

## چگونه تغییرات دلخواه‌مان را در زندگی ایجاد کنیم؟



اگر واقعا می‌خواهید در زندگیتان تغییری ایجاد کنید باید ابتدا ذهن و افکارتان را تغییر دهید و آن را از هر نوع تفکر آزاردهنده‌ای که شما را به عقب می‌راند پاک کنید. در این مطلب به شما کمک می‌کنیم بتوانید ذهنتان را آزاد کرده و تغییرات دلخواهتان را در زندگی ایجاد کنید.

### ده روش برای تغییر فکر

**۱- خطاهای شناختی را بررسی کنید:** افکار منفی خود را بنویسید تا نوع خطاهای شناختی خود را بیابید با این کار به راحتی بیشتری می‌توانید مثبت‌تر و واقع‌بینانه‌تر با موضوع برخورد کنید .

**۲- نشانه‌ها را بررسی کنید:** به جای آنکه فرض بر درست بودن افکار منفی خود بگذارید ، نشانه‌های واقعی آنرا بررسی کنید . برای مثال ، اگر احساس می‌کنید که هرگز کاری را درست انجام نمی‌دهید می‌توانید بسیاری از کارهایی را که با موفقیت انجام داده‌اید فهرست کنید.

**۳- روش معیار دو گانه:** به جای آنکه خود را بی‌رحمانه تحقیر و سرزنش کنید با همان مهر و محبتی برخورد کنید که با دوست خود ، اگر این حادثه برایش اتفاق می‌افتاد ، گفتگو می‌کردید .

**۴-روش تجربی:** اعتبار اندیشه منفی خود را آزمون کنید . مثلاً اگر در حالت اضطراب ، نگران حمله قلبی هستید ، می توانید کمی ورزش و نرمش کنید . چند بار از پله های ساختمان بالا و پایین بروید . با این اقدام از سالم بودن قلب خود مطمئن می شوید .

**۵-اندیشیدن در سایه های خاکستری:** با آنکه این روش به ظاهر کسل کننده است ، اما تأثیر بسیار خوبی دارد . به جای آنکه در جو / تفکر هیچ یا همه چیز / به مشکل خود بیندیشید ، برای مشکل پیش آمده امتیازی از صفر تا صد در نظر بگیرید ، وقتی اوضاع آنطور که مایل هستید بر وفق مراد نیست ، به جای آنکه خود را شکست خورده تمام عیار بدانید ، موضوع را به طور نسبی بررسی کنید . ببینید از این موقعیت چه درسی می آموزید.

**۶-روش بررسی:** از دیگران سنوال کنید تا از واقع بینانه بودن افکار و تلقی های خود مطلع گردید . مثلاً اگر معتقدید که اضطراب سخنرانی در حضور دیگران غیر طبیعی و مایه خجالت است از دوستانتان پرسید آیا آنها هم در مواقع مشابه احساس اضطراب کرده اند ؟

**۷-تعریف واژه ها:** وقتی به خود بر چسب حقیر ، نادانی ، بازنده ، یا احمق می زنید از خود پرسید / احمق / ، / کودن / ، / نادان / چه معنایی دارند . وقتی به این نتیجه رسیدید که چیزی به عنوان / نادان / وجود خارجی ندارند ، وقتی فهمیدید / بازنده / بی مفهوم است ، احساس بهتری پیدا می کنید .

تمرکز کنید بر چیزی که در زمان حال در حال انجام است. به یاد داشته باشید که تمام وجود در زمان حال است، بنابر این زمان حال جایی است که قدرت شما در آن قرار دارد. و لذا این جمله را دائماً به خود بگوئید "در حال باش."

**۸- روش علم معنایی:** خیلی ساده از زبانی استفاده کنید که بار عاطفی کمتری داشته باشد . این روش برای برخورد با عبارتهای / باید دار / مفید است . به جای گفتن / نباید اشتباه را می کردم / بگوئید / اگر این اشتباه را نمی کردم بهتر بود

**۹-نسبت دادن مجدد:** به جای آنکه بی دلیل فرض را بر بدی خود بگذارید و خویشتن را به خاطر مشکل پیش آمده سرزنش کنید ، به جای عوامل بسیار متعددی که این مسئله را ایجاد کرده اند بیندیشید ، به جای سرزنش خویش به حل مسئله بیندیشید .

