



ბრაიან ტრეისი
ქრისტინა ტრეისი-შეინი

ბრაიან ტრეისი

ქრისტინა ტრეისი-შეინი

აკოცე ბაყაყს!

KISS THAT FROG!

12 მშვენიერი ხერხი, თუ როგორ ვაქციოთ უარყოფითი დადებითად ჩვენს ცხოვრებასა და სამსახურში



აკოცე ბაყაყს!

წარმატების ბიბლიოთეკა



ბრაიან თრეისი

აკოცე ბაყაყს!

შესავალი

ვუძღვნი ჩემს მეუღლეს, ბარბარას, ჩემი ცხოვრების სინათლეს, და ჩემს შესანიშნავ შვილებს - ქრისტინას, მაიკლს, დევიდსა და ქეთრინს.

ისინი ცოცხალი მაგალითები არიან უმაღლესი თვითშეფასებისა და თავდაჯერებულობისა, რასაც ადამიანები მაშინ აღწევენ, როდესაც მთელი ცხოვრების განმავლობაში უწყვეტად მიეწოდებათ უპირობო სიყვარული.

ბრაიან თრეისი

ვუძღვნი ჩემს ქმარს, დეიმონს, რომელიც უპირობო სიყვარულითა და მხარდაჭერით მამხნეებს, აგრეთვე ჩემს სამ შვილს - ჯულიას, უილსა და სკარლეტს, რომელთა წყალობითაც ჩემთვის ყოველი დღე გაკვეთილებით, სიცილითა და სიყვარულით აღვსილი თავგადასავალი იყო.

ქრისტინა თრეისი-შტეინი

შესავალი. ბაყაყი და პრინცესა

თავისთავად, არაფერია კარგი ან ცუდი, ის მხოლოდ თქვენს ფიქრებში გადაიქცევა ასეთად.

უილიამ შექსპირი

ბაყაყი და პრინცესა

ამქვეყნად იმიტომ ცხოვრობთ, რომ რაღაც შესანიშნავი გააკეთოთ, ბედნიერება და სიხარული გამოცადოთ, საუკეთესო ურთიერთობას, საუცხოო ჯანმრთელობას, სრულ კეთილდღეობასა და ყველა სურვილის ასრულებას მიაღწიოთ. მაშ, რატომ არ ცხოვრობთ თქვენი ოცნების მიხედვით დღესვე?

თუ საკუთარი ბედნიერების ან უბედურების, წარმატების თუ წარუმატებლობის, გამარჯვების თუ მარცხის მიზეზების ცოდნა გასურთ, უახლოეს სარკეში ჩაიხედეთ. ის, რასაც მასში დანახულზე გაიფიქრებთ, მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს თქვენს ცხოვრებას. თუ საკუთარ თავზე სხვაგვარად იფიქრებთ, ცხოვრებაც შეგეცვლებათ - თითქმის დაუყოვნებლივ.

ზღაპარი

იყო და არა იყო რა, როგორც ზღაპარს შეეფერება, იყო ერთი პრინცი, რომელიც ბოროტმა ჯადოქარმა მახინჯ ბაყაყად აქცია. ჯადო მხოლოდ მაშინ აქსნებოდა, თუ პრინცესა აკოცებდა, თუმცა ჯადოქარი იმედოვნებდა, რომ ეს არასდროს მოხდებოდა. სწორედ იმ დროში ერთი პრინცესა მშვენიერ პრინცს ელოდებოდა, რომელსაც ცოლადაც გაჰყვებოდა, მაგრამ იგი არა და არ ჩნდებოდა. ერთ მშვენიერ დღეს, როდესაც ტყით გარშემორტყმული ტბის ნაპირზე სეირნობდა, იმ ადგილას მცხოვრებ მახინჯ ბაყაყს მოჰკრა თვალი. სანამ პრინცესა წყნარად იჯდა წყლის სიახლოვეს, თავის ყოფაზე ფიქრობდა და მშვენიერ პრინცზე დარდობდა, ბაყაყი ხტუნვა-ხტუნვით მიუახლოვდა და ადამიანის ხმით დაელაპარაკა. უთხრა, რომ თვითონ იყო კეთილშობილი პრინცი და თუ ქალიშვილი აკოცებდა, იმავე, უწინდელ პრინცად გადაიქცეოდა, მას ცოლად მოიყვანდა და მუდამ ეყვარებოდა.

პრინციპსა ეს სულელურ იდეად მოეჩვენა, თუმცა თავს ძალა დაატანა, გამბედაობა მოიკრიბა და უნდომლად, მაგრამ მაინც აკოცა ტუჩებში.

დაპირებისამებრ, ბაყაყი მშვენიერ პრინცად გადაიქცა. მან სიტყვა შეასრულა და ქალიშვილი ცოლად შეირთო. და ცხოვრობდნენ ისინი დიდხანს და ბედნიერად.

ზღაპრის მორალი

როგორც ჩანს, თითქმის ყველა ადამიანს აქვს რაღაც დაბრკოლება, ერთი ან რამდენიმე, რომელიც ხელს უშლის, გახდეს ჭეშმარიტად ბედნიერი, ჯანმრთელი, მხიარული პიროვნება და ყოველი ახალი დღის დადგომას მღელვარებით და მოუთმენლად ელოდოს.

რა არის "ბაყაყი" თქვენს ცხოვრებაში, როდესაც გჭირდებათ "აკოცოთ" მას, რათა იმას მიაღწიოთ, რისი მიღწევაც ძალგიძთ? რა უარყოფითი გამოცდილება გაქვთ, რომელიც თქვენს სასარგებლოდ უნდა გამოიყენოთ და საოცარ ადამიანად გადაიქცეთ, რაც ნამდვილად ხელგეწიფებათ?

ის, რაც ყველას გვსურს

ცხოვრებაში ჩვენი უმთავრესი მიზანი ბედნიერებისა და სულიერი სიმშვიდის განცდაა. ყოველ ნორმალურ ადამიანს სურს სიყვარულით, სიხარულით, სიამოვნებითა და ყველა სურვილის ასრულებით დატკბეს.

ფსიქოლოგიისა და პიროვნების განვითარებაში უდიდესი აღმოჩენა, შესაძლოა, ის იყოს, რომ თქვენსა და არაჩვეულებრივ ცხოვრებას შორის უდიდესი დაბრკოლება თქვენივე მენტალური დამოკიდებულებაა საკუთარი თავისა და სხვების მიმართ. მხოლოდ მაშინ შეძლებთ წარმატების მისაღწევად თქვენი პოტენციალის სრულად გამოვლენას, როდესაც "აკოცე ბაყაყს" წაიკითხავთ და ჩვეულებად გექცევათ ყოველ ადამიანსა და ყოველ შემთხვევაში პოზიტიურისა და ღირებულის ძებნა და პოვნა.

ამ წიგნში, რომელიც 58 ქვეყანაში ხუთი მილიონი ადამიანისთვის ჩატარებულ ხუთი ათას ლექციასა და სემინარს (ბრაიანი), კონსულტაციისა და ფსიქოლოგიის სფეროში დახარჯულ ათასობით საათს (ქრისტინა) ეფუძნება, რამდენიმე მარტივ, მაგრამ მძლავრ მეთოდსა და ტექნიკურ ხერხს ისწავლით, რომელთა გამოყენებასაც დაუყოვნებლივ შეძლებთ, რათა უარყოფითი ფიქრები

დადებითით შეცვალოთ და საკუთარი ცხოვრების ყოველი პრობლემა თქვენს სასარგებლოდ შემოატრიალოთ. გაიგებთ, როგორ გახდეთ ყოველმხრივ თავდაჯერებული ადამიანი და სრულად გამოავლინოთ თქვენში არსებული პოტენციალი არაჩვეულებრივი ცხოვრების მისაღწევად.

ეს ინსტრუმენტები და სტრატეგია მთელ მსოფლიოში მილიონობით ადამიანს დაეხმარა და თქვენც დაგეხმარებათ. დავიწყოთ.

1 თავი. შვიდი ჭეშმარიტება თქვენ შესახებ

ადამიანთა უმრავლესობა იმდენად არის ბედნიერი, რამდენადაც ეს თავის გონებაში წარმოუდგენია.

აბრაამ ლინკოლნი

თქვენი ბუნებრივი მდგომარეობა ის არის, რომ ბედნიერი, მშვიდობიანი, სინარულითა და დადებითი ემოციებით აღსავსე ცხოვრებით იცხოვროთ. ყოველ დილით ამ ბუნებრივი მდგომარეობით იღვიძებთ და მოუთმენლად ელით მის დაწყებას. თავსაც მშვენივრად გრძნობთ და თქვენ გარშემო მყოფ ხალხთან ურთიერთობაც სრულიად გაკმაყოფილებთ. მოგწონთ თქვენი სამუშაო და დიდ სიამოვნებასაც გრძნობთ მასში შეტანილი საკუთარი წვლილის გამო, რაც სხვებისგან გამოგარჩევთ. თქვენი მთავარი მიზანი ცხოვრების ისე მოწყობა უნდა იყოს, როგორც მას დროის უმეტესი ნაწილის განმავლობაში შეიგრძნობთ. სრულად დატვირთული და მოწიფული ადამიანი ხართ და ყოველდღე ის უნდა აკეთოთ, რაც თქვენი პოტენციალის მაქსიმალურად გამოვლენაში დაგეხმარებათ. მაღლობელი იყავით იმიტომ, რაც ცხოვრების ნებისმიერ სფეროში გაქვთ. თუ მაინც უიღბლობას ან უკმაყოფილებას გრძნობთ, მაშასადამე, თქვენს ფიქრებში, გრძნობებში ან მოქმედებებში რაღაცას ისე არ აკეთებთ და მას კორექტირება სჭირდება. საკუთარი პოტენციალის სრულად გამოვლენისთვის ამოსავალი წერტილი იმის გაცნობიერებაა, რომ უკვე ხართ პრინცი ან პრინცესა, რაც თქვენში ღრმად უნდა იჯდეს.

იმისდა მიუხედავად, სად ხართ დღეს, რას აკეთებთ ახლა ან რა გაგიკეთებიათ წარსულში, საკუთარი თავის, როგორც პიროვნების შესახებ, შვიდი ძირითადი ჭეშმარიტება უნდა აღიაროთ:

1 - უაღრესად კარგი, შესანიშნავი პიროვნება ხართ, ძალზე ფასეული და ღირებულო. თქვენზე ნიჭიერი არავინაა.

ამასთან დაკავშირებით შეკითხვები მხოლოდ მაშინ გიჩნდებათ, როდესაც ეჭვი გეპარებათ საკუთარ ფასეულობასა და მნიშვნელობაში, არ აღიარებთ, რომ კარგი პიროვნება ხართ და სწორედ ეს არის თქვენი უკმაყოფილების თავიდათავი.

2 - თქვენ მრავალმხრივ მნიშვნელოვანი ადამიანი ბრძანდებით. მაგალითად, თუნდაც საკუთარი თავისთვის. თქვენი პირადი სამყარო თქვენ გარშემო ტრიალებს. ყველაფერს, რასაც კი ხედავთ და რაც გესმით, მნიშვნელობას თქვენ ანიჭებთ. ამ სამყაროში არაფერს აქვს აზრი, გარდა იმისა, რასაც მას თქვენვე მიაწერთ.

მშობლებისთვისაც ძალზე მნიშვნელოვანი ხართ. თქვენი დაბადება მათი ცხოვრების ღირსშესანიშნავი მომენტი იყო, ისევე, როგორც ყველაფერი სხვა, რასაც ზრდის პროცესში აკეთებდით. უაღრესად მნიშვნელოვანი ხართ საკუთარი ოჯახისთვის, პარტნიორისთვის ან მეუღლისთვის, შვილებისა და თქვენი სოციალური წრის დანარჩენი წევრებისთვის. ზოგიერთი რამ, რასაც აკეთებთ ან ამბობთ, მათზე უზარმაზარ გავლენას ახდენს.

