هل شعرت يومًا أن كلمات أو أفعال شخص ما دمرت يومك بالكامل؟ ربما كان تعليقًا وقحًا أو لفتة غير مدروسة أو حتى مجرد إزعاج غير متوقع، أليس كذلك؟ ولكن إليك الحقيقة: لا أحد لديه القدرة على التحكم في عواطفك ما لم تسمح له بذلك. ماذا لو استطعت أن تظل هادئًا وغير مرتبك بغض النظر عما يلقيه عليك الحياة أو أي شخص آخر في طريقك؟ تخيل أنك تمشي طوال يومك بإحساس بالسلام قوي لدرجة أن حتى أكثر المواقف إزعاجًا لا يمكن أن تهزك، نتعمق في 10 دروس تحويلية ستساعدك على التوقف عن رد الفعل المتهور والتخلي عن الغضب واستعادة السيطرة على عواطفك. بل تتعلق ببناء القوة العقلية للتغلب على تحديات الحياة بنعمة ووضوح، ستكتشف أدوات عملية لحماية سلامك والعيش بثقة. لذا إذا كنت مستعدًا لاكتشاف سر الحرية العاطفية والعيش حياة لا يمكن لأحد فيها التحكم في مزاجك، تخيل أنك في منتصف يوم هادئ، ولكن إليك الحقيقة أنهم لم يفعلوا ذلك، عواطفك هي مسؤوليتك وليست مسؤوليتهم وليست مسؤولية أي شخص آخر، لا أحد لديه القدرة على التحكم في مشاعرك ما لم تمنحه هذه القوة. فكر في الأمر بهذه الطريقة، يمكن للعالم أن يلقي عليك التحديات، لكنك وحدك من يقرر كيفية رد فعلك. دعني أقدم لك منظورًا جديدًا. تخيل أنك ترتدي سماعات إلغاء الضوضاء في مدينة مزدحمة، إتقان ردود أفعالك يعمل بنفس الطريقة التي لا يتعين عليك بها السماح لضوضاء الآخرين سلوك الناس يغزو سلامك، فكرة حكيمة تلتقط هذا بشكل جميل بين الحافز والاستجابة، هناك مساحة في تلك المساحة تكمن قوتنا في اختيار استجابتنا، إليك مثال من العالم الحقيقي، الاستياء طوال اليوم خذ لحظة للتنفس والتفكير هل هذا يتعلق بي أم أنه ضغوطهم الخاصة أو تحيزهم يظهر من خلال إعادة صياغة الموقف أنك تحيد تأثيره على عواطفك يكمن جمال هذا النهج في أنه لا يتعلق بقمع ما تشعر به بل يتعلق بالاعتراف بأن مشاعرك منفصلة عن ردود أفعالك الغضب والإحباط وخيبة الأمل أمران طبيعيان ولكنهما لا يجب أن يمليا ما تفعله بعد ذلك إليك استراتيجية بسيطة لبدء ممارسة هذه العقلية وقفة واحدة وحدد متى تشعر بالإثارة وقفة واسم العاطفة التي تشعر بها الغضب الأذى الانزعاج هذا يكسر دورة رد الفعل التلقائية 2 اطرح الأسئلة تأمل في سبب شعورك بهذه الطريقة هل هو بسبب ما حدث أم تفسيرك له 3 اختر رد فعلك قرر كيف تريد أن تتصرف بناءً على قيمك والسلام طويل الأمد وليس حرارة اللحظة تخيل حرية المشي في الحياة دون أن يزعجك تصرفات الآخرين الغريب الوقح الملاحظة المتهورة الإزعاج البسيط كلهم يفقدون قبضتهم عليك عندما تتحكم في ردود أفعالك في كل لحظة لديك خيار يمكنك السماح للآخرين بإملاء عواطفك أو يمكنك استعادة قوتك وحماية سلامك في المرة القادمة التي يحاول فيها شخص ما الضغط على أزرارك تذكر أن سلوكهم لا يحددك رد فعلك هو الذي يحددك وفي اختيار الهدوء لا تكتسب فقط السيطرة العاطفية ولكن الحرية الحقيقية توقف عن توقع أن يتصرف