

۲۲۵۳۵۴۱

www.ketab.ir



۱۳ کاری که افراد دارای

ذهن قوی انجام نمی‌دهند

قدرت را پس بگیر، تغییر را در آغوش بگیر، با ترس‌هایت

روبه‌رو شو و ذهنت را برای شادی و موفقیت آماده کن

ایمی مورین

پریوش آریان‌جو



تهران، خیابان انقلاب،
خیابان لبافی نژاد، بعد از
خیابان دانشگاه نبش
کوچه اسلامی پلاک ۸۶
طبقه ۳
تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

مورین، ایمی Morin, Amy

سیزده کاری که افراد زیرک انجام نمی‌دهند/ایمی
مورین؛ ترجمه‌ی پریوش آریان‌جو.

تهران: ادبیات معاصر، ۱۴۰۰.

۲۷۲ ص. ۱۴۰/۵/۲۱×۵ س.م.

978-622-98258-8-4

فیبا

عنوان اصلی: 13 things mentally strong
people don't do

خودسازی (Psychology) Self-actualization

پرورش ذهن Mental discipline

تحول (روانشناسی) Change (Psychology)

آریان‌جو، پریوش، ۱۳۶۸-، مترجم

BF۶۳۷

۱۵۸/۱

۸۵۶۷۵۹۵

فیبا

۱۳ کاری که افراد دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند

نوشته‌ی: ایمی مورین

ترجمه‌ی: پریوش آریان‌جو

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۳

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۸۲۵۸ - ۸ - ۴

قیمت: ۲۳۰۰۰۰ تومان

13 things mentally strong
People don't do

فهرست مطالب

۱۱		مقدمه
۱۹		قدرت ذهن چیست؟
۲۰		مبنای قدرت ذهنی
۲۱		رفتارتان را بر اساس احساسات متعادل و تفکر منطقی انتخاب کنید
۲۲		حقیقتی در مورد قدرت ذهنی
۲۳		مزایای قدرت ذهنی
۲۴		چگونه می‌توان قدرت ذهنی را پرورش داد
۲۵		فصل ۱: افراد دارای ذهن قوی و فاسد را برای تأسف خوردن تلف نمی‌کنند
۲۸		مهمانی ترحم جویی
۲۹		چرا ما برای خودمان احساس تأسف می‌کنیم؟
۳۰		مشکل احساس تأسف نسبت به خود داشتن
۳۲		دیگر از احساس تأسف برای خود دست‌بردارید
۳۲		طوری رفتار کنید که احساس دلسوزی برای خودتان سخت شود
۳۵		افکاری را که باعث ترحم به خود می‌شود، عوض کنید
۳۷		ترحم جویی را با قدردانی جابه‌جا کنید
۴۰		کنار گذاشتن حس ترحم به خود باعث قوی‌تر شدن شما می‌شود
۴۲		گره‌گشایی و دام‌های متداول
۴۴		فصل ۲: افراد دارای ذهن قوی قدرتشان را به دیگران واگذار نمی‌کنند
۴۷		قدرت دادن به دیگران تا بر شما قدرت داشته باشند
۴۸		چرا ما قدرتمان را از دست می‌دهیم
۴۹		مشکل از دست دادن قدرت
۵۰		قدرت خود را پس بگیرید
۵۱		افرادی که قدرت شما را به دست گرفته‌اند را شناسایی کنید

۵۳		جملات خود را تغییر دهید
۵۳		قبل از واکنش فکر کنید
۵۵		بازخورد را به صورت انتقادی ارزیابی کنید
۵۷		انتخاب‌های خود را بشناسید
۵۷		فکر کردن در مورد بازیابی قدرت، شما را قوی‌تر می‌کند
۶۰		گره‌گشایی و دام‌های متداول
۶۲		فصل ۳: افراد دارای ذهن قوی از تغییر کردن خجالت نمی‌کشند
۶۴		تغییر یا عدم‌تغییر
۶۶		چرا ما از تغییر امتناع می‌کنیم
۶۶		انواع تغییر
۶۷		آمادگی برای تغییر
۶۹		اجتناب از ناراحتی
۷۰		اندوه
۷۰		مشکل فرار از تغییر
۷۲		تغییر را بپذیرید
۷۴		مزایا و معایب تغییر را تشخیص دهید
۷۵		آگاهی از احساسات خود را افزایش دهید
۷۶		مدیریت افکار منفی
۷۷		یک برنامه‌ی موفق برای تغییر ایجاد کنید
۷۸		مانند فردی که می‌خواهید بشوید رفتار کنید
۷۹		پذیرفتن تغییر شما را قوی‌تر می‌کند
۸۰		گره‌گشایی و دام‌های متداول
		فصل ۴: افراد دارای ذهن قوی روی چیزهایی که نمی‌توانند کنترل کنند تمرکز نمی‌کنند
۸۲		
۸۴		همه چیز را تحت کنترل نگه‌دارید
۸۶		محل کنترل
۸۸		مشکل ائتلاف انرژی در مواردی که نمی‌توانید اوضاع را کنترل کنید
۸۹		ایجاد حس متعادل کنترل‌گری
۹۱		ترس‌های خود را تشخیص دهید