ასევე მნიშვნელოვანი ხართ თქვენი კომპანიისთვის, კლიენტებისთვის, კოლეგებისა და იმ გარემოცვისთვის, რომელშიც იმყოფებით. თქვენ მიერ გაკეთებულმა ან გაუკეთებელმა საქმემ, შესაძლოა, უდიდესი გავლენა მოახდინოს მათ ცხოვრებასა და სამუშაოზე.

ის, თუ რამდენად მნიშვნელოვნად მიიჩნევთ საკუთარ თავს, მეტწილად თქვენი ცხოვრების ხარისხსაც განსაზღვრავს. ბედნიერი და წარმატებული ადამიანები სრულად შეიგრძნობენ თავიანთ ფასეულობასა და ღირებულებას და რადგან ასე იქცევიან, ეს მათთვის ჭეშმარიტება ხდება.

უიღბლოებსა და წარუმატებლებს საკუთარი თავი უმნიშვნელო, ნაკლებად ფასეულ, იმედგაცრუებულ და უღირს ადამიანებად მიაჩნიათ. ისინი ფიქრობენ: "მე საკმარისად კარგი არა ვარ!" და ამის გამო მთელ სამყაროს ებრძვიან და ისე იქცევიან, რომ საკუთარ თავსაც ვნებენ და სხვებსაც.

მათ ვერ გაუცნობიერებიათ, რომ შინაგანად პრინციები და პრინციპები არიან.

3 - ცხოვრებისა და სამყაროს თქვენი სურვილისამებრ მოწყობის შეუზღუდავი პოტენციალი და უნარი გაქვთ. ასი ცხოვრება რომ განვლოთ, მას ბოლომდე მაინც ვერ ამოწურავთ. მიუხედავად იმისა, თუ რას მიაღწიეთ ჯერჯერობით, ეს მხოლოდ მცირე ნაწილია იმისა, რისი მიღწევაც სინამდვილეში შეგიძლიათ. რაც უფრო მეტ ბუნებრივ ნიჭსა და უნარს განავითარებთ საკუთარ თავში აწმყოში, მით მეტი პოტენციალი გექნებათ მომავალში.

გწამდეთ, რომ შეუზღუდავი პოტენციალი გაქვთ - სწორედ ეს არის გასაღები, რათა ის გახდეთ, რაც მართლა ძალგიძთ.

4 - თქვენი ფიქრებისა და რწმენის სიღრმის მიხედვით საკუთარ სამყაროს ყველა მიმართულებით აშენებთ. თქვენი რწმენა და აზრები რეალობას ქმნის, ყოველი აზრი და რწმენა კი ბავშვობიდანვე გიყალიბდებათ. საოცარია, რომ უარყოფითი და თვითშემზღუდავი აზრისა თუ ეჭვის უმეტესობა, რომლებიც ბედნიერებისა და წარმატების მიღწევაში ხელს გიშლით, სულაც არ ეფუძნება ფაქტებსა და სინამდვილეს.

როდესაც თვითშემზღუდავ აზრებში ეჭვი შეგეპარებათ და იმის რწმენას გაიძლიერებთ, რომ მართლა არაჩვეულებრივი პიროვნება ხართ, თქვენი ცხოვრება მყისიერად დაიწყებს შეცვლას.

5 - ყოველთვის თავისუფლად შეგიძლიათ აირჩიოთ თქვენი აზრების შინა-არსი და საკუთარი ცხოვრების მიმართულება. ერთადერთი, რაზეც სრული კონტროლი გაქვთ, თქვენი შინაგანი ცხოვრება და ფიქრებია. შეგიძლიათ გადაწყვიტოთ და თავში მხოლოდ ბედნიერებისა და იმედის მომცემი ფიქრები დაიტოვოთ - ეს აუცილებლად დადებით ქმედებებამდე და შედეგებამდე მიგიყვანთ. ან შეგიძლიათ უარი თქვათ უარყოფით, თვითშემზღუდავ ფიქრებზე, რომლებიც თავგზას გიბნევთ და უკან გექაჩებათ.

თქვენი გონება ბალს ჰგავს: თუ განზრახ არ მორწყავთ ყვავილებს, სარევე-ლები ავტომატურად, ყოველგვარი ძალისხმევის გარეშე გაიზრდება. თუ შეგნებულად დარგავთ და მორწყავთ დადებით ფიქრებს, უარყოფითი აზრები მხოლოდ მათთვის განკუთვნილ ადგილას ამოვა.

ეს მარტივი მეტაფორა მკაფიოდ უჩვენებს, რატომ არის ამდენი ადამიანი უბედური, თან ისე, რომ ამის მიზეზიც არ იციან.

6 - ამქვეყნად ბედისწერამ მნიშვნელოვანი დანიშნულებით მოგავლინათ: ამ ცხოვრებაში რაღაც შესანიშნავი უნდა გააკეთოთ. თქვენ ნიჭის, უნარის, იდეებისა და გამოცდილების უნიკალურ კომბინაციას ფლობთ, რაც ყველასგან განგასხვავებთ, ვინც კი ოდესმე არსებულა. წარმატებისა და დიდებისთვის ხართ გაჩენილი.

ამ პუნქტის მიღება ან მიუღებლობა მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს თქვენი მიზნების სიდიდეს, გაჭირვებასთან შეწინააღმდეგების ძალას, მიღწევების დონესა და ცხოვრების მიმართულებას.

7 - არ არსებობს ზღვარი იმისა, რაც უნდა გააკეთოთ, იყოთ ან გქონდეთ. ამ შეზღუდვას მხოლოდ თქვენ აწესებთ საკუთარ ფიქრებსა და წარმოსახვაში. ყველაზე დიდი მტერი, რომელსაც ოდესმე შეხვედრიხართ, მხოლოდ თქვენში არსებული ეჭვი და შიშია. ეს, ჩვეულებრივ, უარყოფითი აზრებია. სულაც არ არის აუცილებელი, ისინი იმ რეალურ ფაქტს ემყარებოდეს, რომელიც წლების განმავლობაში აღიარეთ და მის მიმართ შევითხვა ჯერ არ გაგჩენიათ.

როგორც შექსპირმა დაწერა "ქარიშხალში", "წარსული - პროლოგია". რაც კი წარსულში თავს გადაგხდენიათ, მომზადებაა იმ შესანიშნავი ცხოვრების-თვის, რომელიც მომავალში გელით.

დაიმახსოვრეთ შემდეგი წესი: მნიშვნელობა არა აქვს, საიდან მოდიხართ; მთავარია, საით აპირებთ წასვლას.

მიქელანჯელოს "დავითი"

იტალიაში, ფლორენციის აკადემიის გალერეაში, მიქელანჯელოს "დავითი" დგას, რომელიც, მრავალთა აზრით, მსოფლიოში ყველაზე ლამაზი ქანდაკებაა.

როგორც ამბობენ, სიცოცხლის ბოლოს მიქელანჯელოს ჰკითხეს, თუ როგორ შეძლო ასეთი სილამაზის შექმნა. მან მიუგო, რომ ერთხელ, დილით, თავისი სახელოსნოსკენ მიემართებოდა და ერთ-ერთ ქუჩაზე შემთხვევით მარმარილოს უზარმაზარ, ბალახგადავლილ ლოდს მოჰკრა თვალი. ამ გზაზე ხშირად დადიოდა. ამჯერად კი შეჩერდა, ქვას რამდენჯერმე გარს შემოუარა და კარგად დააკვირდა. უეცრად მიხვდა, რომ ეს სწორედ ის იყო, რასაც ეძებდა, რათა ღირებული ქანდაკება შეექმნა. მან ლოდი სახელოსნოში გადაიტანა, სადაც "დავითის" გამოქანდაკებაზე ოთხი წლის განმავლობაში მუშაობდა. ლეგენდის თანახმად, მოგვიანებით მას უთქვამს: "დავითი ამ მარმარილოს ქვაში თავიდანვე დავინახე. ერთადერთი რამ უნდა გამეკეთებინა - ყველაფერი მომეცილებინა, რაც დავითი არ იყო. ასეც ვიქცეოდი, სანამ სრულყოფილება არ დარჩა".

ეს ამბავი თქვენ შესახებაა

სწორედ ასე, შესაძლოა, თქვენც მარმარილოში გამოკვეთილ დავითს ჰგავდეთ. თქვენი ცხოვრების მთავარი მიზანი ყველა იმ შიშის, ეჭვის, რწმენის

უქონლობის, უარყოფითი ემოციებისა და მცდარი შეხედულებების მოცილებაა, უკან რომ გექაჩებათ, რათა თქვენში მხოლოდ საუკეთესო პიროვნება დარჩეს.

თქვენი ამოცანა "ბაყაყის კოცნა" და იმ დადებითი ელემენტების პოვნაა, რომლებიც ნებისმიერ ვითარებაში არსებობს, აგრეთვე, ყოველივე ნეგატიურის პოზიტიურად გადაქცევა, "მშვენიერი პრინცის" გათავისუფლება და საკუთარ ცხოვრებაში შემოშვება.

მიიღეთ გადაწყვეტილება ახლავე, რათა სრულად გამოავლინოთ პოტენციური წარმატებისა და ბედნიერების მისაღწევად და იმ არაჩვეულებრივ ადამიანად იქცეთ, რომელიც თქვენშია დამალული. ამის მისაღწევად ყველა აუცილებელი ნაბიჯის გადადგმა მოგიწევთ, რასაც ამ წიგნის მომდევნო გვერდებზე ისწავლით.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

განსაზღვრეთ უარყოფითი და თვითშემზღუდავი აზრები თქვენი პირადი შესაძლებლობების ან მდგომარეობის შესახებ, რომლებმაც, შესაძლოა, უკან დაგქაჩოთ. შემდეგ საკუთარ თავს ჰკითხეთ: "იქნებ ისინი სიმართლეს არ შეესაბამება?" იქნებ ყველანაირი ნიჭი და უნარი გაქვთ, რაც ცხოვრებაში თითქმის ყველაფერს მიგაღწევინებთ? რა მოხდება, თუ აღარაფერი შეგზღუდავთ? რა მიზნებს დაისახავდით წარმატების გარანტირებულად მისაღწევად და რას გააკეთებდით სხვაგვარად, თუ ამას დღესვე დაიწყებდით?

2 თავი. წარმოიდგინეთ თქვენი მშვენიერი პრინცი (პრინცესა)

პატარა ოცნებით ადამიანთა გულებამდე ვერ მიაღწევთ.

კოლოფგანგ გოეთე

პრინცესას იმაზე არ დაუწყია ფიქრი, რომ მასთან მისულ არსებაზე უნდა ექორწინა. მას მკაფიო ოცნება ჰქონდა - შეხვედროდა მშვენიერ პრინცს, რომელიც მისთვის ყოველმხრივ იდეალური იქნებოდა. რა ან ვინ არის მშვენიერი პრინცი ან პრინცესა თქვენს სამსახურში ან პირად ცხოვრებაში?

რათა ჭეშმარიტად ბედნიერ და სრულად რეალიზებულ ადამიანად იქცეთ, თავდაპირველად მკაფიოდ უნდა განსაზღვროთ ის იდეალური პიროვნება, ვინც გასურთ რომ გახდეთ, აგრეთვე, ის იდეალური ცხოვრება, რომლისკენაც მიისწრაფვით. რა თვისებები უნდა გქონდეთ, რათა ისეთი საუკეთესო პიროვნება გახდეთ, როგორც ხელგენიფებათ?

ფსიქოლოგებმა სრულად რეალიზებული ხალხი აღწერეს, როგორც გულწრფელად ბედნიერი, სამყაროსა და საკუთარ თავთან ჰარმონიაში მყოფი, თავდაჯერებული, დადებითი, თავისუფალი ადამიანი, ის, ვინც გრძნობს, რომ სრულად ავლენს თავის პოტენციალს, მადლიერია, ენერგიულია, რომ ცხოვრება, როგორც წესი, საოცრად მშვენიერია. თუ მიგაჩნიათ, რომ ეს აღწერა კარგი მიზანია თქვენთვის მომდევნო თვეების განმავლობაში, ჩვენი წიგნი გაჩვენებთ, როგორ უნდა გახდეთ ასეთი პიროვნება.

