



تو چه گفتی؟! ۱۰ چیز که هرگز نباید به خودت بگویی

<http://soroushnia.com>

گروه تحقیقاتی سروش نیا

کلمات نقش مهمی در زندگی و خوشبختی ما بازی می کنند . کلمات انرژی ما را چه مثبت و چه منفی، هدایت و شکل می دهند . ما تنها نسبت به کلماتی که دیگران به کار می برند حساس و تاثیرپذیر نیستیم، بلکه کلماتی که خود بکار می بریم حتی تاثیر بیشتری نیز بر ما می گذارند.

اساساً کلمات ما چه آنهایی که با صدای بلند بر زبان جاری می کنیم یا در درون ذهن خود (صدای درون) به شکل افکار جاری می شوند، جهان ما را می سازند.

اگر این طور است پس چرا هنوز بسیاری از مردم به شکلی منفی با خود صحبت می کنند.

بعضی از مردم چیزهایی به خودشان می گویند که هرگز حتی در فکرشان هم، آن را به دوستانشان نمی گویند . آیا اینطور نیست؟

به این ده جمله نگاه کنید که هرگز نباید به خود بگویید.

۱- من به اندازه کافی خوب نیستم.

اما سوال این است با کدام معیار و استاندارد؟ به خود سخت گرفتن را متوقف کن . همه ما می توانیم بدترین منتقد خود باشیم، اما این درست نیست . آیا هرگز شنیدی که بگویند ما عاشق خودمان هستیم ما سزاوار آن هستیم . چطور انتظار دارید دیگران ارزش شما را به رسمیت بشناسند وقتی شما حتی نمی توانید آن را در خود ببینید؟ از همین الان به بزرگترین مشوق خودت تبدیل شو.

۲- من نمی توانم آنرا انجام دهم.

قبل از اینکه هنوز کار را شروع نکرده ای، تسلیم نشو . اگر این درست است که ذهن تو هر جا برود، واقعیت تو دنباله رو اوست، پس ذهن خود را به مکان اعتماد به نفس و موفقیت ببر. بدانید آنچه که در چشم ذهن خود می بینید، به زودی مال شما می شود.

۳- آنها در مورد من چه فکری می کنند؟

بسیاری از مردم دائماً با این ترس زندگی می کنند که دیگران ممکن است در مورد آنان چه جوری فکر کنند . به هر حال زندگی کوتاه تر از آن است که گرفتار چنین چیزهایی شویم . زندگی ، زندگی توست . در افکار دیگران، هیچ ضمانت مطمئنی برای خوشبختی تو وجود ندارد.

۴- من یک آدم چاق / آدم احمق / ... بی مصرف هستم.

همین جا توقف کنید ! شما با یک آدم غریبه نمی توانید اینطوری صحبت کنید چه رسد به کسی که دوستش دارید، پس چرا از چنین کلمات خشنی در مورد خودتان استفاده می کنید؟ اگر خصوصیتی در خودتان می بینید که دوست ندارید شروع کنید به حل و فصل آن و روی جنبه های مثبت وجود خود متمرکز شوید.

۵- هیچ کس مرا دوست ندارد.

این چیز مهمی نیست ولی احساس ترحم در مورد خود است . چه جوری می دانید چه کسی شما را دوست دارد یا دوست ندارد. ما همه سزاوار عشق هستیم. اگر ما زیاد سخت نگیریم حتی در غیر منتظره ترین مکان ها نیز عشق را دریافت می کنیم . به یاد داشته باشید هر چقدر خودتان را بیشتر دوست داشته باشید، عشق بیشتری دریافت خواهید کرد.

۶- زندگی سخت و ناعادلانه است.

همه ما در بخش هایی از زندگی با سختی و درد روبرو خواهیم بود . با این حال، این اغلب آن بخش از زندگی است که از کنترل هر کسی خارج است. بنابراین آن را بپذیرید و در حالی که زندگی لحظات دشواری دارد ، شما روی لحظات شیرین متمرکز شوید .

۷- آن کار خیلی سخت است.

آیا در مورد آن مطمئن هستید؟ یا اینکه دارید از ترس و دلهره اتان صحبت می کنید. به یاد داشته باشید که قدرت ذهن، اصلی ترین موضوع است و تا زمانی که در تلاش هستید هرگز چیزی برای شما سخت نخواهد بود.

۸- من خیلی خجالتی هستم، دارم می میرم.

همه ما لحظاتی داشته ایم که می خواستیم چیزی جز زمین آنجا نباشد که ما را در درون خود ببلعد . آنچه باید به خاطر داشته باشید این است که همه مردم لحظات خجالت آوری داشته اند و در طرح بزرگ زندگی این موضوع خیلی مهم نیست . با خنده آنرا خاموش کن.

۹- آنها احتمالاً مرا دوست ندارند.

شاید کسی به تماس تلفنی شما یا ایمیل های شما پاسخ ندهد ... با عذاب دادن خود با نتیجه گیری های منفی مانند این که «آنها مرا دوست ندارند»، بصورت خشن در مورد خودتان فکر نکنید . چرا بصورت منطقی و گویا دلایل خود را بصورت مثبت بیان نمی کنید. این بیشتر احتمال دارد که فرد مورد نظر سرش شلوغ بوده و در حال رسیدگی به یک مشکل غیر منتظره است . به هر حال دلایل اصلی، هرگز بدتر از تصورات منفی شما نیستند.

۱۰- من تسلیم هستم.

به یاد داشته باش هیچ مانعی آنقدر بزرگ نیست که نتوانید با پشتکار و حمایت درست آنرا از میان بردا . رید. اغلب وقتی ما نزدیک تسلیم شدن هستیم که به آنچه می خواهیم خیلی نزدیک شده ایم. پس به یاد داشته باش فقط حرکت کن حرکت کن.

هرگاه شما درک کردید که کلمات چه تاثیر بزرگی در خوشبختی شما دارند هرگز دوباره جملات بالا را به کار نمی برید . پس در مورد خودت بیشتر با لحن مثبت صحبت کن و از مزایای آن بهره مند شو .

<http://soroshnia.com>

گروه تحقیقاتی سروش نیا