- روی مواردی که می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید ۹۳
- به‌راحتی و بدون تلاش برای کنترل افراد بر روی آن‌ها تأثیر بگذارید ۹۳
- پذیرش را تمرین کنید ۹۵
- ترک رفتار کنترل‌گرایانه شما را قوی‌تر می‌کند ۹۶
- گره‌گشایی و دام‌های متداول ۹۹
- فصل ۵: افراد دارای ذهن قوی‌نگران این نیستند که همه را راضی نگه‌دارند ... ۱۰۱**
- علائم راضی کردن دیگران ۱۰۳
- چرا سعی می‌کنیم مردم را خوشحال کنیم ۱۰۴
- ترس ۱۰۵
- رفتار نهاده‌شده ۱۰۵
- مشکلات راضی نگه‌داشتن دیگران ۱۰۶
- فرض‌های شما همیشه درست نیست ۱۰۶
- راضی کردن افراد به روابط آسیبی می‌زند ۱۰۷
- افرادی که دیگران را راضی می‌کنند ارزش خود را از دست می‌دهند ۱۰۹
- از راضی کردن دیگران بهره‌ییزد ۱۱۰
- دقیقاً مشخص کنید که می‌خواهید چه کسی را راضی خوشحال کنید ۱۱۱
- ارزش‌های خود را روشن و واضح کنید ۱۱۲
- برای تصمیم‌گیری در مورد بله یا خیر گفتن وقت بگذارید ۱۱۴
- قاطعانه رفتار کردن را تمرین کنید ۱۱۶
- گره‌گشایی و دام‌های متداول ۱۱۹
- فصل ۶: افراد دارای ذهن قوی از انجام ریسک‌های حساب‌شده نمی‌ترسند .. ۱۲۱**
- فرار از ریسک کردن ۱۲۴
- چرا از ریسک کردن دوری می‌کنیم ۱۲۵
- احساسات بر منطق غلبه دارد ۱۲۵
- ما به ارزیابی ریسک‌ها فکر نمی‌کنیم ۱۲۷
- مشکل ترس از ریسک کردن ۱۲۸
- احساسات با انتخاب‌های منطقی تداخل دارد ۱۲۹
- میزان خطرات را محاسبه کنید و ترس را کاهش دهید ۱۳۱
- تعادل احساسات با منطق ۱۳۲

- ۱۳۴..... خطر را به حداقل و موفقیت را به حداکثر برسانید
- ۱۳۸..... ریسک کردن را تمرین کنید
- ۱۳۹..... ریسک های حساب شده باعث می شوند قوی تر شوید
- ۱۴۰..... گره گشایی و دام های متداول
- فصل ۷: افراد دارای ذهن قوی در گذشته نمی مانند و در آن جازندگی نمی کنند.. ۱۴۲
- ۱۴۴..... گیر افتاده در زمان
- ۱۴۵..... چرا در گذشته زندگی می کنیم
- ۱۴۶..... ترس از حرکت کردن روبه جلو باعث می شود بخواهیم در گذشته گیر کنیم
- ۱۴۷..... ماندن در گذشته باعث می شود زمان حال را از دست بدهید
- ۱۴۸..... مشکل ماندن در زمان گذشته
- ۱۵۰..... اجازه ندهید که تمرکز بر گذشته مانع رشد شما شود
- ۱۵۰..... تفکر تان را تغییر دهید
- ۱۵۲..... با گذشته کنار بیایید
- ۱۵۶..... چگونه کنار آمدن با گذشته شما را قوی تر می کند؟
- ۱۵۷..... گره گشایی و دام های متداول
- فصل ۸: افراد دارای ذهن قوی اشتباهات مشابه را بارها مرتکب نمی شوند ۱۵۹
- ۱۶۱..... تکرار اشتباهات
- ۱۶۲..... چرا ما همان اشتباهات را تکرار می کنیم
- ۱۶۴..... مشکلات ناشی از تکرار اشتباهات
- ۱۶۶..... از تکرار اشتباهات مشابه خودداری کنید
- ۱۶۷..... اشتباه را مورد مطالعه قرار دهید
- ۱۶۹..... یک برنامه تدوین کنید
- ۱۷۰..... انضباط شخصی را تمرین کنید
- ۱۷۲..... درس گرفتن از اشتباهات شما را قوی تر می کند
- ۱۷۴..... گره گشایی و دام های متداول
- فصل ۹: افراد دارای ذهن قوی از موفقیت دیگران نمی رنجند ۱۷۶
- ۱۷۸..... حسادت
- ۱۷۹..... چرا ما از موفقیت دیگران می رنجیم
- ۱۸۱..... مشکل رنجش از موفقیت دیگران