მოდით, "ჯადოსნური ჯოხით" ვივარჯიშოთ. მომავალზე ფიქრისას წარმოიდგინეთ, რომ შეგიძლიათ ჯადოსნური ჯოხი გაიქნით და საკუთარი ცხოვრება იდეალურად აქციოთ იმ ოთხ უმნიშვნელოვანეს სფეროში, რომლებიც თქვენს ბედნიერებასა თუ უბედურებას განსაზღვრავს:

- 1) შემოსავალი და კარიერა;
- 2) ოჯახი და ურთიერთობა;
- 3) ჯანმრთელობა და კონდიცია და
- 4) ფინანსური დამოუკიდებლობა.

წარმატებული ადამიანების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი დამახასიათებელი თვისება "იდეალიზაციაა". როდესაც აიდეალებთ, ცხოვრების ყველა

სფეროში თქვენთვის სასურველ მომავალს ხედავთ. შეუზღუდავად ფიქრში ვარჯიშობთ.

წარმოიდგინეთ, რომ დროც უამრავი გაქვთ და ფულიც, მეგობარიც და საქმიანი კონტაქტიც, განათლებაც და გამოცდილებაც, ნიჭიც და უნარიც, რაც კი რამის მისაღწევად არის საჭირო. თუ ამგვარ ვითარებაში აღმოჩნდებოდით, რეალურად რას გააკეთებდით თქვენს ცხოვრებაში?

თუ იდეალიზაციას ჯადოსნური ჯოხით ვარჯიშს შეუხამებთ, საკუთარ გონებას ყოველდღიურ მომბეზრებელ შრომასა და გადასახადების გადახდაზე ფიქრისგან გაათავისუფლებთ. ამას "უღრუბლო ცაზე" ფიქრს უწოდებენ და იგი ყველა სფეროში საუკეთესო ადამიანთა განმასხვავებელი ნიშანია.

შექმენით თქვენი იდეალური მომავალი

ამგვარად ფიქრს "მომავლიდან უკან წამოსვლა" ჰქვია. გათვალეთ ეს ხუთ წელიწადზე, მოიხედეთ უკან და დაინახეთ, სად ხართ ამჟამად. წერილობით უპასუხეთ შემდეგ კითხვებს:

1. თუ თქვენი სამუშაო, კარიერა და საქმიანობა იდეალურად წარიმართებოდა ხუთი წლის განმავლობაში, რა სახე ექნებოდა მას? რამდენს გამოიმუშავებდით? რა განასხვავებდა მას თქვენი ამჟამინდელი მდგომარეობისგან?

ახლა რატომ არ ცხოვრობთ ამ ცხოვრებით და თქვენი იდეალური კარიერითა და შემოსავლით არ ტკებებით?

2. როგორი იქნებოდა დღეს თქვენი ოჯახი, კავშირ-ურთიერთობა და ცხოვრების სტილი, ამ ხუთი წლის განმავლობაში იდეალური რომ ყოფილიყო? რა განასხვავებდა მას ამჟამინდელისგან? რა ნაბიჯს გადადგამდით ამ იდეალური გარემოს შესაქმნელად?

3. თქვენი ჯანმრთელობისა და კონდიციის დონე ამ ხუთი წლის განმავლობაში იდეალური რომ ყოფილიყო, როგორი იქნებოდა თქვენი გარეგნობა და შეგრძნებები? წონა? რამდენს ივარჯიშებდით ყოველდღიურად ან ყოველკვირეულად? როგორ საკვებს მიირთმევდით? და რაც მთავარია, რა განგასხვავებდათ ფიზიკურად იმ ადამიანისგან, რომელიც დღეს ხართ?

რა იქნებოდა პირველი, რის კეთებასაც დაიწყებდით ან, პირიქით, შეწყვეტდით, რათა თქვენი ჯანმრთელობითა და კონდიციით დამტკბარიყავით?

4. დაბოლოს, ხუთი წლის განმავლობაში თქვენი ფინანსური მდგომარეობა იდეალური რომ ყოფილიყო, რა სიმდიდრის მფლობელი იქნებოდით? რა თანხა გექნებოდათ ბანკში და რამდენს მიიღებდით თქვენი კაპიტალდაბანდებისგან ყოველთვიურად ან ყოველწლიურად? რა იქნებოდა თქვენი პირველი ნაბიჯი?

დაგეგმეთ თქვენი იდეალური დღე

ხშირად, როდესაც ქრისტიანა დღეს თავის ქმართან ატარებს, მას ეკითხება: "ეს რომ შენი იდეალური დღე იყოს, რას გააკეთებდი?" იმავე შეკითხვას ის საკუთარ თავსაც უსვამს. შემდეგ ისინი მათი იდეალური დღეების გაერთიანების გზას პოულობენ.

თუ ამოსავალ წერტილად თავიდანვე იმას აიღებდნენ, რომ კომპრომისზე წასვლა მოუწევდათ, მაშინ თავიანთ იდეალურ დღეს

თავისუფლად ვერ განსაზღვრავდნენ. მაგრამ, როდესაც ყველა თვითონ განსაზღვრავს სრულყოფილებას, სურათი სრულიად განსხვავებულია. ცხოვრებაში ხშირად ხდება, რომ რაღაცის დაწყებისას იმ აკრძალვებსა და შეზღუდვებზე ვფიქრობთ, რაც უნდა გავითვალისწინოთ.

მაგრამ თუ დაწყებისას წარმოიდგინებთ, რომ არაფერი გზღუდავთ, გასაოცარ შედეგს მიიღებთ. წესი კი ასეთია: სანამ გადაწყვეტთ, რა არის შესაძლებელი, გადაწყვიტეთ, რა არის იდეალური.

ყველაზე ხშირად რით იწყებთ დღეს თქვენთვის სასურველი იდეალური მომავლისთვის მოსამზადებლად?

ახლა კი ეს გააკეთეთ

მასშტაბურად იოცნებეთ. იმ იდეალური პიროვნების მკაფიოდ განსაზღვრით დაიწყეთ, ვინც გასურთ, გახდეთ, აგრეთვე, იმ იდეალური ცხოვრებით, რომლითაც გინდათ, იცხოვროთ.

წარმოიდგინეთ, რომ ჯადოსნური ჯოხი გაქვთ, რომელიც შეგიძლიათ თქვენს ოჯახს, ადამიანებთან ურთიერთობას, ჯანმრთელობასა და კონდიციას, ფინანსურ მდგომარეობას აუქნიოთ. როგორ გადააქცევდით მათ იდეალურად?

ივარჯიშეთ "შეუზღუდავად" ფიქრში. გაათავისუფლეთ გონება ყოველ-
დღიური პრობლემებისგან და "ულრუბლო ცაზე" იფიქრეთ.

სანამ გადაწყვეტთ, რა არის შესაძლებელი, განსაზღვრეთ, რა არის იდეა-
ლური.

შექმენით საკუთარი იდეალური მომავალი და დაიწყეთ თქვენი ცხოვრე-
ბის სრულად გაკონტროლება.

აირჩიეთ ერთი მიზანი და დაარწმუნეთ საკუთარი თავი, რომ თუ მას ოც-
დაოთხ საათში მიაღწევთ, ის უდიდეს დადებით ზეგავლენას მოახდენს
თქვენს ცხოვრებაზე.

დაუყოვნებლივ შეასრულეთ ერთი მოქმედება თქვენი იდეალური ცხოვრე-
ბის შესაქმნელად.

3 თავი. შეხედეთ თქვენს ბაყაყს სახეში

ინაიელი მხოლოდ მდინარე როდია ეგვიპტეში.

მარკ ტვენი

როდესაც მშვენიერ პრინცესას სთხოვეს, რომ სველი, ლორწოიანი, ცივი, მახინჯი ბაყაყისთვის ეკოცნა, იგი არჩევანის წინაშე დადგა. შეეძლო, ამას არ დასთანხმებოდა და კვლავაც მარტო და უბედური დარჩენილიყო ან გამბედაობა მოეკრიბა და ბაყაყთან ეცადა ბედი, თუმცა გარანტია არაფრისა ექნებოდა.

ყველა ჩვენგანს ჰყავს ბაყაყი, ზოგჯერ არაერთიც, რომელსაც უნდა ვაკოცოთ. ბაყაყები თქვენს ცხოვრებაში უარყოფითი ადამიანი, ვითარება და წარსულის გამოცდილებაა; აგრეთვე, მიმდინარე პრობლემები; და თქვენი ეჭვები და თვითშემზღუდავი შეხედულებები. ზოგიერთი ბაყაყი რისკია და ვალდებულება, რომლის შესრულებაც მოგიწევთ, თუ გათავისუფლება და წინსვლა გსურთ.

გაუსწორეთ ფაქტებს თვალში

ზოგჯერ, როდესაც ბაყაყს კოცნით, გადაწყვეტილი გაქვთ, რომ მოეხვიოთ მას და მიიღოთ ისეთი, როგორიც არის - ლორწოიანი, ცივი და მახინჯი. ხანდახან გამოსამშვიდობებლად ეამბოროებით და დასჯილ და მაპროვოცირებელ ბაყაყს წასვლის შესაძლებლობას აძლევთ. ზოგჯერ კი ირჩევთ, რომ შეცვალოთ საკუთარი მოლოდინი და ბაყაყს სულ სხვა თვალთ შეხედოთ. სხვა შემთხვევაში, შესაძლოა, მისთვის შუბლზე კოცნა და მიტევება დაგჭირდეთ.

ფსიქოლოგებმა პიროვნებები ორ ტიპად დაყვეს: "დაპირისპირებულებად" და "თავის ამრიდებლებად". სულაც არ არის გასაკვირი, რომ ადამიანები, რომლებიც თვალს უსწორებენ საფრთხეს, მათ რეალურად უპირისპირდებიან და გულწრფელად და პირდაპირ ებრძვიან არასასურველ ხალხსა და პრობლემებს, გაცილებით ბედნიერები, შედეგიანები და თავდაჯერებულები არიან, ვიდრე თავის ამრიდებლები. დაპირისპირებულები აღიარებენ და არსად გაურბიან კონფრონტაციის პირობებში არსებულ საფრთხეს. ისინი პასუხისმგებლობას იღებენ საკუთარ ემოციებზე. თავის ამრიდებლები უცნობლობას

უფროსიან და არც საკუთარი თავის რწმენა გააჩნიათ, რაც ასე საჭიროა წინ-სვლისთვის.

საბედნიეროდ, შეგიძლიათ, გაცილებით ძლიერი და დადებითი პიროვნება გახდეთ, თუ გაბედავთ და "სახეში შეხედავთ ბაყაყს კოცნის წინ" - ჩვეულები-სამებრ, გულწრფელად დაუპირისპირდებით ამ ვითარებას, თავს არ აარი-დებთ მას და არ უარყოფთ, რომ ეს პირველი რიგის პრობლემაა.

იყავით რეალისტი

კონსულტაციის დროს ქრისტიანას ხშირად ჰყავს ისეთი კლიენტები, რომ-ლებიც მუდმივად იმედგაცრუებულნი არიან ამაო მოლოდინით. ერთ ახალ-გაზრდა, ოცდაათი წლის ქალს მასთან სეანსი მშობლებთან ვიზიტის შემდეგ ჰქონდა. იგი გაღიზიანებული იყო იმით, რომ ისინი მცირე ძალისხმევას იჩენ-დნენ მასთან დროის გასატარებლად, არადა, თვითონ ყოველმხრივ ცდილობ-და, ამგვარ შეხვედრაზე მისვლა მოეხერხებინა.

მან და ქრისტიანამ იმაზე იმსჯელეს, თუ რას ელოდა ქალი მშობლებთან ასეთი სტუმრობის დროს და მისი მოლოდინის შეცვლაზე იმუშავეს. მას შემ-დეგ, რაც გადაწყვიტა, რომ ნაკლები მოლოდინი უნდა ჰქონოდა, იმედგაცრუე-ბაც გაუქრა და მშობლების მიმართაც მეტი გრძნობით განიმსჭვალა. მან თავი-სი ბაყაყი სხვაგვარად გამოცადა, მოლოდინის განზრახ ცვლილებით საკუთა-რი ცხოვრების გარდაქმნაც მოახერხა და ემოციების გაკონტროლებაც შეძლო.