الناس مثلك ولكن عندما تجد نفسك في حاجة إليهم لا يمكن العثور عليهم في أي مكان يغمرك خيبة الأمل وتفكر كيف يمكن أن يكونوا غير مراعين للغاية لن أعاملهم بهذه الطريقة أبدًا إليك الحقيقة الصعبة لا يعمل الناس وفقًا لمعاييرك أو قيمك يتصرفون بناءً على معاييرهم الخاصة توقع أن يفكر الآخرون أو يتصرفوا أو يستجيبوا بالطريقة التي تريدها مثل محاولة التحكم في الطقس إنه أمر مستحيل ويؤدي فقط إلى الإحباط فكر في الأمر بهذه الطريقة كل شخص يسير في طريقه الخاص الذي تشكله تجاربه ومعتقداته وأولوياته عندما يفعل شخص ما شيئًا يزعجك أو يؤذيك غالبًا ما لا يكون انعكاسًا لك بل هو انعكاس لهم محاولتهم تغيير سلوكهم أو التحكم فيه يجعلك تشعر بالعجز بدلاً من التركيز على كيفية تصرف الآخرين ركز على قبولهم كما هم دعني أعطيك مثالاً تخيل زميلًا في العمل يقاطع باستمرار أثناء الاجتماعات بدلاً من الغضب من الإحباط أو محاولة تعليمهم درس: اعترف بأن عاداتهم لا علاقة لها بك من خلال التخلي عن توقع أنهم سيغيرونك. حرر نفسك من الاضطرابات العاطفية غير الضرورية. كلما قلت توقعاتك من الآخرين أن يتصرفوا بطريقة معينة، إليك تمرين عملي لمساعدتك على التخلي عن هذه التوقعات. اسأل نفسك: ماذا كنت أفعل؟توقع منهم القيام بتحديين هذا التوقع تأمل فيما إذا كان من الواقعي أن تتوقع من شخص آخر أن يتصرف تمامًا كما تفعل أنت بدلًا من محاولة التحكم في سلوكهم ركز على كيفية الرد بهدوء والحفاظ على سلامك فكر في مدى تحرير هذه العقلية الغريب الوقح الصديق النسيان زميل العمل غير المراعي لا يملك أي منهم القدرة على إزعاج مشاعرك إلا إذا سمحت لهم عندما تتوقف عن توقع أن يلبي الآخرون معاييرك تستعيد السيطرة على ردود أفعالك في النهاية يكون الناس كما هم وليسوا من تريدهم أن يكونوا قبول هذه الحقيقة لا يعني التسامح مع السلوك السيئ أو التخلي عن قيمك يعني إدراك أن سلامك ثمين للغاية بحيث لا يمكنك التضحية به من أجل شيء لا يمكنك التحكم فيه في المرة القادمة التي يخيب فيها ظنك أو يحبطك فيها شخص ما توقف وذكر نفسك أنهم يتصرفون من طبيعتهم وليس طبيعتي وهذا جيد لأنني أختار استجابتي بالتخلي عن هذه التوقعات تكتسب الحرية ليس فقط من تصرفات الآخرين ولكن من الثقل العاطفي الذي حملوه ذات يوم تخلَّ عن الحاجة إلى أن تكون دائمًا على حق فكر في آخر مرة دخلت فيها في جدال ربما كان بسبب شيء

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

تافه مثل أي طريق كان أسرع أم شيء أعمق مثل خلاف مع صديق مقرب أو شريك مع احتدام المحادثة هل شعرت بتلك الرغبة القوية في إثبات وجهة نظرك لإظهار أنك على حق؟ لقد مررنا جميعًا بهذه الحالة من التشبث بنسختنا من الحقيقة كما لو كانت شريان حياة ولكن إليك الشيء الذي يجب أن تكون على حق دائمًا إنه أمر مرهق وغير ضروري إن الحاجة إلى الفوز في كل جدال أو إثبات وجهة نظرك غالبًا ما تنبع من انعدام الأمان كما لو أن الخطأ يهدد قيمتنا أو هويتنا ولكن ماذا لو استطعت التخلي عن هذه الحاجة تمامًا ماذا لو كان بإمكانك التعامل مع الخلافات بالفضول بدلاً من الدفاعية فكرة قوية يجب وضعها في الاعتبار وهي هل تفضل أن تكون على حق أم تفضل أن تكون في سلام غالبًا ما يؤدي إصرارنا على أن نكون على حق إلى خلق التوتر وإتلاف العلاقات وتغذية إحباطنا من ناحية أخرى فإن التخلي عن الحاجة إلى إثبات نفسك يسمح لك بالحفاظ على سلامك والتعامل مع النزاعات بفهم تخيل أن شخصًا ما يتهمك بشيء غير عادل قد تكون غريزتك هي الدفاع عن نفسك لمناقشة قضيتك أو الإشارة إلى عيوبهم في المقابل ولكن ماذا لو توقفت وسألت نفسك هل يستحق الأمر طاقتي لإثبات لهم هل ستغير هذه الحجة أي شيء مهم في حياتي؟ في معظم الحالات، إليك مثال: قد يصر صديق على أن طريقته في التعامل مع مشكلة ما أفضل من طريقتك. يقدم الفيلسوف التايست لاو حكمة خالدة: من يتمسك بآرائه لن ينمو أبدًا. التخلي عن الحاجة إلى الوجود لا يعني التخلي عن مبادئك أو إسكات صوتك، بل يعني إدراك أن ليس كل خلاف يحتاج إلى حل لصالحك، إليك كيفية البدء في ممارسة هذه العقلية: توقف للحظة واحدة قبل الرد عندما تشعر بالحاجة إلى الجدال، خذ نفسًا عميقًا وفكر فيما إذا كان الأمر يستحق طاقتك. وفر طاقتك للخلافات التي تهم حقًا، ستجد أن التخلي عن الحاجة إلى أن تكون دائمًا على حق يجلب حرية هائلة، تفقد الحجج قبضتها على عواطفك لأنك اخترت السلام على الكبرياء، وكيف تحافظ على سلامك الداخلي في المرة القادمة. توقف وذكر نفسك أن كونك على حق لن يجعلني سعيدًا ولكن الهدوء سيجعلني كذلك، توقف عن السماح للآخرين بالكلمات، تخيل أنك تشارك فكرة بحماس، لماذا يحدث هذا؟ لأننا غالبًا ما نسمح للآخرين بالكلمات، عندما تعتمد على الآخرين للتحقق من صحة كلامك، فإنك تمنحهم القدرة على التحكم في عواطفك، قد تكون غريزتك هي الدفاع عن نفسك أو الشعور بالإحباط، ولكن ماذا لو توقفت وذكّرت نفسك بدلًا من الرد بأن كلماتهم تعكس وجهة نظرهم وليس قيمتي، فإنك تحمي سلامك وتحافظ على تركيزك، فهي لا تتوقف عن إبهاري، يمكن أن يساعدك النقد البناء على النمو، إليك كيفية التوقف عن السماح للآخرين بالكلمات، توقف للحظة واحدة قبل الرد عندما تكون كلمات شخص ما لاذعة. خذ لحظة للتنفس هذا التوقف يمنحك الفرصة لاختيار رد فعلك بدلاً من رد الفعل بشكل متهور حقيقتان منفصلتان عن الرأي اسأل نفسك هل هناك حقيقة فيما يقولونه أم أنها مجرد وجهة نظرهم ركز على ما يساعدك على النمو واترك الباقي يذهب 3 أكد على قيمتك ذكّر نفسك بأن قيمتك ليست مرتبطة بموافقة أي شخص آخر قيمتك جوهرية مستقلة عن التحقق الخارجي يقدم لاو طبقة أخرى من الحكمة اهتم بما يعتقده الآخرون وستكون دائمًا سجينهم التخلي عن الحاجة إلى التحقق لا يعني أنك تتوقف عن الاهتمام بالناس بل يعني أنك تتوقف عن الاهتمام بالآراء التي لا تخدم نموك من خلال القيام بذلك