۱۸۱	دیدگاه شما نسبت به دیگران دقیق نیست
۱۸۳	حسادت خود را مهار کنید
۱۸۴	شرایط خود را تغییر دهید
۱۸۵	نگرش خود را تغییر دهید
۱۸۷	به جای رقابت بر همکاری تمرکز کنید
۱۸۸	از موفقیت تعریف مختص به خودتان را ارائه کنید
۱۹۰	تجلیل کردن از دستاوردهای دیگران را تمرین کنید
۱۹۱	چگونه پذیرش دستاوردهای دیگران شما را قوی تر می کند
۱۹۲	گره‌گشایی و دام‌های متداول
۱۹۵	فصل ۱۰: افراد دارای ذهن قوی پس از اولین شکست تسلیم نمی‌شوند
۱۹۸	چرا تسلیم می‌شویم
۲۰۰	مشکل تسلیم شدن در برابر شکست
۲۰۱	تسلیم نشوید
۲۰۳	طرز فکر خود را در مورد شکست تغییر دهید
۲۰۵	با ترس از شکست خوردن روبه‌رو شوید
۲۰۶	بعد از شکست رو به جلو حرکت کنید
۲۱۰	گره‌گشایی و دام‌های متداول
۲۱۳	فصل ۱۱: افراد دارای ذهن قوی از زمان تنهایی نمی‌ترسند
۲۱۵	ترس از تنهایی
۲۱۶	چرا از تنها ماندن خودداری می‌کنیم
۲۱۸	مشکل ترس از تنهایی
۲۲۱	در تنها بودن احساس راحتی کنید
۲۲۲	تحمل سکوت را تمرین کنید
۲۲۳	یک تاریخ را برای تنها بودن با خودتان در نظر بگیرید
۲۲۵	مدیتیشن را بیاموزید
۲۲۶	مراحل یک مدیتیشن ساده
۲۲۷	مهارت‌های آگاه بودن
۲۲۸	راه‌های تمرین آگاهی (هوشیاری)
۲۲۹	چگونه در آغوش گرفتن زمان تنهایی شما را قوی تر می کند

۲۳۰	گره‌گشایی و دام‌های متداول
۲۳۲	فصل ۱۲: افراد دارای ذهن قوی احساس نمی کنند
۲۳۲	که جهان به آن‌ها بدهکار است
۲۳۵	مرکز هستی
۲۳۶	چرا احساس می کنیم که جهان چیزی به ما مدیون است
۲۳۸	مشکل با احساس استحقاق
۲۳۹	بر خودتان غلبه کنید
۲۳۹	از احساس استحقاق خودآگاه شوید
۲۴۱	روی بخشیدن تمرکز کنید، نه گرفتن
۲۴۳	مانند یک بازیکن تیم رفتار کنید
۲۴۴	تمرین فروتنی شما را قوی تر می سازد
۲۴۶	گره‌گشایی و دام‌های متداول
۲۴۸	فصل ۱۳: افراد دارای ذهن قوی انتظار نتایج فوری ندارند
۲۵۰	صبر داشتن برتری شما را نشان می دهد
۲۵۱	چرا ما انتظار نتایج فوری داریم
۲۵۴	مشکل انتظار نتایج فوری داشتن
۲۵۶	به مسیر طولانی متعهد شوید
۲۵۷	انتظارات واقعی ایجاد کنید
۲۵۸	به خاطر بسپارید که پیشرفت همیشه آشکار نیست
۲۵۹	تأخیر در خشنودی را تمرین کنید
۲۶۲	به تأخیر انداختن خشنودی ما را قوی تر می سازد
۲۶۴	گره‌گشایی و دام‌های متداول
۲۶۶	نتیجه‌گیری
۲۶۶	حفظ قدرت ذهنی
۲۶۶	خود را مربیگری کنید
۲۶۹	ثمره‌ی کار شما