ანბანური ჭეშმარიტებაა, რომ საბოლოოდ ყველა ხვდება ადამიანები არ იც-ვლებიან. ძირითადი თვისებები და მსოფლმხედველობა მათ ჩვიდმეტი-თვრამეტი წლის ასაკში უყალიბდებათ და მთელი ცხოვრების განმავლობაში აღარ ეცვლებათ. ამიტომაც სხვების გარდაქმნის მცდელობისას იმედგაცრუება ყოველთვის მოსალოდნელია.

ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ ადამიანებს არ ძალუძთ გამოიშუშონ ახალი უნარ-ჩვევები და იმაზე მეტს მიაღწიონ, ვიდრე ეს ერთი შეხედვით ჩანს, მაგ-რამ მძიმე მუშაობით ცვლილების განხორციელების რეალური სურვილის არ-ქონის გამო, ეს მხოლოდ მცირე დოზით თუ ხდება.

მთავარი ისაა, არასდროს არ შესწიროთ საკუთარი ბედნიერება და სულიე-რი სიმშვიდე იმის სურვილით ან იმედით, რომ ვინმე თქვენთვის მისაღებ პი-როვნებად გადაიქცევა. ეს, სავარაუდოდ, არასდროს მოხდება.

გარიგება სინამდვილესთან

უარყოფა ანუ უარის თქმა, რომ თვალი გაუსწოროთ სინამდვილეს, რეალურ ვითარებას ან სხვა პიროვნებას - სტრესის, წუხილის, უარყოფითი ემოციების, აგრეთვე, ფიზიკური და გონებრივი ავადმყოფობის ძირითად წყაროდ შეიძლება იქცეს. უარყოფის საწინააღმდეგო - აღიარებაა. როდესაც თანხმდებით, მიიღოთ პიროვნება ან ვითარება შინ ან სამსახურში ისეთად, როგორიც ის არის, და არ აპირებთ, შეცვალოთ იგი და შესაბამისად იმოქმედოთ, ამ ვითარებით გამოწვეული სტრესი თავისთავად ქრება.

განაცალკევით ფაქტები პრობლემებისგან

მრავალი უარყოფითი ემოციის გამომწვევი მიზეზი მოულოდნელი წარუმატებლობის ან სირთულის შეუფერებელი რეაქციაა. სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, ყურადღებით გააანალიზოთ პრობლემა, როცა ის წარმოიშობა, რათა დარწმუნდეთ, რომ სრულად აცნობიერებთ მას, და დაადგინოთ, რა შეგიძლიათ მასთან გასამკლავებლად, მის გადასაწყვეტად. აი, როგორ უნდა მოიქცეთ:

უპირველეს ყოვლისა, განასხვავეთ ერთმანეთისგან ფაქტი და პრობლემა. ეს ადვილი გასაკეთებელია. ფაქტს ვერაფრით შეცვლით. ფაქტია თქვენი ასაკი. ფაქტია ამინდი. აგრეთვე, განსაზღვრული საგნები. ისინი არ შეიცვლება. ისინი ფაქტებია. ბედნიერების ერთ-ერთი გასაღები ისაა, რომ ფაქტმა არასდროს არ უნდა გაგალიზიანოთ ან გაგაბრაზოთ. როგორც ფიზიკურ ნივთზე, მაგალითად, ავეჯზე არ ბრაზობთ, როდესაც მას ეჯახებით, ასევე არც ფაქტის გამო უნდა გალიზიანდეთ ან გაბრაზდეთ. ისინი უბრალოდ უნდა მიიღოთ და თქვენი ცხოვრება და საქმიანობა მათ მოარგოთ.

შემდეგ: რა არის პრობლემა? პრობლემა არის ის, რაზეც ზეგავლენის მოხდენა შეგიძლიათ. მიუღწეველი მიზანი გადაუწყვეტელი პრობლემაა. გადაუწყვეტელი პრობლემა თქვენს გზაზე აღმართული დაბრკოლებაა. მიმართეთ თქვენი ინტელექტი და უნარი პრობლემების გადასაწყვეტად და მიზნების მისაღწევად. პრობლემები მხოლოდ გამოწვევაა, რომლებსაც ცხოვრებაში აწყდებით.

წარსული და მომავალი

თქვენს ცხოვრებაში ორი პერიოდი: წარსული და მომავალი. აწმყო მხოლოდ მათ შორის არსებული მყისიერი მომენტია. რომელ კატეგორიაში მოვათავსოთ ფაქტი და რომელში - პრობლემა?

სიმართლე ისაა, რომ ფაქტების უმრავლესობა, რომლებიც თავს უბედურად გაგრძნობინებთ, წარსულში არსებობს. ის, რაც წარსულში ხდება, ფაქტია. მას ვერ შეცვლით. ამის გააზრება ძალზე მნიშვნელოვანია, ვინაიდან ბევრი ადამიანი აწმყოში გასაცოდავებული და გაუბედურებულია, რადგან წარსულში რაღაცამ ისე არ იმუშავა, როგორც ისინი მოელოდნენ. მაგრამ ეს წარსულში უკვე მოხდა ან არ მოხდა და ახლა იგი შეუცვლელი ფაქტია. ფაქტის გამო გალიზიანება კარგს არაფერს მოგიტანთ.

პრობლემა მომავალში არსებობს. პრობლემა ისაა, რაზეც ზეგავლენის მოხდენა შეგიძლიათ. ეს ის სფეროა, სადაც ინტელექტისა და უნარის ფოკუსირება შეგიძლიათ განსხვავებული შედეგის მისაღწევად. პრობლემა, მომავალი თქვენს კონტროლს ექვემდებარება და მისი შედეგი იმით განისაზღვრება, რასაც აწმყოში აკეთებთ.

წვიმის გამო გაუქმებული პიკნიკი

წარმოიდგინეთ, რომ წვეულებაზე ნაცნობს შეხვდით და ეკითხებით: "როგორ ხართ?" ის კი მყავე გამომეტყველებით გპასუხობთ: "მშვენივრად, მაგრამ ჯერაც ვბრაზობ მომხდარის გამო".

თქვენ ოდნავ გაკვირვებულ სახეს მიიღებთ და დაინტერესდებით: "რა მოხდა?"

"საქმე ისაა, - გპასუხობთ იგი, - რომ ხუთიოდე წლის წინათ, შაბათ საღამოს, მე და ჩემმა ოჯახობამ კალათა გავამზადეთ, რათა კვირას სახლიდან გავსულიყავით და საუცხოო პიკნიკი მოგვეწყო. მაგრამ კვირას დილიდანვე მოიღრუბლა და მთელი დღე წვიმდა. ასე რომ, პიკნიკის გაუქმებამ მოგვიწია. დღემდე ვერ მომიხელებია".

ამ დროს თქვენ, შესაძლოა, გაიფიქრეთ: "მგონი, ამ კაცს კისრის ზემოთ გამოკვლევა სჭირდება. ჭკვიანურად ვერ ფიქრობს. როგორ შეიძლება ადამიანი იმ ფაქტზე გაბრაზდეს, რომ ხუთი წლის წინათ მოულოდნელად გაწვიმდა?"

დაბოლმილი

შესაძლოა, სასაცილოდ მოგეჩვენოთ, მაგრამ დღესდღეობით ბევრი ადამიანი კვლავაც გაბრაზებული და გაღიზიანებულია, მათ ურთიერთობა და მუშაობაც კი უჭირთ წარსულში მომხდარი მოვლენის გამო, რომლის შეცვლაც შეუძლებელია. ზოგი გაშმაგებულია, ზოგიც დანაღვლიანებული წლების წინათ ვინმესთან გაფუჭებული ურთიერთობით, უიღბლო ინვესტიციის დროს ფულის დაკარგვით ან რაღაც მიზეზით შეუსრულებელი სამუშაოთი.

ნაცვლად იმისა, მიიღონ ვითარება ისეთად, როგორც არის, ისინი ბოლმის დაგროვებაში ვარჯიშობენ, სულ თან დაატარებენ, მზად არიან, მაშინვე გამოამზეურონ და ყველას უჩვენონ, ვინც კი დაინტერესებას გამოხატავს (მათ ხშირად შეხვედრიხართ წვეულებაზე ან თუნდაც თვითმფრინავში, თქვენ გვერდით მდებარე სავარძელში).

როდესაც ქრისტიანთა კლიენტებთან მუშაობს, რომელთაც წარსულის გამოცდილებისა და წარუმატებლობისგან გათავისუფლება სურთ და არა მათთვის ხელის კვრა და უკან დაბრუნება, სადაც მათ საყვარელი ბაყაყი დახვდებათ, იგი ეკითხება: "როგორ გეხმარებათ ეს, რომ კვლავაც მაგრად ჩაეჭიდოთ პრობლემას/მომიზეუებას/ გრძნობას?" ეს მნიშვნელოვანი შეკითხვაა. ჩვენ ხშირად ვეჭიდებით ნეგატიურს, რადგან ის გვიცავს რაღაც ახლის გამოყენების შესაძლებლობისგან, მაგალითად, ურთიერთობაში რისკზე წასვლისგან ან ახალი ბიზნესაქტიურობისგან.

ბედნიერი, გაწონასწორებული ადამიანების ერთ-ერთი დამახასიათებელი ნიშანი ის არის, რომ ისინი საკუთარ პრობლემებს, საკუთარ მახინჯ ბაყაყებს, პირდაპირ თვალეში უყურებენ და ისე იღებენ, როგორც წარსულის მოვლენებს, რომლებიც არ შეიცვლება, სწავლობენ, როგორ გათავისუფლდნენ მათგან, შემდეგ კი იმდენად იტვირთებიან პირადი ცხოვრებითა და სამსახურით, რომ მათზე ფიქრისთვის დრო აღარ რჩებათ.

გაანალიზეთ ვითარება

უარყოფითი ვითარების გაკონტროლების ერთ-ერთი გზა მისი ყურადღებით გაანალიზებაა. ეს შეკითხვების დასმით შეგიძლიათ. ამას ვერ მოახერხებთ გაღიზიანებულ, გაბრაზებულ, საკუთარ თავზე კონტროლის დაკარგვის მდგომარეობაში, როდესაც შეკითხვებს ვითარებაში გარკვევის მიზნით სვამთ.

აი, ოთხი შეკითხვა ნებისმიერი მდგომარეობის გასაკონტროლებლად:

1) "ზუსტად რა მოხდა?" ამ ეტაპზე მოთმინება გმართებთ. სიზუსტისთვის ძალისხმევა არ დაიშუროთ. უარი თქვით ვინმეს ან რამეს შეტევაზე ან გაკიცხვაზე, რის გამოც ეს მოხდა. ნაცვლად ამისა, ფოკუსირება მკაფიოობასა და გაგებაზე მოახდინეთ. საკუთარ თავს ჩააგონეთ, რომ მშვიდად და უემოციოდ ყოფნა გმართებთ.

2) "ეს როგორ მოხდა?" წარმოიდგინეთ, რომ მტკიცებულებებს აგროვებთ მესამე მხარისთვის. ბრალდებაზე მეტად სიზუსტე გაწუხებთ. დასვით დამატებითი შეკითხვები დეტალების სრულად გასაგებად.

3) "რა შეიძლება გაკეთდეს?" გააკონტროლეთ თქვენი ფიქრები მომავალზე ფოკუსირებით, იმით, თუ რა შეიძლება გაკეთდეს, და არა იმით, თუ რა მოხდა - ის ხომ აღარ შეიცვლება. ეს მეტ პოზიტივს მოგიტანთ და ემოციებსა და ვითარებას გაგაკონტროლებინებთ.

4) "როგორ უნდა ვიმოქმედოთ?" წუხილის, სიბრალეულისა და სინანულის ნაცვლად, იმით დაკავდით, თუ რისი გაკეთება შეგიძლიათ პრობლემის გადაწყვეტისა და წინსვლისთვის.