تحرر نفسك من الوزن العاطفي غير الضروري في المرة القادمة التي تتحدى فيها كلمات شخص ما ثقتك بنفسك توقف واسأل نفسك هل أسمح لهذا أن يعرفني أم يمكنني اختيار التركيز على ما أعرفه أنه صحيح عن نفسي في تلك اللحظة تستعيد قوتك وذكّر نفسك بأن كلمات أحد لا يمكن أن تقلل من قيمتك ما لم تسمح لها بذلك لا تكمن القوة الحقيقية في تجنب النقد ولكن في معرفة قيمتك بغض النظر عن ذلك عندما تتوقف عن السماح لكلمات الآخرين بتعريفك فإنك تخلق مساحة للثقة بالأصالة والسلام وأن هذه حياة لا يمكن لأحد أن ينتزعها منك. تخيل أن يتصل بك صديق في منتصف يومك المزدحم يطلب المساعدة في شيء يمكنه التعامل معه بمفرده أو ربما يلقي زميل في العمل عليك مهمة في اللحظة الأخيرة على افتراض أنك ستوافق. تتطلب حماية سلامك وضع حدود، أنت تسمح للآخرين بإملاء وقتك وطاقتك وسلامتك العاطفية. يتبادر إلى الذهن تذكير قوي لا يمكنك السكب من كوب فارغ إذا كنت تعطي باستمرار دون حماية طاقتك. ستجد نفسك محترقًا وساخطًا ومنفصلًا عن احتياجاتك الخاصة. إليك مثال: تخيل أنك دائمًا الشخص الذي يلجأ إليه الأصدقاء للحصول على النصيحة حتى في وقت متأخر من الليل، تريد أن تكون داعمًا ولكن هذا يستنزف طاقتك بدلاً من الاستياء منهم بصمت، فإن هذا النهج حازم ولكنه لطيف ويحمي سلامك دون الإضرار بالعلاقة. يذكرنا Epicus بأن الحرية هي القدرة على العيش كما نرغب. بل يعني تحديد أفضل مكان لإنفاق طاقتك. تتيح لك الحدود اختيار أولوياتك والتأكد من أنك لا تعطي أكثر مما يمكنك التعامل معه. إليك كيفية البدء في وضع الحدود بشكل فعال: 1. كن واضحًا وصادقًا في توصيل حدودك بهدوء وبشكل مباشر. يُظهر الاتساق للآخرين أنك جاد في حماية مساحتك الخاصة. في المرة القادمة التي تشعر فيها بالإرهاق أو أنك أمر مسلم به، فإنك تحرر نفسك من الالتزامات غير الضرورية وتستعيد طاقتك لما يهم حقًا. تذكر أنك لست مسؤولاً

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

عن إدارة مشاعر الآخرين أو إصلاح مشاكلهم. مسؤوليتك الأساسية هي تجاه نفسك وسلامك ووقتك ورفاهتك العاطفية، فإنك تقدم أفضل نسخة من نفسك للعالم. تُقابل بالنقد أو اللامبالاة، إنها حقيقية ويمكن أن تتحول إلى شك ذاتي، ولكن إليك سؤالًا يجب أن تسأله لنفسك: لماذا يحمل رأيهم الكثير من الوزن؟ إن الحاجة إلى الموافقة متأصلة بعمق فينا، لن تتمكن أبدًا من الإمساك بها حقًا. فكر في الأمر بهذه الطريقة. ينظر الجميع إلى العالم من خلال عدساتهم الخاصة التي تشكلت من خلال تجاربهم والتحيزات وانعدام الأمن. ما يقوله شخص ما عنك غالبًا ما يكشف المزيد عنه. فهي ليست مرتبطة بما يعتقده الآخرون عنك، فكر في مثال عملي تخيل أنك ترتدي زيًا جديدًا تحبه وأدلى زميل في العمل بملاحظة عابرة تمثل اختيارًا مثيرًا للاهتمام يمكنك السماح لتعليقهم بإفساد ثقتك بنفسك أو يمكنك تذكير نفسك بأن رأيهم لا يقلل من سعادتك عندما تنفصل عن