مقدمه

وقتی بیست و سه ساله بودم مادرم به طور ناگهانی بر اثر آنوریسم مغزی فوت کرد. او همیشه یک زن سالم، سخت کوش و پر جنب و جوش بود که زندگی را تا آخرین لحظه‌ی زندگی روی زمین دوست داشت. در واقع من و او شب قبل از مرگ دیدم. ما برای تماشای مسابقات بسکتبال دبیرستان در سالن با هم ملاقات کردیم. او مثل همیشه می‌خندید، حرف می‌زد و از زندگی لذت می‌برد؛ اما فقط بیست و چهار ساعت بعد فوت کرد. از دست دادن مادرم روی من تأثیر عمیقی گذاشت. نمی‌توانستم تصور کنم بقیه‌ی عمرم را بدون نصایح، خنده‌ها و عشق او چه‌طور بگذرانم. در آن زمان من به‌عنوان درمانگر در مرکز انجمن سلامت روان کار می‌کردم و چند هفته مرخصی گرفتم تا در خلوت و تنهایی باغم خود کنار بیایم. من می‌دانستم که نمی‌توانم در کمک به دیگران مؤثر باشم مگر این‌که بتوانم با احساسات خود به نحو احسن کنار بیایم. عادت به زندگی بدون مادرم دوره‌ی سختی بود. کار آسانی نبود اما من سخت کار کردم تا بتوانم روی پای خود بایستم. در نتیجه‌ی آموزش‌هایی که من به‌عنوان یک درمانگر داشتم می‌دانستم که زمان چیزی را درمان نمی‌کند. نحوه‌ی برخورد ما با زمان است که سرعت بهبودی ما را

تعیین می‌کند. من فهمیدم که اندوه فرآیندی ضروری است که در نهایت درد مرا تسکین می‌دهد.

بنابراین به خودم اجازه دادم که ناراحت باشم، عصبانی شوم و آن‌چه را که واقعاً هنگام مرگ مادرم از دست دادم، کاملاً بپذیرم. موضوع فقط این نبود که من دلم برایش تنگ شده بود، بلکه درک دردناک این مسئله بود که او هرگز دیگر در طول رویدادهای مهم زندگی من آن‌جا نخواهد بود و هرگز چیزهایی را که منتظرش بود تجربه نخواهد کرد مانند بازنشستگی از شغلش و مادر بزرگ شدن. به واسطه‌ی دوستان و خانواده‌ی حامی و ایمان به خدا احساس آرامش را دوباره پیدا کردم و در ادامه‌ی زندگی می‌توانستم مادرم را با لبخند به یادآورم نه با درد و ناراحتی.

چند سال بعد که به سومین سالگرد درگذشت مادرم نزدیک شدیم، من و شوهرم، لینکلن، در مورد چگونگی بزرگداشت یاد او در آخر هفته گفت‌وگو کردیم. دوستانمان ما را برای یک بازی بسکتبال در عصر شنبه دعوت کرده بودند. اتفاقاً بازی در همان سالن که آخرین بار مادرم را در آن‌جا دیده بودیم انجام می‌شد. من و لینکلن در مورد این که کاش می‌شد فقط به سه سال پیش، درست شب قبل از مرگ مادرم برگردیم و دوباره او را در این‌جا ببینیم گفت‌وگو می‌کردیم. ما به این نتیجه رسیدیم که این می‌تواند راهی فوق‌العاده برای تجلیل از زندگی او باشد. به هر حال خاطرات من از او در آن شب بسیار خوب بود. ما باهم خندیده بودیم، در مورد خیلی چیزها صحبت کرده بودیم و یک عصر عالی داشتیم. مادرم حتی پیش‌بینی کرده بود که خواهرم در آن زمان با نامزدش ازدواج می‌کند و چند سال بعد این پیش‌بینی به حقیقت پیوست.

بنابراین من و لینکلن به سالن بازگشتیم و از وقت گذراندن با دوستان خود لذت بردیم. ما می‌دانستیم این چیزی است که مادرم می‌خواهد. احساس خوبی از برگشتن و بودن در آن‌جا داشتیم؛ اما درست در حالی که از روند بهبودی خود در برخورد با مرگ مادرم نفس راحتی می‌کشیدم، یک‌بار دیگر تمام زندگی من زیرورو شد.

