یا این که با آن روبرو شوم؟" اگر درست

■ به نشانه‌های درونی اعتماد کنید، نه عوامل بیرونی، تا رژیم خود را حفظ کنید. ترازوها ممکن است قابل اطمینان نباشند. هر کسی ممکن است وزنش تغییر کند. ورزش ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد که ممکن است وزن آن از چربی بیشتر باشد. این حرف تحسین‌آمیز که روی فرم هستید ممکن است که موقتا تقویت روحیه باشد، اما اگر به دنبال آن تحسین



دیگری نباشد، ممکن است که باعث افت شما شود. بهتر این است که: به درون خود نگاه کنید. مسئولیت اعمال و افکار خود را به عهده بگیرید. تنها شما باید که تعیین کننده احساس خود هستید.

*Emotional Weight* by Colleen Sundermeyer, Ph.D., nutritionist and eating-disorder counselor, Rancho Murieta, CA. The Putnam Publishing Group.

### ■ ارزش های خود را روشن سازید:

با تعیین آن چیزهایی که باعث می شود زندگی تان شایسته تر باشد، ارزش های خود را روشن سازید. از خود بپرسید: "دوست دارم در پایان زندگی ام به کدام دستاوردها رسیده باشم؟ دوست دارید توی آگهی ترحیم تان در روزنامه چه چیزهایی از زندگی تان نوشته شود ... همسر، رفقا، رئیس یا دشمنان شما به این آگهی ترحیم چه مطلبی اضافه خواهند کرد؟ هم چنین در تنها یک یا دو جمله توضیح دهید که دوست دارید چه تصویری از شما داشته باشند و چه چیزی از شما به یاد بیاورند؟"

زمانی عمل می کنید که ندای درون تان به شما می گوید این کاری است که می توانید انجام دهید، به راستی در مسیر رشد و بلوغ قرار دارید.

## عصبانیت

عصبانیت یک احساس ضروری و یک مکانیزم دفاع از خود ارزشمند است. اما باید بدانیم عصبانیت چه وقت مناسب است و چگونه آن را ابراز کنیم؟ هنگامی که موقعیتی عصبانیت شما را برمی انگیزد، دست کم پنج شیوه مختلف برای ابراز آن وجود دارد؛ از خود بپرسید:

- "آیا لازم است که معذرت خواهی کنم؟" واکنش اولیه من اشتباه بود ... من مقصر بودم.
- "آیا بایستی آن را ندیده بگیرم (بی خیالش شوم)؟" کاری که طرف مقابل انجام داد، تصادفی رخ داد ... تقصیر او نبود.
- "آیا لازم است خشم خود را فرو ببرم؟" طرف مقابل تا حدودی به من توهین کرد ... ولی چیز مهمی نبود.

From Stress to Strength: How to Lighten Your Load and Save Your Life by Robert S. Eliot, M.D., F.A.C.C., director, Institute of Stress Medicine in Denver. Bantam Book.



### انتقاد: باید‌ها و نباید‌ها

■ **انتقاد کردن صرفاً**، به همراه عصبانیت و تندخویی به همسر بی نتیجه خواهد بود. با صرف ده تا پانزده دقیقه خلوت کردن با همسرتان و ابراز صادقانه و مثبت عقاید متقابل چرخه بازخورد منفی را بشکنید. مثال: سه ویژگی جذاب در مورد ظاهر همسرتان، سه نقطه قوت شخصیتی و دست کم دو کاری که در انجامش موفق است را به وی بگویید.

*Lethal Lovers and Poisonous People* by Los Angeles psychologist Harriet Braiker, Ph.D. Pocket Books.

• "آیا لازم است عصبانیت‌م را نشان دهم؟" چند روزی در موردش فکر می‌کنم. اگر معلوم شود که طرف مقابل به طور جدی در حق من اجحاف کرده به او اعتراض می‌کنم.

• "آیا بایستی از کوره در بروم؟" طرف مقابل طوری به من بدی کرد که لازم است عصبانیت‌م را خیلی شدید نشان دهم. یعنی همین حالا.

شما می‌توانید سفر زندگی خود به سوی بلوغ را به تعداد دفعاتی که به گذشته برمی‌گردید، ارزیابی کرده و آن را به شکلی مناسب ابراز کنید.

### قضاوت

امکان ندارد که در مسیر زندگی پیش بروید بدون این که در مورد افراد قضاوت کنید - با چه کسی باید ازدواج کنید؟ چقدر به کودکان‌تان آزادی بدهید؟ چه کسی را باید استخدام و یا از کار اخراج کنید؟ این که تا چه اندازه به قضاوت‌های درست دست بزنید برای کیفیت زندگی شما سرنوشت‌ساز است. قبل از قضاوت درباره هرکس دیگری، لازم است که درباره خودتان قضاوت کنید.



**مثال:** مجبورید که یک کارمند بد را اخراج کنید. چاره‌ای از این کار نیست اما از خود بپرسید:

- آیا بیشتر به اندازه کافی به این کارمند توجه می‌کردم؟
- آیا زمانی که فرصت بود با او صحبت کنم، این کار را کردم یا از روبرو شدن با وی پرهیز کردم تا این که دیگر برای حل مشکل دیر شده بود؟

اگر به این پرسش‌ها صادقانه جواب بدهید، می‌دانید که در آینده چگونه عمل کنید تا از مواجه شدن با چنین نتایج آزاردهنده‌ای جلوگیری کنید.

### بلا تکلیفی

زندگی مجموعه‌ای از تصمیم‌گیری‌هاست. هم راه آسان و هم راه مشکل برای این تصمیم‌گیری‌ها وجود دارد.

**راه آسان تصمیم‌گیری:** همیشه از یک قاعده ثابت پیروی کنید.

**مثال:** پسر نوجوان شما می‌خواهد شب یکشنبه را تا دیر وقت بیرون از منزل سرکند. پاسخ شما ممکن است همیشه طبق این قاعده باشد که «نه! می‌دونی که بعد از ده حق رفت و آمد نداری». یا این قاعده باشد که «البته

■ **ارائه نقطه نظر و دریافت آن، حتی برای خوشبخت‌ترین زوج‌ها کار مشکلی است.**

نکته مؤثر: یک قرار نظر خواهی که مورد توافق و امضای هر دو طرف باشد.

پیشنهاد مفید: آیا در مورد اظهار نظر دیگران گشاده رو هستید؟ .. آیا دوست دارید اول از شما بپرسند که "می‌خواهید نظر دیگران را این درباره بدانید؟" آیا بهتر این نیست که هر کدام از شما خود نظر دیگری را خواستار شود تا این که در انتظار آن بمانید؟ به محض این که توافقی بین‌تان صورت گرفت آن را مکتوب کرده و جایی قرار دهید که در معرض دید باشد؛ مثلاً آینه حمام یا یخچال.

Centering and the Art of Intimacy  
Handbook: A New Psychology of Close  
Relationships by Colorado Springs  
psychotherapists Gay Hendricks, Ph.D.,

### بهترین‌ها:

گزیده‌ای از مطالب چاپ شده با موضوعات مختلف است که از روزنامه‌ها و مجلات علمی دنیا انتخاب شده و عرضه گردیده است. این جلد به نام لبه پیروزی اختصاص به گزیده‌هایی درباره روش‌های موفقیت در زندگی و کار دارد.

انتشارات  
اطلاع