

به نام خدا

چه کنم با فکرهای منفی ام؟

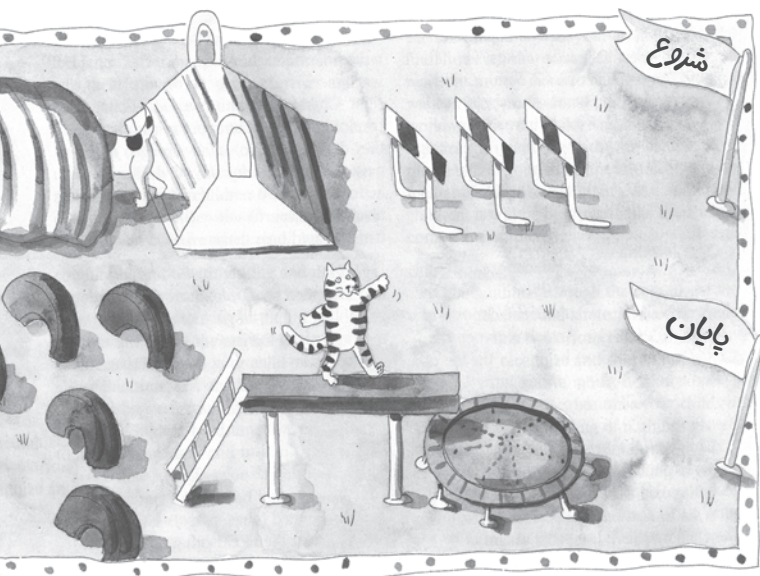


بفش یک

گیر کرده‌ای؟

تا حالا مسابقه‌ی دوی با مانع شرکت کرده‌ای؟

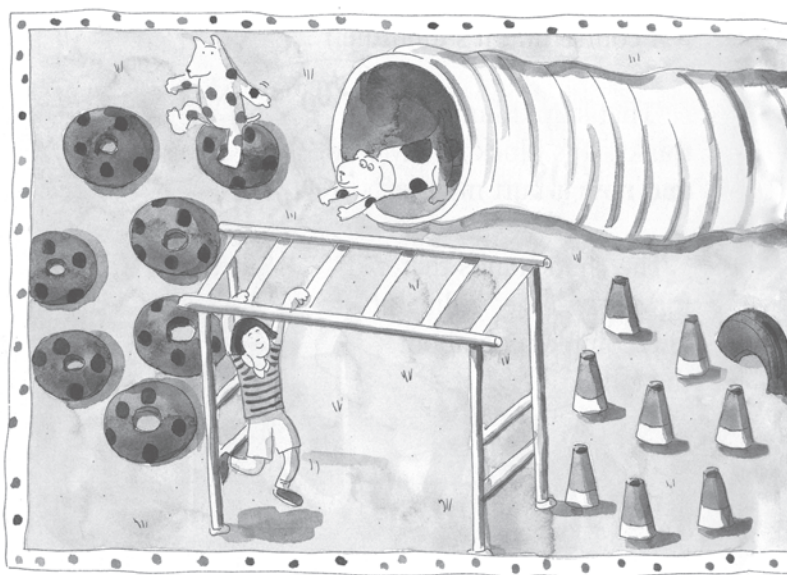
خودت می‌دانی که دوی با مانع مسیری است که پر از مانع‌های مختلف است. مانع‌هایی هستند که باید از روی آن‌ها بپری، مانع‌هایی که باید از کنارشان رد بشوی، تخته‌هایی که باید از روی آن‌ها رد بشوی و تعادلت را حفظ کنی و مانع‌های کله‌قندی که باید دورشان بچرخی.



اغلب بچه‌ها به مسیرشان نگاه می‌کنند و فکر می‌کنند، «وای! به نظر بامزه می‌آید.» آن‌ها با سرعت زیادی شروع به دویدن می‌کنند، از روی مانع‌ها می‌پرند و دور مانع‌های کله‌قندی هم می‌چرخند.

در مسیر دوی با مانع، هر مانعی یک ماجراجویی کوچولو است که منتظر است آن را فتح کنی.

خودت را نقاشی کن که داری آماده می‌شوی که در مسیر دوی با مانع بدوی. بعد خطی بکش که نشان بدهد چطور از رو یا کنار مانع‌ها رد می‌شوی.





حالا تصور کن که بچه‌ای عاشق دویدن است، ولی هیچ وقت دوی با مانع ندیده است. این بچه با سرعت زیاد شروع به دویدن می‌کند و به اولین مانع می‌رسد.

یک لحظه صبر کن!
مانع سر راهش است.

او می‌ایستد و به مانع زل می‌زند. مانع تکان نمی‌خورد. برای همین، همان کاری را می‌کند که خیلی از بچه‌ها وقتی مانعی سد راهشان می‌شود می‌کنند: **عصبانی** می‌شود.



مانع تکان نمی خورد.

او می گوید: «بی انصافی است!»