پس از بازگشت از بازی بسکتبال به خانه، لینکلن از درد کمرش اظهار ناراحتی می‌کرد. او چند سال قبل در تصادف رانندگی چندین مهره‌اش شکسته بود، بنابراین کمردرد برای او غیرعادی نبود؛ اما فقط چند دقیقه بعد، او غش کرد. من با اورژانس تماس گرفتم و آن‌ها در عرض چند دقیقه رسیدند و او را به بیمارستان منتقل کردند. با مادرش تماس گرفتم و خانواده‌اش در اورژانس با من ملاقات کردند. من نمی‌دانستم چه اتفاقی ممکن است برای او افتاده باشد.

پس از چند دقیقه در محل انتظار اورژانس، ما را به یک اتاق خصوصی احضار کردند. قبل از این که حتی دکتر کلمه‌ای حرف بزند من می‌دانستم که او چه می‌خواهد بگوید. لینکلن فوت کرده بود. او دچار حمله قلبی شده بود. اکنون درست در همان آخر هفته‌ای که ما سومین سالگرد مادرم را گرمی داشتیم، من بیوه شدم. هیچ مفهوم بدداشت. لینکلن فقط بیست‌وشش سال داشت و هیچ سابقه‌ی بیماری قلبی نداشت. چه‌طور ممکن است او یک دقیقه قبل این‌جا باشد و لحظه‌ای بعد از دنیا برود؟ من هنوز به این سازگاری با زندگی بدون مادرم بودم و اکنون باید بیاموزم که چگونه با زندگی بدون لینکلن کنار بیایم؟ نمی‌توانستم تصور کنم که چگونه از این راه عبور خواهم کرد.

کنار آمدن با مرگ همسر تجربه‌ای سورئال (غیرواقعی) است. در زمانی که من واقعاً در شرایطی نبودم که بتوانم درباره‌ی چیزی تصمیم بگیرم، انتخاب‌های زیادی هم وجود داشت. در عرض چند ساعت مجبور شدم تصمیم‌گیری در مورد همه‌چیز از ترتیب دادن مراسم تشییع جنازه گرفته تا متن جملات آگهی‌ترحیم را انجام دهم... هیچ فرصتی برای هضم و درک واقعیت شرایط موجود داده نشد. این کاملاً غافلگیرانه بود.

من خوش‌شانس بودم که افراد زیادی را در زندگی‌ام داشتم که از من حمایت کردند. سفر در اندوه یک فرایند فردی است، اما عاشق دوستان و خانواده بودن مطمئناً به شما کمک می‌کند. واقعی وجود داشت که به نظر می‌رسید که شرایط کمی آسان‌تر می‌شود و گاهی انگار همه‌چیز بدتر می‌شد. درست زمانی که فکر می‌کردم در حال بهتر شدن هستم، از زاویه‌ای دیگر خودم را در غم بزرگی که در

انتظار من است می یافتم. اندوه یک فرایند خسته کننده ی عاطفی، روحی و جسمی است.

خیلی چیزها برای ناراحتی وجود داشت. من برای خانواده ی شوهرم ناراحت بودم که می دانستم چه قدر لینکلن را دوست داشتند. من از همه ی چیزهایی که لینکلن هرگز تجربه نمی کرد ناراحت بودم؛ و من از همه ی کارهایی که هرگز نتوانسته بودیم با هم انجام دهیم ناراحت بودم، ناگفته نماند که چه قدر دلم برایش تنگ شده بود.

تا جایی که می توانستم از محل کارم مرخصی گرفتم. آن ماه ها خیلی برایم مبهم و تار است زیرا آن موقع تمرکز من بر این بود که هر روز یک پا را جلوی پای دیگر قرار دهم و قدم به قدم پیش روم؛ اما نمی توانستم برای همیشه بی کار بمانم، فقط از یک جا باید داشتم و مجبور شدم به دفتر برگردم.

بعد از چند ماه بیشتر به تماشای گرفت و در مورد برنامه های من برای بازگشت به کار پرسید. به مراجعیم رفتم و شش ماه بعد از زمانی که به یک وضعیت اضطراری خانوادگی رسیدگی می کنم، به طور ناگهانی از دفتر خارج می مانم. هیچ نوع بازه زمانی در مورد مدت زمانی که من از محیط کار خارج خواهم بود به آن ها داده نشد زیرا ما واقعاً مطمئن نبودیم که چه اتفاقی قرار است بیفتد؛ اما اکنون آن ها به یک پاسخ نیاز داشتند. مطمئناً غصه خوردن من به پایان نرسیده و قطعاً بهتر نبودم، اما باید به سر کار برمی گشتم.

