

فهرست

- ۱- راهبردهایی برای عاقل ماندن..... ۷
- ۲- درباره‌ی خودتان سالم فکر کنید ۴۵
- ۳- با عمل (اعمال) خود به مذاکره بنشینید..... ۷۷
- ۴- ساخت ارتباطات موفق ۹۳
- ۵- به گونه‌ای مؤثر ارتباط برقرار کنید..... ۱۱۳
- ۶- کنترل استرس و اضطراب ۱۴۳
- ۷- اقدام مؤثر درباره‌ی افسردگی، خشم و خلق‌وخو ۱۶۷
- ۸- وزن‌تان را کنترل کنید..... ۱۸۱
- ۹- متخصصان روانی و مسایل درمانی..... ۱۹۷
- ۱۰- مسایل بیشتری درباره‌ی سلامت روانی ۲۲۵

۱- آنچه وقتی با خودتان صحبت می کنید، می گوئید



شارلین به خودش خیلی سخت می گرفت و اغلب خودش را تحقیر می کرد. در حالی که او هرگز حتی تصورش را هم نمی کرد که به شکل کلامی با دیگران بد رفتاری کند یا به شدت از آنها انتقاد کند، چنین رفتاری را با خودش قابل پذیرش می دانست. همچنین در حالی که دیگران نظر خوبی درباره‌ی شارلین داشتند و به نظر می رسید خیلی دوستش دارند، او نمی توانست درک کند که چرا اغلب ناراحت است و از عزت نفس پایین رنج می برد.



ما کم و بیش به طور مستمر با خودمان صحبت می کنیم. مغزمان همیشه فعال است و بیشترین کاری که انجام می دهد این است که درباره‌ی خودمان به ما می گوید. البته این «مکالمه‌ی درونی» در سکوت در فضای خصوصی ذهن مان رخ می دهد.

درست مانند اظهاراتی که از جانب دیگران می آید، اظهارات درونی مان هم می تواند به گونه‌ای برجسته ما را تحت تأثیر قرار دهد. متأسفانه، بیشتر اشخاص به روش‌هایی خشن و نامهربانانه با خودشان صحبت

می‌کنند و اوقاتی دشوار برای خودشان به وجود می‌آورند، شاید چون والدین، معلمان و دیگر افراد انتقادی آن‌ها را وادار کرده‌اند که موارد منفی زیادی را درباره‌ی خودشان باور کنند. آیا شما هم از همین افرادی هستید که خود را سرزنش می‌کنند؟

متأسفانه برای تعداد زیادی از اشخاص، مکالمه‌ی درونی شامل ایراد گرفتن از خودشان است. آن‌ها اغلب چنین بیاناتی را تکرار می‌کنند: «من احمق هستم»، «من خودخواه هستم»، «من شبیه احمق‌ها به نظر می‌رسم»، «من همیشه حرف‌های نامناسب می‌زنم»، «من شکست خورده‌ای کامل هستم.» و دیگر عبارات خودویرانگر.

و این بدتر هم می‌شود. ما مراجعانی داشته‌ایم که پیام اصلی‌شان به خودشان این بود: «تو احمق هستی، فرد بی‌کفایتی که سزاوار کمترین شادمانی هم نیست.»

مکالمه‌ی درونی منفی اغلب به اضطراب و افسردگی منجر می‌شود و ممکن است نتایج ناخوشایند دیگری در بر داشته باشد. چنین پیشگویی‌های کام‌بخشی متداول هستند: شما کم‌کم تبلیغات خودتان را باور می‌کنید و باعث می‌شوید آنچه از آن می‌ترسید، رخ دهد.

خوشبختانه، عکس این مطلب نیز درست است. مکالمات درونی مثبت به پیامدهایی مطلوب منجر می‌شوند و احساساتی خوب ایجاد می‌کنند. در مواجهه با موقعیتی دشوار، هریت می‌گوید: «ناامیدکننده است و من نمی‌توانم آن را تحمل کنم!» گلندا می‌گوید: «دلیلی وجود ندارد ناراحت شوم. آن را ساده می‌گیرم، گام به گام، و ممکن است به خوبی از پس آن برآیم.» تفاوت در این دو نگرش بدیهی است. گلندا شانس بیشتری برای موفقیت دارد چون نگرش او مثبت است.

آیا اگر آنچه را خودتان می‌گویید تغییر دهید، کمکی می‌کند؟ بی‌شک کمک می‌کند. اگر به اندازه‌ی کافی به خودتان بگویید که شکست

خواهید خورد، تا حدودی بی‌بروبرگرد شکست می‌خورید. و اگر به اندازه‌ی کافی به خودتان بگویید که موفق خواهید شد، فرصت‌های پیشرفت و رضایت‌تان را به شدت بهبود می‌دهید.

با خودتان از موفقیت‌های گذشته، از زمان‌هایی که به‌راستی خوب عمل کرده‌اید، از زمان‌هایی که بر موانع غلبه یافته‌اید، از زمان‌هایی که خوب احساس کرده‌اید، صحبت کنید.

درست همان‌طور که در آن زمان احساس خوبی داشتید، حالا نیز می‌توانید احساس خوبی داشته باشید. درست همان‌طور که در آن زمان بر مشکلات غلبه یافتید، اکنون نیز می‌توانید بر مشکلات غلبه کنید.

به احتمال زیاد این درست است که بیشتر اشخاص موفق از دیگران بیشتر شکست خورده‌اند، چون آن‌ها موارد بیشتری را امتحان کرده‌اند. آبراهام لینکلن دوبرار در تجارت ورشکسته شد و هفت بار در انتخابات حزبی شکست خورد. اما او پیوسته به خودش و آنچه می‌خواست انجام دهد، باور داشت.

اشخاص موفق...

- ◆ روی شکست تمرکز نمی‌کنند. (این کار هیچ فایده‌ای ندارد)،
- ◆ اشتباهات را به عنوان تجربه‌های یادگیری برای رشد و درک و آگاهی در نظر می‌گیرند،
- ◆ در سرزنش خود و تهمت زدن به خود، زیاده‌روی نمی‌کنند.

به یاد داشته باشید، تفاوت بین احمق و عاقل در این نیست که فرد عاقل اشتباه نمی‌کند، بلکه تفاوت در این است که فرد عاقل به جای اینکه به خودش بگوید بابت انجام چنین اشتباهاتی احمق است، از اشتباهاتش می‌آموزد.