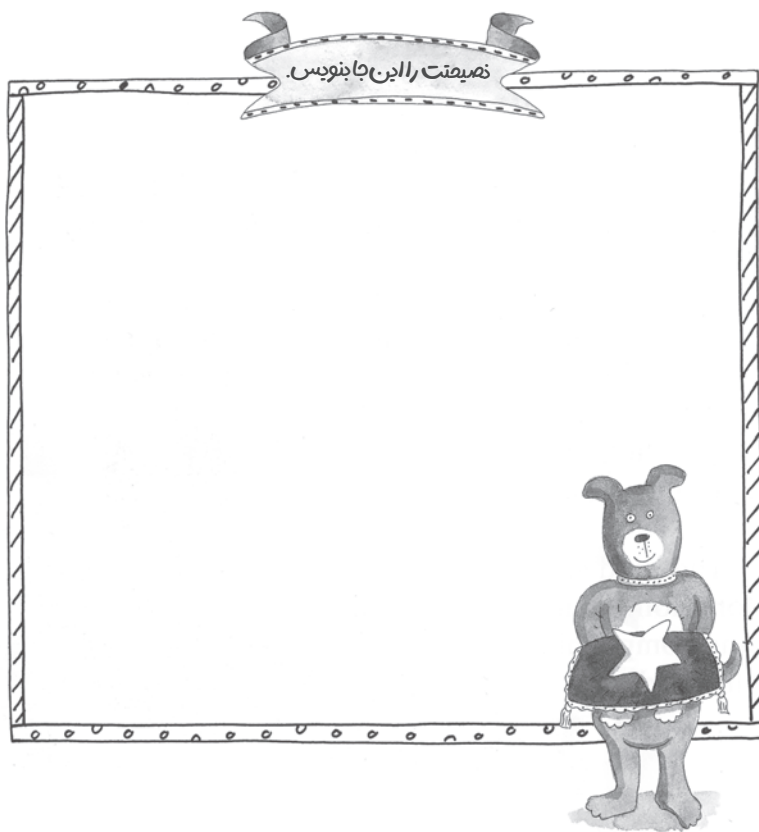
مانع باز هم تکان نمی خورد.
حالا این پسر حسابی عصبانی شده است و به مانع لگد می زند. مانع باز هم تکان نمی خورد. (معلوم است که تکان نمی خورد، چون مانع است.)

پسر با خودش فکر می کند:
«مانع احمق! سرراهم را گرفته و حالا انگشت پایم هم درد می کند.»

او مدت زیادی همان جا می ایستد و سر مانع داد می زند و غرغر می کند.



تو به این بچه که پشت مانع گیر کرده است چه نصیحتی می‌کنی؟ (راهنمایی: اگر تو در دوی با مانع می‌دویدی، چه کار می‌کردی؟)



اگر نوشتی از روی مانع بپر، به خودت یک ستاره بده. دقیقاً باید همین کار را بکنی.

آیامی دانستی که زندگی هم شبیه دوی با مانع است؟ مانع‌های زیادی سرراحت هست که باید از آن‌ها رد بشوی.

بعضی بچه‌ها، شاید حتی بچه‌هایی مثل خودت، درگذشتن از مانع‌ها خیلی ماهر هستند، ولی باز هم گیر می‌افتند.

آن‌ها یادشان می‌رود که باید از روی مانع‌ها بپرند و در عوض شروع به غرولند می‌کنند. مثلاً می‌گویند: «این بی‌انصافی است!» و عصبانی یا غمگین می‌شوند، چون مانعی سرراشان است.

اگر تو هم از کسانی هستی که مانع‌های زیادی سرراحت هست و به‌خصوص اگر کسی هستی که وقتی به مانعی می‌رسی غر می‌زنی، این کتاب مخصوص تو است. این کتاب به تو یاد می‌دهد که جور دیگری به مانع‌ها نگاه کنی و بفهمی که چطور از آن‌ها بگذری.





تو می‌توانی!

اولین باری که می‌خواستی تفریق را یاد بگیری یا می‌خواستی نوشتن اسمت را یاد بگیری یادت هست؟ احتمالاً برایت سخت بود. یادگیری مهارت جدید تمرین زیادی لازم دارد. یادگیری دور شدن از فکرهای منفی هم تمرین لازم دارد.

الان، فکرهای منفی زود و راحت به ذهنت می‌رسند. شاید پیدا کردن فکرهای مثبت سخت باشد. ولی اگر تمرین‌های ذهنی را بارها و بارها تکرار کنی و واقعاً روی فکرهای توی ذهنت تمرکز کنی، متوجه چیزی می‌شوی: هر بار تمرین‌ها ساده‌تر می‌شوند.

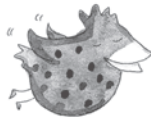
وقتی چیزی خوب پیش نمی‌رود، مسئله‌ی مهمی نیست. مشکلاتی که قبلاً خیلی سخت با آن‌ها کنار می‌آمدی (چون بحث می‌کردی و غرمی زدی و بعد داد می‌زدی و بعضی وقت‌ها هم به دردمر می‌افتادی)، خیلی سریع‌تر حل می‌شوند.

دیگر مجبور نیستی آن ذره‌بین عجیب و غریب را دستت بگیری و بنابراین چیزهای بد هم زیادی بزرگ به نظر نمی‌رسند. تمرکز کردن روی خوبی‌ها ساده‌تر می‌شود و به وقتش، می‌توانی احساس بهتری داشته باشی.



پس یادت باشد...

- ⑤ از روی مانع‌ها بپره.
- ⑤ کوله‌پشتی خاطرات بد را بگذار کنار.
- ⑤ ذهن‌ت را بچرخان.
- ⑤ بزن قدش را بازی‌کن.
- ⑤ کشوی خاطرات مورد علاقه‌ات را بساز.
- ⑤ روی چیزهای مثبت تمرکز کن.





📍 @nardebanbooks
📧 nardebanbooks
🌐 entesharat.com
✉ info@entesharat.com