درست مانند زمانی که مادرم را از دست دادم، مجبور شدم به خودم فرصت دهم تا غم را به صورت واقعی و عینی تجربه کنم. نادیده گرفتن و دور راندن آن ممکن نبود. من مجبور بودم درد را تجربه کنم در حالی که به طور فعالانه به خودم در بهبودی کمک می کردم. نمی توانستم به خودم اجازه دهم در احساسات منفی ام گیر کنم. اگر چه راحت می توانستم به خودم ترحم کنم یا به خاطرات گذشته ی خود فکر کنم، اما می دانستم که این کار درستی نخواهد بود. من مجبور بودم انتخاب آگاهانه ای داشته باشم تا راهی طولانی را برای ساختن زندگی جدید برای خودم آغاز کنم.

من باید تصمیم می‌گرفتم که آیا برخی از اهدافی که من و لینکلن با هم به اشتراک گذاشتیم هنوز هم اهداف من خواهند بود. ما چند سال پدر و مادر خوانده بودیم و برنامه‌ریزی کرده بودیم که سرانجام کودکی را به فرزندگی قبول کنیم؛ اما آیا من هنوز می‌خواستم یک فرزند را به عنوان یک زن مجرد به فرزندگی قبول کنم؟ هم‌چنان در چند سال بعد کارهای اضطراری و تمديد مهلت را انجام دادم، اما مطمئن نبودم که هنوز هم بخوام فرزندگی را بدون لینکلن به فرزندگی قبول کنم.

حالا که تنها بودم مجبور بودم برای خودم اهداف جدیدی ایجاد کنم. تصمیم گرفتم دل به دریا بزنم و چیزهای جدیدی را امتحان کنم. من گواهی‌نامه‌ی موتورسیکلت‌م را گرفتم و یک موتورسیکلت خریدم؛ و هم‌چنین شروع به نوشتن کردم. در ابتدا، این بیشتر یک سرگرمی بود، اما در نهایت، تبدیل به یک شغل پاره‌وقت شد. من مجبور شدم در مورد روابط جدید با افراد نیز مذاکره‌ی مجدد کنم و بفهمم که کدام یک از دوستان لینکلن دوست من خواهند بود و رابطه‌ی من با خانواده‌ی او بدون او چگونه خواهد بود. خوش‌بختانه بسیاری از نزدیک‌ترین دوستانش با من رابطه‌ی دوستی برقرار کردند؛ و خانواده‌ی او هم‌چنان با من به عنوان بخشی از خانواده‌ی خود رفتار کردند.

حدود چهار سال بعد، من آن قدر خوش‌شانس بودم که دوباره عشق را پیدا کردم. یا شاید باید بگویم که عشق مرا پیدا کرد. من به نوعی به زندگی مجردی عادت کرده بودم؛ اما وقتی با استیو آشنا شدم، همه چیز تغییر کرد. ما سال‌هاست که یکدیگر را می‌شناسیم و به آرامی دوستی ما به یک رابطه تبدیل شد. در نهایت، در مورد آینده با هم صحبت کردیم، اگر چه هرگز فکر نمی‌کردم دوباره ازدواج کنم، اما در مورد ازدواج با استیو این درست به نظر می‌رسید.

نمی‌خواستم یک عروسی رسمی یا یک پذیرایی شبیه به مراسمی را که با لینکلن برگزار کرده بودم به نمایش بگذارم. اگر چه می‌دانستم که مهمان‌هایم از دیدن ازدواج مجدد من بسیار هیجان‌زده خواهند شد، اما می‌دانستم که هنگام یادآوری لینکلن، غم و اندوه زیادی برای مردم ایجاد خواهد کرد. من نمی‌خواستم روز عروسی من یک مراسم تلخ باشد، بنابراین من و استیو تصمیم گرفتیم یک

عروسی غیر سنتی داشته باشیم. ما به لاس وگاس رفتیم و این یک موقعیت کاملاً مفرح بود که حول محور عشق و شادی ما بود.

حدود یک سال پس از ازدواج، تصمیم گرفتیم خانه‌ای را که من و لینکلن در آن زندگی می کردیم بفروشیم و چند کیلومتر دورتر شدیم و با محل قبلی چند ساعت فاصله داشتیم و به خواهر و خواهرزاده هایم نزدیک تر شده بودیم و این به ما فرصتی می داد تا شروعی دوباره داشته باشیم. من در یک مطب پزشکی مشغول به کار شدم و ما مشتاقانه منتظر بودیم تا از آینده‌ی خود در کنار هم لذت ببریم. درست زمانی که به نظر می رسید زندگی عالی پیش می رود، مسیر خوش بختی ما هنگامی که پدر استیو مبتلا به سرطان شد پیچ عجیب دیگری خورد.