الحاجة إلى الموافقة تحرر نفسك لتعيش حياة أصيلة قال الفيلسوف الرواقي ملحمة تيتوس إذا كنت تريد التحسن كن راضيًا بأن يُعتقد أنك أحمق وغبيًا قد يبدو هذا قاسيًا ولكنه تحرري غالبًا ما يتضمن النمو مخالفة التيار أو القيام بأشياء قد لا يفهمها الآخرون يمكن أن يعيقك طلب الموافقة بينما تحتضن طريقك الخاص حتى لو أسيء فهمك يحررك إليك كيفية البدء في الانفصال عن آراء الآخرين سؤال واحد أهميتهم عندما يزعجك رأي شخص ما اسأل نفسك لماذا يهمني هذا اسأل نفسك لماذا يهمني هذا ما هي السلطة التي لديهم على حياتي 2 أكد على قيمك ركز على ما يهمك وليس ما يتوقعه الآخرون ثبت نفسك في أهدافك ومبادئك 3 تدرب على التخلي عندما يظهر النقد أو الحكم اعترف به دون التشبث به تخيل كلماتهم كأوراق تطفو في مجرى مائي هناك ولكنها ليست دائمة يقدم لاو منظورًا آخر اهتم بموافقة الناس وستكون أسيرهم هذا لا يعني تجاهل ردود الفعل أو عزل نفسك عن الآخرين بل يعني تصفية ما لا يخدمك النقد البناء يمكن أن يساعدك على النمو ولكن الحكم غير المبرر الذي يتحملونه وليس لك فكر في الانفصال عن الآراء مثل حماية نفسك من سوء الأحوال الجوية قد يهطل المطر ولكن ليس من الضروري أن يبلل لك من خلال التركيز على بوصلتك الداخلية تظل ثابتًا بغض النظر عن كيفية إدراك الآخرين لك في المرة القادمة التي تهز فيها كلمات شخص ما ثقتك بنفسك توقف واسأل نفسك هل أعيش من أجلهم أم من أجلي باختيار الانفصال تستعيد حريتك تحمي سلامك وتبني حياة أصيلة لك تذكر أن طريقك لك وحدك ومن المهم جدًا أن تتأثر بالآراء العابرة سبعة استجب بالصمت وليس بالغضب تخيل هذا أنت في جدال حاد يقول أحدهم شيئًا جارحًا أو استفزازيًا عمدًا وتشعر بالغضب يرتفع قلبك ينبض وجهك يسخن وغريزتك هي الرد بملاحظة جارحة ولكن ماذا لو قلت لا شيء بدلاً من الرد صمت إن الصمت هو أحد أقوى الأدوات التي يمكنك استخدامها عند التعامل مع سلبية الآخرين، ولا يتعلق الأمر بالتنازل أو تجنب المواجهة، الرد بالصمت لا يعني أنك ضعيف، بل يعني أنك قوي بما يكفي لتقدير سلامك على الحاجة إلى الانتقام، كلما قل ردك على السلبية، أصبحت حياتك أكثر سلمية. دعنا نأخذ مثالاً: تخيل أن شخصًا ما في العمل يقوضأنت أثناء اجتماع تحاول أن تجعل نفسك تبدو سيئًا أمام الآخرين لديك خياران الدخول في جدال ذهابًا وإيابًا أو التوقف والرد بالصمت بالبقاء صامتًا تحرمهم من رد الفعل الذي يبحثون عنه وتحافظ على رباطة جأشك تظهر للجميع من حولك من هو صاحب الموقف الأعلى حقًا قال الفيلسوف الرواقي ماركوس أوريليوس أن أفضل إجابة للغضب هي الصمت غالبًا ما يبحث الغضب عن وقود ليظل مشتعلًا والصمت يجوعه عندما تختار عدم المشاركة أنت تكسر دائرة السلبية وتحمي سلامتك العاطفية فكر في الصمت كدرع يصرف الضوضاء دون أن يجذبك إلى القتال إليك كيفية جعل الصمت ردك المفضل في لحظات الاستفزاز وقفة واحدة قبل الرد عندما يقول شخص ما شيئًا مستفزًا