ეცადეთ, გაიგოთ

თავის წიგნში, "მაღალეფექტიანი ადამიანების 7 ჩვეულება", სტივენ კოვი წერს: "თავდაპირველად ეცადეთ გაიგოთ, შემდეგ კი რომ თქვენც გაგიგონ". სანამ აზრს გამოთქვამდეთ ან რაიმეს დაასკვნიდეთ, ჯერ ყურადღებით გაეცანით ვითარებას. ერიდეთ "კატასტროფიზაციას" ანუ რთულ მდგომარეობაში ყველაზე ცუდზე ნუ იფიქრებთ. ძალიან ცოტა რამ არის ისე ცუდად, როგორც ეს ერთი შეხედვით ჩანს.

ერიდეთ გავრცელებულ შეცდომას - მიზეზშედეგობრივ თავგზააბმბნევ კორელაციას, იმის დაშვებას, რომ თუ ორი მოვლენა ერთდროულად ხდება, ერთი მეორეს წარმოშობს. ამ მცდარმა აზრმა, შესაძლოა, ნაჩქარევი და, შესაბამისად, არასწორი დასკვნა გამოგატანინოთ. ხშირად, როდესაც ორი მოვლენა ერთად ხდება, ეს მხოლოდ დამთხვევაა, სინამდვილეში კი ერთი მოვლენა მეორეს არაფრით უკავშირდება.

ვითარების ანალიზის გასაღები შეკითხვების დასმის გაგრძელება და ინფორმაციის შეგროვებაა. ზოგჯერ ის, რაც მთავარი დაბრკოლება ან პრობლემა ჩანს, არც ისე სერიოზული აღმოჩნდება ხოლმე, როგორც ფიქრობდით. ხშირად ის, თავდაპირველად პრობლემა რომ გეგონათ, ცვლილების განხორციელების შესაძლებლობაა, რაც სასიკეთოდ შემოგიტრიალდებათ.

დათანხმება და მიღება, და არა უარყოფა და მიუღებლობა, დაპირისპირება, და არა თავის არიდება, ბაყაყისთვის სახეში ყურება, და არა ისეთი სახის მიღება, თითქოს ეს არც ისე სასიამოვნოა, როგორც შეიძლება იყოს - ეს ყველაფერი ეფექტიანი ადამიანების განმასხვავებელი ნიშნებია. ისინი, ვინც პოზიტიურად და კონსტრუქციულად რეაგირებენ გარდაუვალ აღზევებასა და დაცემაზე, როგორც სამსახურში, ისე პირად ცხოვრებაში, ნებისმიერი ორგანიზაციისთვის პატივსაცემი ხალხია.

წუხილის განდევნა

ერთ-ერთი საუკეთესო გზა ნებისმიერ ვითარებაში წუხილის თავიდან ასაცილებლად, რომელიც თქვენი სტრესისა და მოუსვენრობის მიზეზია, "წუხილის განდევნის" გამოყენებაა. "წუხილის განდევნის" მეთოდი ოთხ ნაბიჯს მოიცავს:

ნაბიჯი პირველი: მკაფიოდ განსაზღვრეთ შემაწუხებელი ვითარება. კონკრეტულად რაზე წუხართ?

ბევრი ადამიანი რაღაც ბუნდოვანის გამო წუხს. ფიქრს ისინი ჩიხში შეჰყავს. ასე ემართებათ ბავშვებს ღამით, როდესაც თვითონაც არ იციან, რა აშფოთებთ, ან მათ საკმარისი ინფორმაცია არა აქვთ, რის გამოც მძაფრად რეაგირებენ.

როგორც მედიცინაში ამბობენ, "ზუსტი დიაგნოზი მკურნალობის ნახევარს უდრის". სწორედ თქვენი შემაწუხებელი ვითარების მკაფიოდ, თუ შესაძლებელია, წერილობით განსაზღვრა იწვევს ხშირად ამ შემაწუხებელი ვითარების სრულად გაქრობას.

ნაბიჯი მეორე: განსაზღვრეთ შემაწუხებელი ვითარების ყველაზე ცუდი შესაძლო შედეგი. რა შეიძლება მოხდეს უარეს შემთხვევაში?

ნეგატიური ემოციებისა და შემაწუხებელი ვითარების უმეტესობას უარყოფა იწვევს. ადამიანები უდიდეს სტრესს განიცდიან რეალური ვითარების უარყოფის გამო. მათ არ სურთ, ეს სიმართლე იყოს. იმედოვნებენ, რომ მისი

იგნორირებით იგი გაქრება ან ნაკლებად სერიოზული გახდება, მაგრამ ამგვარი მიდგომა იშვიათად ამართლებს.

როდესაც იმ უარესს ადგენთ, რაც, შესაძლოა, ამ პრობლემურმა ვითარებამ მოიტანოს, თქვენ ხშირად აღმოაჩენთ, რომ ეს პოტენციური შედეგი არც ისე ცუდია, როგორც ფიქრობდით. სრულიად შესაძლებელია, ამან რომელიმე ურთიერთობის დასრულება განაპირობოს, მაგრამ ეს არ მოგკლავთ. იქნებ განსაზღვრული თანხაც დაკარგოთ, მაგრამ ეს არ გაგაკოტრებთ. და რომც გაგაკოტროთ, შემაწუხებელი ვითარება ფაქტია და არა პრობლემა, მას თვალი უნდა გაუსწოროთ. მოგვიანებით ფულს კვლავაც გამოიმუშავებთ სხვა საქმით, განსხვავებული გზით, სხვა ადგილას. პოზიტიურად იფიქრეთ.

თუ ვითარება ჯანმრთელობის პრობლემას უკავშირდება, მას პირდაპირ შეუბრძოლეთ. უარი თქვით საკუთარ თავთან თამაშზე. ყველაფერი იღონეთ ამ პრობლემის მოსაგვარებლად, შემდეგ კი იგი ექსპერტებსა და ღვთიურ ძალას მიანდეთ.

ნაბიჯი მესამე: თამამად აღიარეთ უარესი შედეგი, თუკი ამგვარი მოხდება. ვინაიდან სტრესის უმრავლესობას უარყოფა იწვევს და შესაძლო უარეს შედეგს აღიარებთ, როგორც კი გადაწყვეტთ, აღიაროთ უარესი, თუკი ამგვარი მოხდება, თქვენი სტრესი გაუჩინარდება. მოულოდნელად საოცარი სიმშვიდე დაგეუფლებათ. როდესაც უარყოფას აღიარებით შეცვლით, ვითარებაზე სრულ გონებრივ და ემოციურ კონტროლს დაამყარებთ.

ნაბიჯი მეოთხე: დაუყოვნებლივ შეუდექით უარესის გაუმჯობესებას. ყველაფერი იღონეთ, რაც შეგიძლიათ ზარალის მინიმუმაციისთვის, აკონტროლეთ ხარჯი და შეამცირეთ დანაკარგი. თავით გადაეშვით თქვენი სირთულეების დაძლევის საქმეში, რათა წუხილისთვის დრო აღარ დაგრჩეთ.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

დაფიქრდით იმ ბოლო წარუმატებლობაზე, რომელიც შეგემთხვათ და საკუთარ თავს შემდეგი ოთხი შეკითხვა დაუსვით.

დააკვირდით, როგორ პასუხობთ მათ და ნახეთ, ცვლის თუ არა პროცესი ვითარების თქვენეულ გამოცდილებას:

ზუსტად რა მოხდა?

ეს როგორ მოხდა?

რა შეიძლება გაკეთდეს?

როგორ უნდა ვიმოქმედო?

4 თავი. გაწმინდეთ გუბურა მახინჯი ბაყაყებისგან

სიმართლე ის არის, რომ ყოველი ჩვენგანი ცხოვრებაში მაშინ აღწევს შესაძლო უდიდეს წარმატებასა და ბედნიერებას, როდესაც საკუთარ ბუნებრივ შესაძლებლობებს სრულად ავლენს.

სმაილი ბლანტონი

ცხოვრებაში თქვენი მიზანი ბედნიერებაა. ბედნიერება და სულიერი სიმშვიდე თითქმის ყველა ინდივიდის საბოლოო მიზანია.

თქვენი უნარი, მიაღწიოთ ბედნიერებას, იმის რეალური საზომია, რამდენად წარმატებული ადამიანი ხართ.

კარგი სიახლეა იმის ცოდნა, რომ შეუძლებელია ცხოვრების რომელიმე სფეროში იმაზე მეტი ბედნიერებისა და სრულყოფილების მიღწევა, ვიდრე დღეს გაქვთ. დღესდღეობით იმაზე მეტი ვიცით ბედნიერებისა და უბედურების შესახებ, ვიდრე ოდესმე გვცოდნია. ბოლო რამდენიმე წლის განმავლობაში ჩვენ იმაზე მეტი ვისწავლეთ ბედნიერების მიმართ ადამიანის ტვინის ფუნქციონირების შესახებ, ვიდრე ოდესმე გვცოდნია.

როდესაც ბრაიანმა ოც წელს გადააბიჯა, ამბიციური და ბედნიერი, სრულყოფილ სიცოცხლეს მოწყურებული იყო. იგი ბედნიერების, როგორც ასეთის, შესწავლას შეუდგა. ათასობით საათი დაუთმო ფსიქოლოგიის, ფილოსოფიის, რელიგიისა და წარმატების მიღწევის საკითხებს და არაჩვეულებრივად გაერკვა საკითხის არსში.

მთავარი დაბრკოლება

ბრაიანმა აღმოაჩინა, რომ ნეგატიური ემოციები, მახინჯი ბაყაყები, თქვენი გონებრივი გუბურის უკანა ნაწილში რომ შეყუჟულან, ძირითადი დაბრკოლებაა იმ ბედნიერებით ტკბობისთვის, რომელიც მართლა გსურთ. ნებისმიერი წყაროდან წამოსული უარყოფითი ემოციები პირად ცხოვრებასა და სამსახურში არსებული ყველა უბედურების, ტანჯვისა და იმედგაცრუების მთავარი მიზეზია. თუ ნეგატიური ემოციების თავიდან მოშორებას შეძლებთ, საკუთარ ცხოვრებას სრულად გარდაქმნით!

მან ისიც ისწავლა, რომ გონება ვაკუუმს ჰგავს. იგი დიდხანს არასდროსაა ცარიელი. როდესაც უარყოფით ემოციებს განდევნით, თქვენი გონება ბუნებრივად შეივსება ბედნიერების, სიხარულის, მღელვარების, სიყვარულისა და სიმშვიდის დადებითი ემოციებით. თუ სარეველებს ამოძირკვავთ, ყვავილების გაზრდას შეძლებთ.

ზოგჯერ ერთადერთი ახალი აზრი ან გაგება, რომელიც წარსულის მოვლენის სხვაგვარ ინტერპრეტაციაში გეხმარებათ, ისე სრულად გაგათავისუფლებთ, რომ ამ სფეროში ის, უწინდელი, აღარასოდეს იქნებით. ამის შემდეგ სამუდამოდ სხვა ადამიანი გახდებით.

ზოგჯერ უარყოფითი დადებითად გადაიქცევა

ვთქვათ, სამსახურიდან დაგითხოვეს და გაბრაზებული ხართ თქვენს დამქირავებელზე, რომ უსამართლოდ მოგქეცათ. შემდეგ ახალ სამუშაოს პოულობთ, რომელიც გაცილებით შეეფერება თქვენს განსაკუთრებულ ნიჭსა და უნარს, გსიამოვნებთ გვერდით მყოფ ადამიანებთან მუშაობა, თან იმაზე მეტსაც გიხდიან, ვიდრე წინა სამსახურში ოდესმე გამოგიმუშავებიათ. რეტროსპექტივაში ხვდებით, რომ წინა დამქირავებელმა უდიდესი დახმარება გაგიწიათ, როცა დაგითხოვათ და ბრაზის ნაცვლად, გულში მადლობას გადაუხდით.