در ابتدا، پزشکان پیش بینی کردند که درمان او می تواند به جلوگیری از سرطان برای چندین سال کمک کند؛ اما پس از چند ماه، مشخص شد که او احتمالاً یک سال هم زنده نخواهد ماند، چه برسد به چندین سال. او چندین گزینه‌ی مختلف را امتحان کرده بود اما هیچ‌کدام واقعاً جواب نداد. باگذشت زمان پزشکان از عدم پاسخ به درمان گیج تر می شدند. پس از حدود هفت ماه، گزینه‌های درمانی او تمام شده بود.

این خبر مثل یک تن آجر به سرم آوار شد. راب پر از زندگی بود. او مردی بود که همیشه می توانست با شعبده بازی سکه‌ای را از پشت گوش بچه بیرون بکشد. او برخی از جالب ترین داستان هایی را که تا به حال شنیده ام برایم تعریف کرده بود. با وجود این که او در «مینه سوتا» زندگی می کرد و ما در «مین»، او را اغلب می دیدیم. از زمانی که بازنشسته شده بود، می توانست هفته ها با ما ملاقات کند و من همیشه با او شوخی می کردم که او مهمان مورد علاقه‌ی من است زیرا اساساً او تنها مهمان خانه‌ی ما بود.

او هم چنین یکی از بزرگ ترین طرفداران من در مورد نوشتنم بود. او هر آن چه من می نوشتم، خواه مقاله‌ای درباره‌ی والدین یا مقاله‌ای در زمینه‌ی روان شناسی بود، می خواند. اغلب اوقات با ایده‌های داستان پردازی و پیشنهاداتی با من تماس می گرفت.

با وجود این که راب هفتاد و دو ساله بود، احساس می کردی که او خیلی جوان است و نمی تواند این قدر بیمار باشد. درست تا تابستان سال گذشته، او در سراسر کشور با موتورسیکلت می چرخید و در اطراف دریاچه ی برتر قایقرانی می کرد و در حومه گشت و گذار می کرد؛ اما اکنون او خیلی مریض بود و پزشکان مطمئن بودند که او فقط بدتر می شود.

این بار تجربه ی متفاوتی از برخورد با مرگ داشتم. مرگ مادرم و لینکلن کاملاً غیرمنتظره و ناگهانی بود؛ اما این بار من یک اخطار داشتم. می دانستم چه اتفاقی در راه است و احساس ترس مرا فرا گرفته بود.

در فکر فرو رفته بودم، دوباره شروع کنیم. من نمی خواستم بار دیگر چنین فقدان سرسام آوری را تجربه کنم. این عادلانه به نظر نمی رسید. من بسیاری از افراد هم سن و سال خود را می شناسم که کسی را از دست نداده اند، پس چرا من مجبور شدم بسیاری از عزیزانم را از دست بدهم؟ پشت میز نشستم و فکر می کردم که چه قدر بی انصافی است، که چه قدر سخت است و چه قدر می خواهم اوضاع متفاوت باشد.

به علاوه می دانستم که نمی توانم به خودم اجازه بدهم در آن مسیر فکری حرکت کنم. به هر حال من قبلاً این مشکل را تجربه کرده بودم و دوباره خوب می شدم. اگر به خودم اجازه بدهم به دام بیفتم که فکر کنم وضعیت من بدتر از وضعیت دیگران است، یا اگر خودم را متقاعد کنم که نمی توانم یک باخت دیگر را تحمل کنم، هیچ کمکی نمی کند. در عوض، این امر فقط مرا از برخورد با واقعیت شرایط من باز می دارد.

آن لحظه بود که نشستم و لیست «سیزده کاری که افراد زیرک انجام نمی دهند» را نوشتم. عادت هایی بودند که برای بیرون آمدن از غم و اندوه با آن ها سخت مبارزه کرده بودم. آن ها چیزهایی بودند که اگر اجازه می دادم مرا در برگیرند، می توانستند مرا از بهتر شدن باز دارند.

جای تعجب نیست که آن ها همان مهارت هایی بودند که من به مراجعینی که وارد مطب درمانی من می شدند، یاد می دادم؛ اما نوشتن آن ها کاری بود که من باید

انجام دهم تا بتوانم در مسیر خود باقی بمانم. این یک یادآوری بود که برای داشتن ذهن قوی باید انتخاب می کردم؛ و من باید قوی می ماندم زیرا چند هفته پس از نوشتن آن لیست، راب درگذشت.