خذ لحظة للتنفس الصمت يخلق مساحة للوضوح 2 استمع دون دفاع أحيانًا يريد الناس فقط التنفيس أو أن يُسمعوا دعهم يتحدثون دون مقاطعة أو الشعور بالحاجة إلى شرح نفسك 3 تحدث فقط عند الضرورة إذا كانت هناك حاجة إلى رد حافظ على الهدوء والاعتدال والحقيقة تذكرنا التعاليم البوذية بالتحدث فقط إذا كان ذلك يحسن الصمت هذا لا يعني أن تقمع مشاعرك يعني أنك تختار متى وكيف تعبر عنها الصمت لا يتجاهل المشكلة إنه يحافظ على طاقتك للحظات التي يكون فيها صوتك مهمًا حقًا فكر في عدد المرات التي نندم فيها على الكلمات التي قيلت في الغضب يزيل الصمت هذا الندم إنه يسمح لك بالتفكير وإعادة التقييم والرد بشكل مدروس بدلاً من الاندفاع وغالبًا ما يقول الصمت أكثر من الكلمات في المرة القادمة التي يحاول فيها شخص ما استفزازك توقف واسأل نفسك هل ستضيف الاستجابة قيمة أم أنها ستؤدي ببساطة إلى تصعيد الموقف باختيار الصمت تحمي سلامك تُظهر القوة وتحافظ على السيطرة على السرد تذكر أن الصمت ليس غياب الاستجابة إنه وجود الحكمة إنها القدرة على الارتفاع فوق الضوضاء والقول إن كلماتك لا تتحكم بي سلامي يفعل ذلك وهذه هي الطريقة التي تفوز بها في المعركة دون رفع صوتك أبدًا ثمانية ممارسة ممارسة الامتنان لتبديد الغضب تخيل أنك تمر بأحد تلك الأيام حيث يبدو أن كل شيء يسير على نحو خاطئ تنهار خططك يعلق شخص ما بوقاحة وتشعر بأصغر الإزعاجات لا تطاق يبدأ الغضب في الظهور

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

وتفكر لماذا يجب أن يكون كل شيء صعبًا للغاية الآن توقف ماذا لو بدلاً من التركيز على كل شيء يسير على نحو خاطئ أنت حول انتباهك إلى ما هو صحيح، وهنا حقيقة قوية لا يمكنك أن تشعر بالامتنان والغضب في نفس الوقت، أنت عالق في حركة المرور أو متأخر عن موعدك. موعد مهم بدلًا من الغضب من السيارات أمامك، ربما تكون حقيقة امتلاكك سيارة أو الفرصة التي تتجه إليها أو حتى مجرد تشغيل الموسيقى على الراديو، قد يبدو الأمر بسيطًا ولكن هذا التحول يمكن أن يحول حالتك العاطفية على الفور تقريبًا، بل يبني المرونة ويعزز الصبر ويساعدك على التركيز على ما يهم حقًا، إنها أداة يمكنك استخدامها في أي وقت وفي أي مكان لحماية سلامك إليك كيفية جعل الامتنان عادة يومية، خذ لحظة للتنفس واسأل نفسك ما هو الشيء الوحيد الذي يمكنني أن أكون شاكرًا له الآن، استخدم الامتنان كإعادة صياغة عند مواجهة التحدي، فكر فيما يمكنك تعلمه أو كيف يمكن أن يكون الموقف أسوأ، هذا لا يبرر سلوك الشخص الآخر ولكنه يبقيك مسيطرًا على عواطفك ويذكرنا دعونا ننهض ونكون شاكرين لأنه إذا لم نتعلم الكثير اليوم، فقد تعلمنا القليل على الأقل، لذا دعونا جميعًا نكون شاكرين. توقف واسأل نفسك عما يمكنني أن أكون شاكرًا له. تخيل أنك شاركت للتو فكرة تفخر بها، وقام شخص ما على الفور بإسقاطها بنقد لاذع، فلا تنظر إليه على أنه هجوم، إذا كنت على استعداد