



چگونگی برخورد ما با بدبختی، بیش از هر عامل دیگر، زندگی ما را شکل می دهد. اشخاص موفق معمولاً مشکلات خود را به صورت اموری گذرا می بینند، اما فردی که معمولاً با شکست رو به رو می شود، کوچکترین مشکل را همیشگی و پایدار تصور می کند.

پیروی از این روش قدم نهادن در دامی است که دکتر مارتین سلیگمن آن را «درماندگی عالمانه» می نامد که توسط این سه بینش زیر سبب می شود:

۱) مشکل پایدار است (به جای این که موقتی باشد).

۲) مشکل غیر قابل مهار است (به جای این که فقط بر یک جنبه تاثیر گذار باشد).

۳) مشکل جنبه شخصی دارد و در واقع ما مشکل داریم (به جای در نظر گرفتن آن به عنوان موقعیتی برای یادگیری).

طی چند روز آینده، تمرکز ما بر یافتن پادزهرهایی برای این باورهای ناتوان کننده است.

امروز به خاطر داشته باشید که «این نیز بگذرد»، برخلاف باور نخست است. اگر شما پافشاری و تأمل کنید، راهی خواهید یافت.



این قابلیت که بتوانیم مشکلات را مثل آینه ای در پیش روی داشته باشیم، سبب می شود که اشخاص موفق شکار «مشکلات گسترده ذهنی» نشوند. به جای گفتن: «چون پرخوری می کنم دیگر زندگی ام نابود شده»، آنها می توانند بگویند: «من با مشکل غذا خوردن کمی درگیری دارم»، و بر بهبود بخشیدن رفتارشان تلاش کنند.

از طرف دیگر افرادی که بر این عقیده هستند که مشکل شان گسترده شده، به این دلیل است که آنها در یک جنبه موفق نبوده اند و شکست خورده اند - تعمیم دادن است که آنها را کاملاً ناتوان می کند. برای غلبه بر این باور نادرست که یک مشکل همه چیز را در بر می گیرد، شما می بایست بلافاصله به کنترل بخشی از آن پردازید. مهم نیست به حل کوچکترین بخش مشکل پرداخته اید، فقط هم اکنون شروع کنید.



افراد خوش بین شکست را تجربه ای برای یادگیری و تجربه اندوزی و به عنوان چالشی برای تغییر مسیر در نظر می گیرند. افراد بدبین شکست را امری شخصی تلقی کرده و آن را ملاک تخریب شخصیت می پندارند. چون هویت آنها با مشکل گره خورده، احساس می کنند غرق شده اند. با این وجود آنها چگونه می توانند زندگی شان را یک بار دیگر تغییر بدهند.

به هر قیمتی شده از این باور که مشکل و شکست امری مربوط به شخصیت تان است بپرهیزید. از مشکلات به عنوان نتایج ارزشمندی در کمک به یافتن مسیر مستقیم تری به سوی سرنوشت خود بهره گرفته و از این نعمت ها سپاسگزار باشید.



تعمیق بینش شخصی با تغییری در باورها آغاز می شود. چگونه باورهای محدود کننده را جایگزین می کنید؟

موثرترین روش، تشکیک و بی ثبات کردن باور قدیمی تان است. یقین خود را با زیر سؤال بردن آن متزلزل کنید.

به خاطر داشته باشید که ذهن تان همیشه سعی در دور کردن شما از درد را دارد، بنابراین به تمام پی آمدهای منفی که باورتان سبب آن شده، ببندیشید.

۱) هنگام تجدید نظر، چه نکات احمقانه

و بی معنایی را درباره این باور می یابیم؟

۲) این باور تا کنون چقدر برایم تمام

شده؟ در گذشته چگونه مرا محدود کرده؟

۳) اگر هم اکنون این باور را تغییر ندهم،

در آینده چه قدر برایم هزینه خواهد داشت؟

پاسخ به این نوع پرسش ها به شما

کمک می کند تا احساسات دردناک را

به باور ناخواسته ارتباط دهید و برایتان

موقعیتی فراهم شود تا باور پربارتری را

جایگزین کنید.



یگانه امنیت واقعی در زندگی، دانستن این واقعیت است که هر روز شما به طریقی در حال پیشرفت زندگی خود هستید.

من نگران حفظ کیفیت زندگی ام نیستم

زیرا هر روز در پیشرفت آن می گویم.

ادامه دارد