روان درمانگران به دلیل این که به دیگران کمک می کنند تا نقاط قوت خود را بسازند، نکاتی را درباره‌ی نحوه‌ی رفتار و اقداماتی برای بهبود خود ارائه می دهند؛ اما هنگامی که من از قدرت ذهنی خود استفاده کردم، تصمیم گرفتم برای لحظه‌ای از آن چه برای من ماهیت دوم شده بود دور شوم؛ و تمرکز بر آن چه نباید انجام داد همه‌ی تفاوت را ایجاد کرده بود. عادات خوب مهم هستند اما اغلب این عادات‌های بد ما هستند که مانع رسیدن به حداکثر توانایی مان می شوند. شما می توانید تمام عادات‌های خوب دنیا را داشته باشید اما اگر عادات‌های بد را در کنار عادات‌های خوب انجام دهید، برای رسیدن به اهداف خود به چالش خواهید افتاد. این گونه فکر کنید؛ شما به عنوان بهترین عادات‌های خود خوب هستید.

عادات‌های بد مانند وزنه‌های سنگین هستند که در طول روز آن‌ها را همراه خود به اطراف می کشید. آن‌ها سرعت شما را کم می دهند، شما را خسته کرده و ناامید می کنند. علی‌رغم سخت کوشی و استعداد فوق‌العاده‌ی شما، افکار، رفتارها و احساسات خاصی دارید که شما را متوقف می کنند، برای رسیدن به حداکثر توانایی خود دچار چالش خواهید شد.

تصویری از مردی را تصور کنید که تصمیم می گیرد هر روز به باشگاه برود. او تقریباً دو ساعت تمرین می کند. او تمرینات انجام شده را به دقت ثبت می کند تا بتواند پیشرفت خود را ردیابی کند. در طول شش ماه، او تغییرات قابل ملاحظه‌ای نداشته است. او از این که وزن خود را کم نمی کند و ماهیچه نمی گیرد احساس سرخوردگی می کند. او به دوستان و خانواده‌ی خود می گوید که منطقی نیست، چرا او ظاهر و احساس بهتری ندارد. به هر حال او به ندرت تمرین را از دست می دهد. چیزی که او از این معادله به دست می آورد این واقعیت است که او هر روز از رانندگی تا مسیر ورزشگاه لذت می برد. بعد از اتمام تمرینات، او احساس

گرسنگی می کند و به خودش می گوید، من سخت کار کرده ام پس سزاوار یک چیز لذت بخش هستم؛ بنابراین او هر روز دوازده دونات را در راه رفتن به خانه می خورد.

مسخره به نظر می رسد، درست است؟ اما همه ی ما در این نوع رفتار مقصر هستیم. ما سخت کار می کنیم تا کارهایی را انجام دهیم که فکر می کنیم ما را بهتر می کند؛ اما فراموش کرده ایم که بر چیزهایی تمرکز کنیم که ممکن است تلاش های ما را خراب کند.

اجتناب از این سیزده عادت تنها چیزی نیست که به شما در غم و اندوه کمک خواهد کرد. دور شدن از آن ها به قدرت ذهن شما کمک می کند که برای مقابله با همه ی مشکلات بزرگ یا کوچک ضروری است. مهم نیست که چه اهدافی دارید، هنگامی که از نظر ذهنی قوی هستید، از توانایی بالاتری برخوردار خواهید بود تا بتوانید از تمام توان خود استفاده کنید.

قدرت ذهن چیست؟

این طور نیست که افراد از نظر ذهنی قوی یا ضعیف باشند. همه ی ما تا حدی قدرت ذهنی داریم اما همیشه جایی برای پیشرفت وجود دارد. توسعه ی قوای ذهنی به معنای بهبود توانایی شما در تعدیل احساسات، مدیریت افکار و ایفای رفتار مثبت با وجود شرایط شماست.

همان طور که در بین ما کسانی هستند که مستعد رشد قدرت بدنی راحت تری نسبت به دیگران هستند، به نظر می رسد توسعه ی قدرت ذهنی هم برای برخی افراد عادی تر باشد. عوامل متعددی برای تعیین سهولت افزایش قدرت ذهنی وجود دارد.

❖ ژنتیک: ژن ها در این که آیا شما بیشتر مستعد مسائل مربوط به سلامت روان مانند اختلالات خلقی هستید یا نه نقش دارند.

❖ شخصیت: بعضی از افراد دارای ویژگی های شخصیتی هستند که به آن ها کمک می کند واقع بینانه تر فکر کنند و ذاتاً رفتار مثبت تری داشته باشند.