للبحث عنه، فقد يُظهر لك نقاط ضعفك، يتوقف النقد عن كونه مصدرًا للغضب. الإحباط ويصبح أداة لتحسين الذات إليك مثال تخيل أنك تقوم بإعداد عرض تقديمي ويشير أحد زملائك إلى العديد من العيوب في عملك يمكنك رفضهم معتقدًا أنهم يحاولون فقط تقويضي أو يمكنك التوقف والتفكير هل هناك حقيقة فيما يقولونه كيف يمكنني استخدام هذه الملاحظات للتحسين من خلال اختيار النهج الثاني يمكنك تحويل ما قد يبدو وكأنه هجوم إلى حجر عثرة فكرة حكيمة تجسد هذا تمامًا يجب أن يكون النقد مثل المطر لطيفًا بما يكفي لتغذية النمو دون تدمير الجذور هذا لا يعني أن كل الانتقادات صالحة أو تستحق اهتمامك ينتقد بعض الناس بدافع الحسد أو الجهل أو الحقد والمفتاح هو تصفية ما تسمعه الاحتفاظ بما هو بناء والتخلص مما ليس كذلك إليك كيفية التعامل مع النقد بنعمة وقفة واحدة قبل رد الفعل عند مواجهة النقد خذ لحظة للتنفس هذا يساعدك على تجنب رد الفعل العاطفي اثنان قم بتقييم المصدر فكر في من يقدم الملاحظات هل لديهم أفضل مصالحك في الاعتبار هل وجهة نظرهم مطلعة ابحث عن الدرس حتى النقد المقدم بشكل سيئ يمكن أن يحمل نظرة ثاقبة قيمة اسأل نفسك ماذا يمكنني أن أتعلم من هذا دعنا نأخذ مثالًا أكثر شخصية تخيل أحد أفراد الأسرة يدلي بملاحظة انتقادية حول اختياراتك مثل حياتك المهنية أو نمط حياتك بدلاً من الجدال أو الانغلاق يمكنك أن تقول إنني أسمع مخاوفك سأفكر فيما قلته هذه الاستجابة تظهر النضج وتمنحك الفرصة للتفكير لاحقًا دون تصعيد الصراع تقدم ملحمة تيتوس تذكيرًا خالدًا إذا أخبرك أي شخص أن شخصًا معينًا يتحدث عنك بسوء فلا تقدم أعذارًا لما قيل عنك ولكن أجب أنه لا يعرف عيوبي الأخرى وإلا لما ذكر هذه فقط تذكرنا هذه الحكمة الثابتة بعدم أخذ النقد على محمل شخصي بدلاً من ذلك انظر إليه كجزء من الرحلة نحو تحسين الذات في المرة القادمة التي ينتقدك فيها شخص ما اسأل نفسك ماذا يمكنني أن أتعلم من هذه الملاحظات هل هذا النقد عني أم أنه يعكس المزيد عنهم كيف يمكنني أن أنمو من هذه اللحظة يذكرنا لاو بمعرفة الآخرين هو ذكاء إن معرفة نفسك هي حكمة حقيقية النقد عندما يتم التعامل معه بالعقلية الصحيحة هو مرآة تساعدك على فهم نفسك بشكل أفضل إنه ليس مريحًا دائمًا ولكن نادرًا ما يكون النمو من خلال الترحيب بالملاحظات حتى عندما تؤلمك طور المرونة والتواضع والشعور الأقوى بالذات حتى تأتيك النقد في المرة القادمة توقف مؤقتًا وأعد صياغته، لا تنظر إليه كعقبة ولكن كحجر عثرة نحو أن تصبح أفضل نسخة من نفسك، وأولئك الذين يحتضنونه يطلقون العنان لمستوى من القوة لا يمكن لأي انتقاد أن يهزه. 10 إتقان فن التخلي، تخيل أنك تمسك بجمرة ساخنة، مصممًا على رميها على شخص يؤذيك، ولكن بينما تنتظر اللحظة المناسبة، الغضب والحقد والاستياء يعملان بنفس الطريقة. يؤذيك أكثر بكثير من الشخص الذي تسبب في ألمك، القوة الحقيقية لا تكمن في التمسك ولكن في التخلي، بل