**۱۰-تحلیل سود و زیان:** امتیازات و زیانهای یک احساس ( مانند ، عصبانی شدن از تأخیر اتوبوس ) ، به فکر منفی ( مانند ، هر قدر تلاش کنم بی فایده است ) یا یک انگاره رفتاری ( مانند ، پرخوری ، و خوابیدن در رختخواب در وقت افسردگی ) را فهرست کنید . هم چنین می توانید از روش تحلیل سود و زیان برای اصلاح باورهای مخربی از نوع ( من همیشه باید کامل و صد در صد بی عیب و نقص باشم ) استفاده کنید .

اگر خواهان آن هستید که کنترل زندگیتان را بدون دخالت احساسات و هیجانات کور، در اختیار داشته باشید، به کار بردن ۴ اصل زیر، سرنوشت شما را در دستان خود شما قرار می دهد:

## اصل ۱ :

آیا شما اکثر اوقات در وضعیت صلح هستید یا در وضعیت ترس؟ اگر شما به صورت خود بخود در وضعیت صلح قرار نمی گیرید نشان دهنده این است که عادت کرده اید در وضعیت ترس قرار بگیرید.

فعالیت عملی: تمرین کنید که در درون خودتان منطقه ای از صلح پیدا کنید. هر روز را به مدت ۳۰ دقیقه در حالت سکوت بسر ببرید. راحت باشید، چشم هایتان را ببندید و بصورت عمیق نفس بکشید و بر روی نفس هایتان تمرکز کنید و به فکر های که وارد ذهنتان می شود نگاه کنید.

## اصل ۲ :

قدرت زندگی فقط در زمان حال است. پارسال رفته است. ماه گذشته، هفته گذشته، شب گذشته، ۱ ثانیه گذشته همه رفته است. آنها دیگه وجود ندارند، مگر در حافظه ی شما. آنها همه بی معنی هستند مگر اینکه شما به آنها معنی ببخشید.

همچنین، فردا، هفته آینده، ماه آینده، و غیره. هم موجود نیستند، مگر در تصور شما.

فعالیت عملی- در زمان حال باشید، همیشه. تمرکز کنید بر چیزی که در زمان حال در حال انجام است. به یاد داشته باشید که تمام وجود در زمان حال است، بنابر این زمان حال جایی است که قدرت شما در آن قرار دارد. و لذا این جمله را دائما به خود بگوئید "در حال باش."

## اصل ۳ :

افکار و احساسات شما خلق کننده نیروهای شما هستند. افکار و احساسات شما، واقعیت فیزیکی را ایجاد می کند. اگر شما بدون تضاد و تناقض بر روی هر فکر و احساسی متمرکز شوید آن فکر و احساس به واقعیت تبدیل می شود.

فعالیت عملی- در هر لحظه، چیزی در حال خلق شدن است. تصمیم بگیرید که چه چیزی را می خواهید داشته باشید و یا تجربه کنید و یا بیافرینید. احساس کنید آن چیز وجود دارد و آن را تجربه کنید. تجربه تان را به زمان حال منتقل کنید.

## اصل ۴ :

مقاومت، مقاومت می آفریند، اگر شما در برابر تجارب ناراحت کننده مقاومت کنید، شما در حقیقت بر روی همان تجارب و احساسات تمرکز کرده اید. با تمرکز کردن و فکر کردن به هر تجربه ای آن تجربه بیشتر و بیشتر ایجاد می شود.

فعالیت عملی- آغوش تان را بر روی تجارب ناراحت کننده باز کنید، شما تا زمانی که مشخص نکنید چه چیزی را نمی خواهید، خواستنی های واقعیتان آشکار نخواهد شد. یکی بدون دیگری نخواهد بود. دائما تمرکزتان را بر روی آن چیزی که می خواهید تغییر دهید.

