

## چطور می‌توان خویشتن‌دار بود؟

برای غلبه بر موانع زندگی لازم است تعادل فکری و احساسی‌مان را حفظ کنیم.



برای غلبه بر موانع زندگی لازم است تعادل فکری و احساسی‌مان را حفظ کنیم. به گزارش ایسنا، **فرادید** نوشت: «موانعی که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم ما را درگیر احساسات و هیجانات می‌کند. تنها راه غلبه بر موانع این است که احساسات مان را کنترل کنیم و بتوانیم به رغم هر اتفاقی که می‌افتد و به رغم متغیر بودن وقایع بیرونی، تعادل فکری و احساسی مان را حفظ کنیم.

روایون باستان برای این حالت (تعادل فکری و احساسی) واژه ای داشتند به نام «Apatheia» که واژه ی Equanimity (به معنای خودداری یا تعادل) به جای Indifference (به معنای بی تفاوتی) معادل بهتری برای آن است. حالت خودداری در غیاب احساسات غیر منطقی یا شدید به وجود می‌آید. در ادامه این مطلب با شش گام رسیدن به این حالت آشنا می‌شوید تا به جای واکنش نشان دادن به موانع بر آنها غلبه کنید.

### گام اول: احساسات تان را کنترل کنید

«دوست دارید امپراتوری بزرگی داشته باشید؟ فرمانروای خودتان باشید!» - پولیبوس سیروس زمانی که آمریکا برای نخستین بار فضانوردان را به فضا فرستاد، روی آموزش یک مهارت بیش از مهارت های دیگر تاکید کرد: هنر نترسیدن! در زمین، وقتی با موانع روبه رو می‌شویم، نخستین واکنش ما معمولاً تسلیم شدن در برابر ترس است. همان طور که «نسیم نقولا طالب» گفته است: «قدرت واقعی، اهلی کردن احساسات است، نه تظاهر به نداشتن آنها.»

### گام دوم: بی طرفی را تمرین کنید

«اجازه نده نیروی احساس، درست در همان لحظه ی نخست، همه وجود تو را تحت تاثیر قرار دهد. خطاب به حسی که داری بگو: یک لحظه صبر کن، اجازه بده تو و آن چه را که برای گفتن داری بشناسم. اجازه بده تو را بیازمایم.» - ایپیکیتوس در زندگی، چه مقدار از مشکلات ناشی از قضاوت چیزهایی بوده که ما کنترلی روی آنها نداشتیم؟ ادراکات دقیقاً لحظه ای به ما اطلاعات می‌دهند که بهتر است روی چیزی که در دم روبه روی ماست تمرکز کنیم. ما باید انگیزه ی حیوانی (غریزه مان) را زیر سوال ببریم تا چیزی که اتفاق افتاده فوراً درک کنیم، اما این کار مستلزم قدرت است و قدرت مانند عضله ای است که باید آن را تقویت کنید.

### گام سوم: نگاه نکوهش آمیز را تمرین کنید

«تحقیر؟» به نظر عجیب است اگر بخواهیم روزمان را با این احساس آغاز کنیم، اما روایون برای نمایان کردن مسائل و پرده برداشتن از داستانی که آنها را فراگرفته از تحقیر استفاده می‌کردند. «درست شبیه نگاه کردن به گوشت کبابی و غذاهای دیگری که مقابل شماست، آن لحظه که ناگهان این فکر به ذهن تان می‌رسد: این غذا ماهی مرده است، پرنده مرده است، خوک مرده است. ادراکاتی نظیر اینکه مثل کنه به چیزها می‌چسبند و در آنها نفوذ می‌کنند تا ما خود واقعی آنها را ببینیم. این کاری است که باید تمام اوقات انجام دهیم.» - مارکوس اورلیوس غذاهای گران همان گیاهان و حیوانات مرده اند. لباس های پرنفش و نگار در کارگاه ها توسط کودکان کار دوخته می‌شوند، ثروتمندان هم مثل همه باید نظافت شخصی شان را بر عهده بگیرند. همه چیز را همانطور که مارکوس اورلیوس گفته است از افسانه ای که آنها را فراگرفته عریان کنید. ما می‌توانیم از این روش برای هر مانعی که سر راه ما قرار می‌گیرد استفاده کنیم؛ یعنی همه چیز را آنطور که واقعاً هست ببینیم نه آنطور که در ذهن مان ساخته ایم.

### گام چهارم: دیدگاه تان را تغییر دهید

«انسان صرفاً وجود ندارد بلکه همیشه و در هر لحظه تصمیم با خود اوست که وجودش چگونه باشد. به همین طریق، هر انسانی آزاد است در هر لحظه ای تغییر کند.» - ویکتور فرانکل به یاد داشته باشید: این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم چگونه به وقایع پیرامون بنگریم. کاری که باید انجام دهیم محدود کردن و گسترش دادن دیدگاه مان در برابر هر چیزی است که برای یک کار قریب الوقوع، ما را در آرام ترین و آماده ترین حالت نگه می‌دارد؛ چیزی شبیه ویرایش گزینشی، نه به معنای فریفتن دیگران بلکه به معنای سوگیری درست خودمان.

### گام پنجم: در لحظه زندگی کنید

«ترفند فراموش کردن تصویر یا ذهنیت کلی، نگاه نزدیک به همه چیز است.» - چاک پالانیک فرقی نمی‌کند در بدترین زمان یا در بهترین زمان زندگی می‌کنیم یا بازار کار ما خوب است یا بد؛ چیزی که در حال حاضر اهمیت دارد، حال حاضر است. روی لحظه تمرکز کنید، روی چیزی که در حال حاضر می‌توانید آن را کنترل کنید نه چیزی که شاید پیش روی شما باشد یا نباشد.

### گام ششم: به دنبال فرصت باشید

«فرد عاقل با رنگ خودش وقایع را رنگ آمیزی می‌کند و هر اتفاقی را که پیش آید به نفع خودش تمام می‌کند.» - سنکا

واقعیت، خودِ موقعیت است فارغ از اینکه چقدر منفی باشد. واقعیت، مزیت مثبت و آشکاری را در اختیار ما قرار می دهد که می توانیم مطابق آن عمل کنیم به شرط اینکه به دنبال آن باشیم. فرض کنید اخیراً آسیبی به شما وارد شده و در بستر مانده اید تا بهبود یابید (اتفاق بیرونی به ظاهر منفی). حالا فرصت شروع نگاشتن کتاب یا فیلمنامه ای است که قصد انجامش را داشتید (فرصت/پیامد مثبت آن اتفاق). فرض کنید یک تصمیم کاری شما با شکست مواجه شده است. مثل فرضیه ای به آن نگاه کنید که با شکست مواجه شده است. شما هم مانند دانشمندان می توانید از این تجربه بیاموزید و در آزمایش بعدی از آن استفاده کنید. این تلنگر را بیاد داشته باشید: پی بردن به ماهیت وقایع منفی یا پی بردن به وجوه پنهان هر اتفاق و پیامد آن که ماهیتی مثبت دارد.»

منبع: ryanholiday.medium