يعني إطلاق العنان للثقل العاطفي الذي يثقل كاهلك، وتحرير نفسك من سيطرة الماضي، تستعيد طاقتك وسلامك وقدرتك على التركيز على الحاضر، كما يقول بوذا بشكل جميل، التمسك بالغضب يشبه شرب السم وتوقع موت الشخص الآخر، فكر في وقت ظلمك فيه شخص ما، ربما كان خيانة أو حكمًا غير عادل أو كلمة قاسية، كم من الوقت قضيت في إعادة تشغيل تلك اللحظة في ذهنك، فهو يسمح لك بالمضي قدمًا بدلاً من البقاء محاصرًا في الماضي، إليك مثال: تخيل أنك في العمل وينسب أحد زملائك الفضل إلى فكرتك، السلام والتركيز على ما يهم حقًا نموك وفرصك المستقبلية يقدم لاو حكمة عميقة عندما أتخلى عما أنا عليه أصبح ما قد أكونه التخلي لا يتعلق فقط بالتخلص من الغضب أو الاستياء بل يتعلق أيضًا بالتخلي عن الكمال والخوف من الفشل أو الحاجة إلى السيطرة إنه يتعلق باحتضان الحياة كما هي بكل ما لا يمكن التنبؤ به وإيجاد الحرية في القبول إليك كيفية البدء في ممارسة فن التخلي 1. الاعتراف بمشاعرك وقمع العواطف يجعلها أقوى فقط اسمح لنفسك بالشعور

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

بالأذى أو الغضب أو خيبة الأمل دون حكم 2. إعادة صياغة الموقف اسأل نفسك ماذا يمكنني أن أتعلم من هذه التجربة كيف يمكنني أن أصبح أقوى بسببها 3. التركيز على الحاضر التخلي هو اختيار تقوم به لنفسك وليس للشخص الآخر حوّل انتباهك إلى هنا والآن حيث تكمن قوتك فكر في التخلي مثل إطلاق بالون كلما طالت مدة تمسكك به زاد إجهاد يدك ولكن عندما تدعه يطفو بعيدًا تشعر بخفة وحرية أكبر تصبح الحياة أقل اعتمادًا على ما حدث وأكثر اعتمادًا على ما هو ممكن يذكرنا ماركوس أوريليوس لا تنزعج مما هو خارج عن سيطرتك دعها تذهب وأنت ستجد السلام، بل يعني اختيار أين توجه طاقتك من خلال التخلي عما لا يمكنك تغييره، لذا في المرة القادمة التي تجد نفسك متمسكًا بالغضب أو الندم، توقف واسأل نفسك هل هذا يستحق سلامي؟ كيف ستبدو حياتي إذا تركت هذا الأمر؟ سترشدك الإجابة نحو الحرية العاطفية لأن القوة الحقيقية ليست في التمسك، وهناك لديك 10 دروس قوية لمساعدتك على إتقان مشاعرك والبقاء غير منزعج مهما كانت الحياة ترمي في طريقك هذه ليست مجرد أفكار، بل هي أدوات يمكنك استخدامها كل يوم لحماية سلامك، والإتقان العاطفي لا يتعلق بما يحدث لك، بل يتعلق بكيفية اختيارك للرد، والقدرة على البقاء هادئًا ومركّزًا وحرًا تكمن بالكامل بين يديك وأنت تتحرك للأمام خذ هذه الدروس معك، وتدرب على التوقف مؤقتًا قبل رد فعلك، وضع حدودًا تحمي طاقتك وتخلّص من الأشياء والأشخاص الذين لا يمكنك التحكم فيهم في كل مرة تختار فيها السلام على الغضب، فلا تحتفظ بها لنفسك، شكرًا لك على الانضمام إلي في هذه الرحلة، لذا استمر في الظهور من أجل نفسك، وكن منتبهًا واستمر في النمو بشكل أقوى كل يوم حتى المرة القادمة، اعتني بنفسك ولا تنزعج.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي