

عنان زندگی خود را از دست دیگران بگیرید

نویسنده کتاب «۱۳ موردی که انسان های با روحیه از آنها اجتناب می کنند» می گوید: بیشترین چیزی که از وی سوال می شود این است که کدام یک از این ۱۳ مورد بیشتر از بقیه افراد را درگیر خود می کند.

ایسنا/کردستان: ایمی مورین، نویسنده کتاب «۱۳ موردی که انسان های با روحیه از آنها اجتناب می کنند» می گوید: بیشترین چیزی که از وی سوال می شود این است که کدام یک از این ۱۳ مورد بیشتر از بقیه افراد را درگیر خود می کند.

مورین می گوید: پاسخ این سؤال دومین مورد از ۱۳ موردی است که در این کتاب به آنها پرداخته شده کسانی که از لحاظ روحی قدرتمند هستند، عنان زندگی خود را در دست دیگران قرار نمیدهند. برای مثال مدیری به مورین گفتهاست که یکی از همکارانش همیشه خلق او را تنگ میکند.

مادری خانهدار نیز به او گفته است اینکه روز خوبی داشته باشد یا روزی بد، کاملاً به این بستگی دارد که خلق و خوی همسرش در آن روز چگونه است. به نظر می رسد تقریباً همه ما در زندگی خود کسی را داریم که در برهه ای از زمان، عنان تفکر، احساس و یا رفتار خود را به نوعی به دست وی سپرده ایم.

با این ۹ شیوه می توانید عنان زندگی خود را از دست دیگران پس بگیرید

اینکه دیگران این قدرت را داشته باشند که زندگی شخصی تان را تحت تأثیر قرار دهند، توان ذهنی شما را تحلیل می برد. اگر می خواهید کنترل زندگی خود را مجدداً در دست بگیرید، لازم است آگاهانه توان کنترل زندگی خود را از دیگران پس بگیرید. اما پیش از آنکه بتوانید این تغییر مثبت را در زندگی خود ایجاد کنید، باید ببینید از چه راه هایی چنین اجازه ای به دیگران داده اید، ۹ توصیه زیر به شما کمک می کند کنترل زندگی خود را از دیگران پس بگیرید.

۱- انرژی خود را با گله و شکایت هدر ندهید

میان حل کردن مشکل و گله کردن از آن تفاوت زیادی هست. گله و شکایت کردن پیش دوستان، خانواده و همکارانتان تمرکز شما را روی خود مشکل نگه می دارد و شما را از پیدا کردن راه حل آن باز می دارد. غر و لند کردن این پیام را به دیگران می رساند که شما نه روی موقعیت خود و نه حتی روی نگرش خود نسبت به این موقعیت هیچ کنترلی ندارید.

۲- مسئولیت احساسی که دارید را بر عهده بگیرید

گفتن اینکه مادرزنتان کاری می کند احساس بدی راجع به خودتان پیدا کنید و یا اذعان به اینکه مدیرتان شما را دیوانه می کند نشان می دهد که آنها کنترل احساس شما را در دست دارند. اجازه ندهید رفتار دیگران تعیین کننده احساسات شما باشد. این را بپذیرید که مدیریت احساسات شما فارغ از رفتار دیگران، کاملاً به خود شما بستگی دارد.

۳- حد و مرزهای مشخص و مناسبی برای دیگران تعیین کنید

تسلیم شدن در برابر اتهامات دیگران و دفاع نکردن از خود، به آنها قدرت می بخشد. به جای آنکه دیگران را مسئول اتلاف وقت خود معرفی کنید و یا آنها را به اجبار کردن شما به انجام کاری متهم کنید، بپذیرید که مسئولیت زندگی شما با خودتان است. حد و مرزهای فیزیکی و احساسی مناسبی برای خود و دیگران تعیین کنید تا کسی نتواند به شما بگوید وقتتان را چگونه و با چه کسی بگذرانید.

۴- گذشت کردن را تمرین کنید

کینه اندوزی نسبت به کسی که شما را آزرده کرده است او را متنبه نمی کند، بلکه تنها باعث آزار و اذیت خودتان می شود. وقتی زمان با ارزش خود را صرف فکر کردن به کسی می کنید که اعتقاد دارید به شما بدی کرده است، توان لذت بردن از لحظه را از خودتان گرفته اید.

بخشیدن دیگران بهترین راه پس گرفتن این قدرت از آنهاست. اما لازم است شفاف سازی شود که این بخشیدن به آن معنا نیست که کاری که وی در حق شما کرده اشتباه نبوده است. بلکه معنای آن این است که شما آگاهانه انتخاب کرده اید این بدی و عصبانیت ناشی از آن را به فراموشی بسپارید تا دیگر نتواند جلوی لذت بردن شما از زندگی را بگیرد.

۵- ارزش های فردی خود را بشناسید

وقتی خودتان هم به درستی ندانید ارزش هایتان کدام اند، با این خطر مواجه خواهید بود که در زندگی خود به جای یک راننده مصمم، بیشتر حکم یک عابر پیاده بی پناه را داشته باشید. شما در معرض این خطر قرار خواهید داشت که زندگی خود را بر اساس نظرات دیگران پیش ببرید و به آسانی دچار سردرگمی شوید. با شناسایی ارزش های خود و پایبند ماندن به آنچه برایتان اهمیت دارد، این قدرت را از دیگران بازپس و در اختیار خود بگیرید.

۶- وقت خود را با فکرهای غیر سازنده تلف نکنید

آیا تا به حال برای شما هم پیش آمده است که از محل کار به منزل بازگردید و تمام بعدازظهر خود را به این فکر کنید که ای کاش مجبور نبودید فردا به محل کار خود بازگردید؟ به این ترتیب ۱۲ ساعت از وقت خود را به پای روز کاری ۸ ساعته خود تلف کرده اید. فکرهایی که ذهن شما را به خود مشغول می دارند را کنترل کنید تا توان ذهنی تان بیش از این صرف چیزهایی نشود که ارزش آن را ندارند.

۷- از ادبیاتی که شما را «قربانی شرایط» جلوه می دهد خودداری کنید

"مجبور هستم در هفته ۶۰ ساعت کار کنم"، "چاره ای نداشتم جز اینکه موافقت کنم". از جملاتی شبیه به این ها اینطور استنباط می شود که شما قربانی شرایط نامساعد هستید. قطعاً تصمیماتی که می گیرید تبعاتی در پی دارند، اما این را بپذیرید که همیشه حق انتخاب دارید.

۸- ارزش خود را به نظرات دیگران گره نزنید

اگر ارزش شما نزد خودتان به این بستگی دارد که دیگران چقدر برای شما ارزش قائل می شوند، به احتمال زیاد جزو آن دسته از افراد هستید که تمام زندگی شان را وقف راضی نگه داشتن دیگران می کنند. لازم نیست همه از شما خوششان بیاید یا با سبک زندگی شما موافق باشند. نکات خوب و بد انتقادات دیگران را مدنظر قرار دهید، اما هیچ گاه اجازه ندهید ارزش شما را کس دیگری تعیین کند.

۹- از برجسته شدن در جمع نهراسید

نامطمئن بودن از خود و ترس میتوانند شما را وادار به بُر خوردن در جمع اطرافیانتان کند. اما تلاش برای هم‌رنگ شدن با جماعت باعث می شود شخصیت حقیقی خود را مخفی کنید. اطمینان داشته باشید که از لحاظ ذهنی آنقدر قوی هستید که بتوانید یک سر و گردن از جمع بالاتر قرار بگیرید و از متفاوت بودن نترسید.