ერთ-ერთი ყველაზე სასარგებლო ჩვევა, რომლის გამომუშავებაც შეგიძლიათ, ისაა, რომ უნდა ეძებოთ ღირებული გაკვეთილი იმაში, რაც თავს გადაგხდათ, განსაკუთრებით - უარყოფითი გამოცდილება. როდესაც მოულოდნელ დაბრკოლებას წააწყდებით ან დროებით წარუმატებლობას განიცდით (ცივი, ღორწოიანი ბაყაყი), ირწმუნეთ, რომ, სანამ სრულად აკონტროლებთ საკუთარ ფიქრებს, ამ ვითარებიდან ღირებულ გაკვეთილსაც მიიღებთ და სარგებელსაც ნახავთ. ძალიან ხშირად ეს შეიძლება იყოს ახალი წარმოდგენა, აზრი, თავდაჯერება, შესაძლებლობები. რა არის ყველაზე ღირებული გაკვეთილი, რომელსაც ამჟამად თქვენი ყველაზე დიდი სირთულე ან პრობლემა შეიცავს?

აკონტროლეთ საკუთარი გონება

იმისათვის, რომ ისეთი საუკეთესო პიროვნება გახდეთ, როგორც ხელგეწიფებათ, ყველაფერი თავიდან უნდა დაიწყოთ. მართვის კანონი ღალატებს,

რომ თავს ბედნიერად იმ დონეზე იგრძნობთ, რამდენადაც აცნობიერებთ, რომ საკუთარ ცხოვრებას აკონტროლებთ. ასევე, იმდენად უბედურად მიგაჩნიათ თავი, რამდენადაც ხვდებით, რომ საკუთარ ცხოვრებას ვერ მართავთ ან მას გარემოება და სხვა ხალხი განსაზღვრავს.

თქვენ ან შინაგანი კონტროლის მექანიზმი გაქვთ, რომელიც საკუთარ ცხოვრებაზე პასუხისმგებლობას გაგრძნობინებთ, ან გარეგანი კონტროლისა, როდესაც გრძნობთ, რომ გარემოება და სხვა ხალხი გმართავთ - თქვენი ბოსი, გადასახადები, ჯანმრთელობა და მათ ვერაფერს უხერხებთ. ფსიქოლოგებს მიაჩნიათ, რომ დღესდღეობით კონტროლის შეგრძნების არსებობა ან არარსებობა, სტრესის, ბედნიერების, თითქმის ყველა ადამიანური დაავადების როგორც გონებრივის, ისე ემოციურის - არსებობა-არარსებობის კრიტიკული ფაქტორია.

საქმე ისაა, რომ სრულად მხოლოდ ერთ რამეს აკონტროლებთ - საკუთარ გონებას. თქვენ შეგიძლიათ, აკონტროლოთ საკუთარი ფიქრები. როგორც ვიქტორ ფრანკლმა, ოსვენციმის საკონცენტრაციო ბანაკის ყოფილმა პატიმარმა, თქვა: "ადამიანის ბოლო თავისუფლება გარემოებათა ნებისმიერი წყებისადმი საკუთარი დამოკიდებულების, საკუთარი გზის არჩევის თავისუფლებაა".

მთელი თქვენი ძალისხმევა ყოველგვარი უარყოფითი ემოციის მოცილებისკენ უნდა მიმართოთ. საბედნიეროდ, ნეგატიური ემოციების მოშორება, ელიმინაცია, მთელი რიგი აპრობირებული მეთოდებითა და ტექნიკით შეიძლება. ბევრი მათგანი, რომლებსაც მომდევნო გვერდებზე წააწყდებით, მყისიერად მოქმედებს.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

დღეიდანვე დაიწყეთ და ყურადღება მიაქციეთ საკუთარ ფიქრებს, როდესაც ვითარება გაღიზიანებთ, ხელს გიშლით ან უარყოფით შეგრძნებებს გიჩენთ. ღრმად შეისუნთქეთ და გადაწყვეტილება მიიღეთ, რომ მათ აღარ ასაზრდოებთ. თავის წიგნში, სახელწოდებით "ემოციური ინტელექტი", დანიელ გოულმენი იმ პროცესის შესახებ წერს, რომელსაც ზოგი "ემოციურ თოვლის გუნდას" უწოდებს. უარყოფითი ემოცია მცირედით იწყება, მაგრამ რაც მეტ ენერგიასა და ყურადღებას უთმობთ, მით უფრო იზრდება. არჩევანი პოზიტიური ფიქრებისა და გრძნობების სასარგებლოდ გააკეთეთ, ნეგატიური კი საშიშრობილოდ გაწირეთ. გახსოვდეთ, რომ საკუთარი ფიქრები გმართავენ!

დაპროგრამდით ოპტიმიზაცია

საიდან მოდის თქვენი ემოციები? რომელი ჩნდება პირველად - ფიქრი თუ შეგრძნება? საქმე ისაა, რომ აზრი გრძნობას უსწრებს წინ, გრძნობა კი - გადაწყვეტილებასა და მოქმედებას. თავდაპირველად ფიქრობთ ან ახალ ინფორმაციას იღებთ. შემდეგ ამ ფიქრის დადებითად ან უარყოფითად ინტერპრეტირებას ახდენთ და თქვენი ახსნა-განმარტება შესაბამის ემოციას აჩენს, ემოცია კი თქვენს მოქმედებას, რეაქციას იწვევს.

სხვა სიტყვებით, თქვენ განსაზღვრავთ საკუთარ ემოციურ ცხოვრებას, ბევრ სხვას, რაც თავს გადაგხდებათ, იმის მიხედვით, თუ რას ფიქრობთ მოვლენის ან შემთხვევის შესახებ. თქვენ და მხოლოდ თქვენ ხართ ის, ვინც მნიშვნელობას ანიჭებს საკუთარი ცხოვრების ყველა მხარეს.

ის, თუ როგორ ფიქრობენ ადამიანები, ქვეყნის ფსიქოლოგიის სტიმულ-რეაქციის მოდელს ეფუძნება. განსაზღვრული სტიმული ან მოვლენა თითქმის მყისიერად იწვევს ამა თუ იმ პასუხს ან რეაქციას. თქვენი ფიქრებისა და შეგრძნებების უმეტესობა ავტომატურად, ინსტინქტურად ჩნდება, თქვენ მხოლოდ იმაზე რეაგირებთ, რაც ადრეულ თუ შორეულ წარსულში მოხდა.

მაგრამ საუკეთესო მოაზროვნეები, უბედნიერესი და ყველაზე წარმატებული ინდივიდები, საშუალო-სტატისტიკური ადამიანისგან განსხვავებულად ფიქრობენ და პასუხობენ. ყველაზე ეფექტიანი ადამიანები, გამომწვევ მიზეზზე დაუყოვნებლივი რეაქციის ნაცვლად, ჯერ ფიქრობენ მომხდარზე და საუკეთესო პასუხის შერჩევას ცდილობენ. ინდივიდუალური ცხოვრების ხარისხი გამომწვევ მიზეზსა და მასზე პასუხს შორის არსებული ფიქრის მომენტით განისაზღვრება.

დაფიქრების ძალა

როდესაც თქვენს ცხოვრებაში მომხდარ მოვლენაზე პასუხის გაცემამდე ჩვევად გქცევით პოზიტიური და კონსტრუქციული ფიქრი, უკეთეს არჩევანს გააკეთებთ, უკეთეს გადაწყვეტილებას მიიღებთ, უფრო კონსტრუქციულად იმოქმედებთ, ვიდრე ისინი, ვინც მხოლოდ რეაგირებენ და მოსალოდნელ შედეგზე ცოტას ფიქრობენ.

როდესაც უკან მოიხედავთ და საკუთარ ცხოვრებას თვალს გადაავლებთ, დაინახავთ, რომ ბევრი შეცდომა, რომელმაც უბედურება და მწუხარება მოგიტანათ, მოქმედების დაწყებამდე არასაკმარისი დაფიქრების გამო დაუშვიტ.

ჩანაცვლების კანონი

ჩანაცვლების კანონის თანახმად, დროის განსაზღვრულ მომენტში თავში მხოლოდ ერთი აზრი შეიძლება გქონდეთ - დადებითი ან უარყოფითი. ის აგრეთვე გვეუბნება, რომ შეგიძლიათ შეგნებულად შეცვალოთ ნეგატიური ფიქრი პოზიტიურით: იმ აზრის ადგილას, რომელიც უბედურს გხდით, ის აზრი მოათავსეთ, რომელიც დადებით განწყობაზე გაყენებთ და ბედნიერებას გაგრძნობინებთ.

პენსილვანიის უნივერსიტეტის დოქტორი მარტინ სელიგმანი ოცდაორი წლის განმავლობაში იკვლევდა ოპტიმიზმთან დაკავშირებულ საკითხებს. მისი ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი დასკვნა ის არის, რომ ადამიანებს ოპტიმიზტებად და პესიმიზტებად მათი "ახსნა-განმარტების სტილი" აქცევს.

თქვენი ახსნა-განმარტების სტილი იმაზეა დამოკიდებული, თუ როგორ ინტერპრეტაციას აძლევთ მოვლენებს. ყოველ ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს მოვლენის ან ვითარების საკუთარი აღქმა ან ინტერპრეტაცია; და ნებისმიერი აღქმა და შეგრძნება ავტომატურად ამ ინტერპრეტაციის შედეგია. აღქმა რეალობაა. აი, რატომ ამბობენ, რომ ყოველთვის არსებობს ამბის სამი მხარე - პირველი პიროვნების ვერსია, მეორე პიროვნების ვერსია და ის, რაც სინამდვილეში მოხდა.

შეგიძლიათ ახლებურად გაიაზროთ ვითარება

ზუსტად ასევე, ნეიროლინგვისტიკური დაპროგრამება ახსენებს "მოჩარჩობას" და "სხვაგვარად გააზრებას". თავისთავად, ვითარება თავს ბედნიერად ან უბედურად არ გაგრძნობინებთ. ეს ვითარების თქვენეული, დადებითი ან უარყოფითი ინტერპრეტაციის შედეგად ხდება, რაც შესაბამის ემოციას იწვევს. წარსული გამოცდილების ახლებურად გააზრებით აღმოაჩნით, რომ თქვენი ემოციური პასუხი სრულიად ცვლის და აქრობს კიდევ ძველ, ნეგატიურ შეგრძნებებს.

მაგალითად, როდესაც პირველად შეხედავთ ცივ, ლორწოიან ბაყაყს (ანუ ნებისმიერ რთულ ვითარებას ან პიროვნებას) და წარმოიდგენთ, რომ ეხებით ან მის გვერდით ხართ, შესაძლოა, ზიზღი იგრძნოთ. მაგრამ თუ ამას ახლებურად შეხედავთ და გაიფიქრებთ, რომ ბაყაყები კოლოებს მიირთმევენ, იმ კოლოებს, რომლებიც მწარედ იკბინებიან და საშინელ დისკომფორტს გიქმნიან, ბაყაყს სხვაგვარად შეაფასებთ.

ახლებურად გააზრება ფსიქოთერაპიის ძირითადი ინსტრუმენტია. ხშირად, როდესაც ადამიანები ვითარების სხვაგვარ პერსპექტივას ხედავენ, მის მიმართ გრძნობები სრულიად ეცვლება. თუ უკმაყოფილო ხართ იმის გამო, რომ მძიმე ბავშვობა გქონდათ და იმაზე ფიქრს იწყებთ, როგორ გამოიყენეთ მაშინდელი გამოცდილება, რათა მოწიფულ ასაკში უკეთესი პიროვნება გამხდარიყავით, თქვენი პერსპექტივის შეცვლასაც არაფერი უდგას წინ. მადლობელი უნდა იყოთ თავს დატყუილი სირთულეებისთვის, რადგან მათ გაქციეს ისეთ მშვენიერ ადამიანად, როგორიც დღეს ხართ.

ამ კუთხით ენას ძალზე დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. მოვლენის ინტერპრეტაციისთვის თქვენ მიერ არჩეულ სიტყვებს შეუძლიათ გამოიწვიონ ფიქრები, გრძნობები, ემოციები, რეაქცია - პოზიტიური ან ნეგატიური. სიტყვები ფრთხილად შეარჩიეთ.

ბრაიანის ისტორია

ბრაიანი ღარიბი, ხელმოკლე და მწირი შესაძლებლობების მქონე ოჯახიდან იყო. მას საშუალო სკოლა არ დაუმთავრებია. რამდენიმე წელი ფიზიკურად მუშაობდა, თევშებს რეცხავდა, არხებსა და ძებს თხრიდა. ოცდახუთი წლის ასაკში ვაჭრობით დასაქმდა, რაც გამოუვიდა კიდეც, შემდეგ ყიდვა-გაყიდვის მართვაში ჩაერთო და უფრო მეტ წარმატებას მიაღწია. ოცდაათი წლისა უკვე სულ სხვა ცხოვრებით ცხოვრობდა, მისი კარიერაც აღმაავალი გზით მიემართებოდა.

რადგან მდგომარეობა გაუუმჯობესდა, ერთ მშვენიერ დღეს ღრმად შეისუნთქა და თავისი საოცნებო მანქანა, ორი წლის მოვერცხლისფრო-მონაცრისფრო, ლურჯტყავგადაკრული "მერსედეს-ბენცი 450 SEL" იყიდა. მართალია, პირველი შენატანის სახით თავისი ძველი მანქანა ჩააბარა და მომდევნო ხუთი წლის განმავლობაში ყოველთვიურად უნდა ეხადა განსაზღვრული თანხა, სამაგიეროდ, ის მანქანა ჰყავდა, რომელიც ყოველთვის უნდოდა.

როდესაც ავტომობილი გზატკეცილზე გაიყვანა, ფეხით აქსელერატორს დააწვა. მანქანა დიდი ნაკვივით დაიძრა, შემდეგ კი სულ უფრო და უფრო სწრაფად წავიდა, სანამ ბრაიანმა სვლა არ შეანელებინა, რათა სიჩქარის გადაჭარბებისთვის არ დაეჯარიმებინათ. ერთი წელი რომ ატარა თავისი დიდი და მძლავრი მანქანა, შესამოწმებლად მიუყვანა მექანიკოსს, რომელიც "მერსედეს-ბენცის" რემონტის სპეციალისტი იყო.

ერთი პატარა დეტალი

მექანიკოსმა, სახელად მარიომ, მანქანა შეამოწმა და თქვა, რომ კარბიურატორში პრობლემა აღმოაჩინა. წინა ხელოსანს გასაღების დეტალი უკუღმა ჩაესვა საწვავის დანახარჯის შესამცირებლად. მარიომ იგი ახლით შეცვალა და სწორად დააყენა, თან ბრაიანი გააფრთხილა: "გაზს ფეხი ფრთხილად დააჭირეთ და განსხვავებას შეამჩნევთ".

ბრაიანი უკვე თითქმის კმაყოფილი იყო თავისი მანქანით, მშვენივრად დაჰყავდა და ღია გზატკეცილზე სწრაფად ტარებაც გაბედა, მაგრამ როდესაც გაზის სატერფულს შეეხო, მანქანა წინ რაკეტასავით გავარდა. მაშინვე მუხრუჭს დააწვა, ავარია რომ არ მოსვლოდა.

მას შემდეგ ბრაიანი თავისი "მერსედესის" აქსელერატორს ყოველთვის ფრთხილად აჭერდა ფეხს. ოდნავი შეხებაც კი საკმარისი იყო, რომ მანქანა წინ გავარდნილიყო და ხუთ წამში საათში 60 მილი სიჩქარე განეკითარებინა. ამიტომ იძულებული ხდებოდა, მუხრუჭი გამოეყენებინა. და ეს ყველაფერი კარბიურატორის სიღრმეში მოთავსებული ერთი პატარა დეტალის გამო ხდებოდა.

თქვენ განსაკუთრებული შესაძლებლობები გაქვთ

თქვენი გონება და პოტენციალი მშვენიერ "მერსედესს" ჰგავს. თუნდაც თქვენი ცხოვრება დამაკმაყოფილებლად ან საკმაოდ წარმატებული გზით ვითარდებოდეს, ტვინის სიღრმეში შესაძლოა, ნეგატიური მოგონება ან დაბრკოლება, მახინჯი ბაყაყი გეჭდეთ, რომელიც გაკავებთ, რომ რაიმე განსაკუთრებული არ მოიმოქმედოთ. როდესაც გააცნობიერებთ, რა არის ეს წინაღობა და თავიდანაც მოიშორებთ, უეცრად, რამდენიმე კვირასა თუ თვეში, ისეთ პროგრესს განიცდით, როგორსაც რამდენიმე წელიწადში თუ მიაღწევდით.

მომდევნო თავში შეიტყობთ, როგორ უნდა აღმოაჩინოთ ეს დამალული დაბრკოლებანი, რომლებიც წინ არ გიშვებთ. ისწავლით, როგორ გამოათავისუფლოთ ენერჯის, ენთუზიაზმისა და სურვილის უდიდესი მარაგი თქვენ მიერ არჩეული მიმართულებით. გაეცნობით აპრობირებულ იდეებსა და ხედვას, თქვენი ცხოვრების შეცვლა რომ შეუძლია.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

დაადგინეთ ერთი არე, სადაც, შესაძლოა, კვლავაც მალავთ ბრაზს რომელიმე ადამიანზე თქვენი წარსულიდან ან ჯერაც ფიქრობთ უარყოფით გამოცდილებაზე, რომელიც უკან გექაჩებათ და შესაძლებლობას არ გაძლევთ, მთელი სული და გული ჩააქსოვოთ სამსახურსა თუ პირად ცხოვრებაში.

დღესვე გადაწყვიტეთ, როგორ აპირებთ ნეგატიური გამოცდილება ახლებურად გაიაზროთ და პოზიტიურად აქციოთ, ისწავლოთ მისგან, წასვლის ნება მისცეთ, შემდეგ კი, წარსულზე ფიქრის ნაცვლად, მთელი ყურადღება თქვენს მიზნებსა და მომავალზე გადაიტანოთ.

5 თავი. დააშრეთ ჭაობი

ადამიანებს სჩვევიათ, რომ ყველაფერი გარემოებებს გადააბრალონ. არ მჯერა გარემოებების. ამ სამყაროში წარმატებას მხოლოდ ის აღწევს, ვინც მისთვის საჭირო გარემოებებს ეძებს, და თუ ვერ პოულობს, თვითონ ქმნის მათ.

ვივი უორენი, "მისის უორენის პროფესია", ბერნარდ შოუ

ყველას უნდა ბედნიერი და თვითრეალიზებული იყოს. ყველას სურს სიხარული, სიამოვნება, გარშემო მყოფებთან კარგი ურთიერთობა და სულიერი სიმშვიდე. მაშ, რატომ არის, რომ ასე ბევრი ადამიანი, მათივე აღიარებით, "ჩუმი სასოწარკვეთილებით ცხოვრობს"?

ჩვენ მიერ განხილულ თითქმის ყველა შემთხვევაში ბედნიერებისა და თვითრეალიზაციის უკმარისობაში ნეგატიური ემოციებისა და ცხოვრების გზაზე მიმოყრილი დაბრკოლებების კვალი შეიმჩნევა. ეს მახინჯი ბაყაყები ჩვენი მენტალური ჭაობის სიღრმეში არსებობენ და უკან გვექაჩებიან.

ბავშვობაში დესტრუქციული კრიტიკისა და არასაკმარისი სიყვარულის გამო, პატარებს ნეგატიური ემოციები ადრეულ ასაკშივე უყალიბდებათ. როდესაც წამოიზრდებიან, ეს ემოციები უფრო მოიმატებს, თანაც გამრავალფეროვნდება.

ადამიანებს, ძირითადად, შემდეგი ემოციები ახასიათებთ: შიში, ეჭვი, წუხილი, შური, სიძულვილი, წყენა, უღირსობა და არასრულფასოვნების განცდა, განსაკუთრებით სხვებთან შედარებით.

შიში, ეჭვი და წუხილი მაშინ ჩნდება, როდესაც ბავშვს გამუდმებით აკრიტიკებენ. რამე ღირებულისაგან რომ აკეთებდეს, ეს მის მშობლებს არასდროს აკმაყოფილებთ. ბევრ ოჯახში მშობლები იშვიათად გამოხატავენ სიყვარულს ან მოწონებას, ან დაუყოვნებლივ წყვეტენ სიყვარულის ან მოწონების გამოვლენას, თუ გრძნობენ, რომ ბავშვი რაღაცას ისე არ აკეთებს, როგორც მათ სურდათ.

ემოცია ამახინჯებს შეფასებას

შეფასებას ყველა ემოცია ამახინჯებს, განსაკუთრებით - ნეგატიური. უარყოფითი ემოციების მარწუხებში მოქცეულ ადამიანს მკაფიოდ და რაციონალურად აზროვნება არ შეუძლია. რაც უფრო ინტენსიურია ნეგატიური ემოცია,

მით უფრო შორდება ტანჯული პიროვნება სინამდვილეს და მკაფიოდ ვეღარ აზროვნებს. ამის შემდეგ ადამიანი ხშირად გაურკვევლად და დესტრუქციულად ლაპარაკობს და მოქმედებს.

რამდენიმე წლის წინათ ნიუიორკელმა მწერალმა, ბიგაილ ტრაფორდმა, მისთვის განსაკუთრებით მძიმე განქორწინების შემდეგ, დაწერა წიგნი, სახელწოდებით "შეშლილი დრო", სადაც აგვიხსნა, რომ განქორწინების პროცესის ორმა, ემოციურად ქაოსურმა წელიწადმა მასზე ისე იმოქმედა, ძლივს მიხვდა, როდის დასრულდა ეს პროცესი და კვლავ ნორმალურ კალაპოტს დაუბრუნდა. მან გააცნობიერა, რომ მთელი ამ დროის განმავლობაში შეშლილივით ცხოვრობდა საშინლად ნეგატიური გრძნობების გამო. სტრესულ ვითარებაში მოხვედრისას ბევრ ადამიანს აქვს მსგავსი განცდა. ემოციები ამახინჯებს შეფასებას.

ნეგატიური ემოციების ფესვები

არსებობს ხუთი ძირითადი ფაქტორი, რომლებიც ადამიანებში ნეგატიურ ემოციებს აჩენს და მათ უკან ექაჩება. ეს ყველაზე ცუდი ბაყაყებია, ემოციური ჭაობის შავბნელი წყლის სიღრმეში რომ დაცურავენ. კერძოდ, თავის მართლება, იდენტიფიკაცია, ჰიპერგრძნობელობა, გაკიცხვა, რაციონალიზაცია. ნეგატიური ემოციებისგან გასათავისუფლებლად უნდა დაადგინოთ, საიდან ჩნდებიან ისინი. ასე შეძლებთ მათგან გათავისუფლებას ან, თავდაპირველად, მათი განვითარების შეჩერებას მაინც.

თავის მართლება

თავის მართლებით თქვენ იცავთ საკუთარ ნეგატიურობასა და გაბრაზების უფლებას. ნეგატიური ემოციები ვერ იარსებებს, თუ თავის მართლებას არ დაიწყებთ საკუთარი თავისა და სხვების წინაშე ამ განცდების გამო.

როდესაც კონკრეტულ ნეგატიურ ვითარებაზე მსჯელობთ, ათასგვარ მიზეზს პოულობთ თქვენი ნეგატიურობის გასამართლებლად. ხშირად ესაუბრებით საკუთარ თავს მანქანის ტარებისას ან საქმის კეთებისას და გაშმაგებით ეკამათებით იმ ადამიანებს, რომლებიც იქ არ არიან. თავის მართლება ღამით ძილსაც გიფრთხობთ. რაც უფრო მეტს იმართლებთ და არწმუნებთ თავს, რომ სხვა პიროვნებაა ცუდი, თქვენ კი სუფთა, უდანაშაულო ხართ, ამიტომ

უფლება გაქვთ, ასე განიცადოთ, მით უფრო გაბრაზდებით და გალიზიანდებით.

შესაძლოა, ვითარებამ ტკივილი მოგაყენოთ, ალგაშფოთოთ, უსამართლობამ გული დაგწყვიტოთ, მაგრამ მხოლოდ თქვენ ხართ ის პიროვნება, ვისაც ამ შემთხვევასთან ემოციის მიბმა შეუძლია. აირჩიეთ, დაიტოვებთ მას თუ წასვლის ნებას მისცემთ.

იდენტიფიკაცია

ნეგატიური ემოციებისთვის მეორე ძირითადი მოთხოვნა იდენტიფიკაციაა. ეს ნიშნავს, რომ პირადად უნდა განსაზღვროთ ყველაფერი. თქვენი ინტერპრეტაციით, მომხდარი პირადად თქვენ მიმართ განხორციელებული შეტევაა.

თუ არ გააიგივებთ თავს ნეგატიურ ვითარებასთან, გაგიძნელებათ მასთან დაკავშირებული დადებითი ან უარყოფითი ემოციის გამოწვევა. თუ გაზეთში წაიკითხავთ, რომ ათასობით ადამიანი კაცი, ქალი და ბავშვი - წყალდიდობის დროს დაიხრჩო ჩინეთის ჩრდილოეთში, ერთგვარ სინანულს იგრძნობთ, შემდეგ კი, სავარაუდოდ, სხვა თემაზე გადაიტანთ ყურადღებას ემოციოდ ან მხოლოდ მცირე ემოციით, ვინაიდან მსხვერპლს არ იცნობდით. სამყაროს იმ ნაწილის შესახებ საკმაოდ ინფორმაცია რომც გაგაჩნდეთ, ამ ტრაგედიასთან თავს არ გააიგივებთ. შესაბამისად, არც უარყოფითი ემოცია გაგიჩნდებათ.

ეს იმას არ ნიშნავს, რომ სხვისი უბედურების ან ტკივილის მიმართ თანაგრძნობის გამოხატვა არ შეგიძლიათ, მაგრამ ემოციურად არ დაიტვირთებით. მაგალითად, თუ თანამშრომელი თავს ვერ ართმევს სამუშაოს პირადი პრობლემების გამო, შეგიძლიათ თანაუგრძნოთ მას, მაგრამ მისი ვალდებულებების შესრულება არ უნდა იკისროთ თქვენი საქმის სახიანოდ. მნიშვნელოვანია, რომ ჯანსაღი ემოციური ზღვარი გაავლოთ, განსაკუთრებით - სამუშაო გარემოში. შეგიძლიათ გამოსატოთ თანაგრძნობა, ოღონდ სხვის ემოციებთან გაიგივების გარეშე.

ჰიპერმგრძნობელობა

ნეგატიური ემოციების მესამე მიზეზი ჰიპერმგრძნობელობაა სხვათა ფიქრების, აზრებისა და საკუთარ თავთან დამოკიდებულებების მიმართ. როგორც

ადრე აღვნიშნეთ, იმ ადამიანებს, რომლებიც დესტრუქციული კრიტიკისა და არასაკმარისი სიყვარულის პირობებში გაიზარდნენ, შესაძლოა, არასრულყოფილებისა და არაადეკვატურობის ძლიერი განცდა განუვითარდეთ. ეს გრძნობები თავს იჩენს მათ მიმართ სხვა პიროვნებების მოქმედებაში, რეაქციასა და ურთიერთობაში.

თავის წიგნში, სახელწოდებით "საუცხოოს ძიებაში", პეტრე უსპენსკი ამ პროცესს "შიგნით მიმართულს" უწოდებს, ანუ განსაკუთრებულ მგრძნობელობას სხვა ადამიანების ზემოქმედების მიმართ, გაღიზიანებასა და დათრგუნვასაც კი, ვინაიდან გგონიათ, რომ ვიღაც თქვენზე უარყოფითად ფიქრობს.

სხვა ადამიანის ნათქვამმა ერთმა დადებითმა სიტყვამ ან მოწონების კომენტარმა, შესაძლოა, ხასიათი გამოგიკეთოთ, ერთმა უარყოფითმა მხერამ კი - მიწასთან გაგასწოროთ. ჭეშმარიტად ჰიპერმგრძნობიარე ადამიანები ხშირად ხედავენ უპატივცემულობასა და გაკიცხვას იქ, სადაც მსგავსი არაფერია. განსაკუთრებულ შემთხვევაში ჰიპერმგრძნობიარე ადამიანი პარალიზებული ხდება იმის გამო, რომ სხვების მოწონების გარეშე გადაწყვეტილებას ვერ იღებს.

განკითხვა

ნეგატიური ემოციების მეოთხე გამომწვევი მიზეზი განკითხვაა, ადამიანთა მიდრეკილება სხვათა უარყოფითად შეფასებისკენ. როდესაც სხვაზე არაკეთილგანწყობით მსჯელობთ, მას რალაცაში მაინც აუცილებლად დაადანაშაულებთ. ამით თქვენს ბრაზს, აღშფოთებასა და ნეგატიურ გრძნობებს გაამართლებთ.

ბიბლია (მათე, 7:1) გვასწავლის: "ნუ განიკითხავთ და არ განიკითხებით". როდესაც სხვას განიკითხავთ, საკუთარ თავში ნეგატივისა და უკმაყოფილებას აჩენთ. რა დოზითაც სხვას განიკითხავთ, იმავე დოზით განგიკითხავენ სხვები. როდესაც სხვებს განიკითხავთ, საკუთარ თავს მათზე მაღლა აყენებთ, მათ ამდაბლებთ, ეს კი ხშირად თქვენ მიმართ უარყოფით რეაქციას გამოიწვევს. თუკი ამა თუ იმ მიზეზით სხვებს არ განიკითხავთ, ამ პიროვნებებზე არ გაბრაზდებით. თქვენ შეგიძლიათ გაბრაზდეთ მხოლოდ მაშინ, როდესაც საკუთარ თავს დაარწმუნებთ, რომ ვიღაცამ ისეთი რამ გააკეთა ან თქვა, ან ვერ გააკეთა, რამაც ტკივილი მოგაყენათ.

თქვენი ცხოვრებიდან განკითხვა რომ ამოშალოთ, გადაწყვიტეთ, რომ ამიერიდან არავის განიკითხავთ რაიმე მიზეზით.

ეს ძალზე რთული მისაღწევია, განსაკუთრებით თავიდან, მაგრამ ამაში პრაქტიკა დაგეხმარებათ. საკუთარ თავს გამუდმებით შეახსენეთ, რომ ყველას აქვს საკუთარი შეხედულებებისამებრ ფიქრისა და ცხოვრების უფლება.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

ძალიან ხშირად სხვებს იმიტომ განვიკითხავთ, რომ მათში ისეთ რამეს ვხედავთ, რაც ჩვენში არ მოგვწონს, ან ვეჭვიანობთ მათ გამო და გვსურს, იმავე შედეგს მივალწიოთ, იმავე ჯილდოთი დავტკბეთ, რაც მათ მოიპოვეს. შემდგომში, როდესაც მიხვდებით, რომ ვინმეს განიკითხავთ, საკუთარი მოტივაცია დაადგინეთ. არ მოგწონთ თუ ეჭვობთ, რომ მსგავსი თვისება თქვენც გახასიათებთ? თუ სხვაზე დიდხანს განასიათებდათ ეს თვისება ან ცხოვრების სტილი?

განსჯა და განკითხვა - მათი საპირისპირო ნეიტრალიტეტია, პიროვნების ან ვითარების მიმართ უემოციო და მიუკერძოებელი დამოკიდებულება. ამ მდგომარეობას განდგომილების ბუდისტური პრაქტიკით მიაღწევთ. იყავით მშვიდი და უემოციო. მოსცილდით ადამიანს და ნება მიეცით, ის იყოს, ვინც არის, ის აკეთოს, რაც სურს, ნუ მიუყენებთ მას საკუთარ ღირებულებებსა და სტანდარტებს. უმრავლეს შემთხვევაში, მისი მოქმედება თქვენ სრულიად არ გეხებათ.

როდესაც სხვას განსჯით, ემოციური ხდებით, ემოციები კი შეფასებებს ამახინჯებს. რაც მეტად განსჯით და განიკითხავთ, მით უფრო ბრაზიანი და ნეგატიური გახდებით. ხშირად ადამიანები სხვებს იმიტომ განსჯიან, რომ მათი საქციელის გაკონტროლება სურთ, რეალობა კი ისაა, რომ ყველას აქვს უფლება, საკუთარი შეხედულებებისამებრ იცხოვროს, სანამ ეს ნეგატიურ ეფექტს არ ახდენს სხვების ყოფაზე. იცხოვრეთ და სხვასაც მიეცით შესაძლებლობა, იცხოვროს.

თუ ისეთ ოჯახში გაიზარდეთ, სადაც ვინმე გამუდმებით საყვედურობდა და აკრიტიკებდა სხვებს, შესაძლოა, მცდარი შეხედულება შეგექმნათ იმის შესახებ, რომ სხვათა განსჯა და განკითხვა ნორმალური და ბუნებრივი საქციელია. და ის აზრი, რომ ნეიტრალობა და მიუკერძოებლობა უნდა გამოიჩინოთ,

როდესაც ვინმეს ქცევას ან ნათქვამს არ ეთანხმებით, თქვენთვის, შესაძლოა, უცნაურად ჟღერდეს.

თქვენ შესანიშნავი გონება გაქვთ, მაგრამ ეს ორლესული მახვილია. შეგიძლიათ ეს ან საკუთარი ბედნიერებისთვის გამოიყენოთ, ან იმისთვის, რომ გაბრაზდეთ. თქვენი მიზანი საკუთარი ინტელექტის იმგვარად გამოყენება უნდა იყოს, რომ სიწყნარე, გაწონასწორებულობა და სიმშვიდე შეინარჩუნოთ, მიუხედავად იმისა, რა ხდება გარშემო ან თქვენს თავს. როდესაც ადამიანები ცუდად იქცევიან, თავი შეიკავეთ მათი გაკიცხვისგან. როდესაც ადამიანები ისე მოქმედებენ ან ლაპარაკობენ, რომ ეს ნეგატიურად და ზედმეტად მიგაჩნიათ, განზე გადაექით და მათ მოთმინებით დააკვირდით, ყოველგვარი გაღიზიანებისა და ჩარევის გარეშე.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

მიიღეთ გადაწყვეტილება და ოცდაოთხი საათის განმავლობაში თავი შეიკავეთ ნებისმიერი მიზეზით სხვათა განსჯისგან. შეინარჩუნეთ ნეიტრალობა. ნახეთ, რა ძნელია მიუკერძოებლობის შენარჩუნება მას შემდეგ, რაც ძვალსა და რბილში გქონდათ გამჯდარი სხვათა განკითხვა!

იგრძენით სიბრალული სხვების მიმართ - საუკეთესო გზა სხვების განკითხვისგან თავის შესაკავებლად სხვა პიროვნების მიმართ სიბრალული და თანაგრძნობაა. თითქმის შეუძლებელია შეიბრალო ვინმე და, იმავდროულად, გაკიცხო კიდეც. დადექით ვითარებაზე მაღლა. არ დაუშვათ, რომ სხვისმა საქციელმა თქვენზე რამენაირად გავლენა მოახდინოს. გამოიყენეთ ჩანაცვლების კანონი და იმაზე იფიქრეთ, რაც ბედნიერს გაგხდით. ამგვარად გაანეიტრალეთ ნეგატიური ფიქრი და სხვა პიროვნების განსჯის ყოველი ინიციატივა.

როდესაც საქმე რთულ პიროვნებასთან გაქვთ, ისე მოიქცით, თითქოს იგი დალლილი, მშიერი და გაღიზიანებული ბავშვი იყოს, რომელიც ბრაზობს და ლამის ისტერიკა დაემართოს. ბავშვს არ უნდა გაუბრაზდეთ. უბრალოდ, აღიარეთ, რომ დროდადრო, განსაზღვრულ ვითარებაში, ბავშვები ასე იქცევიან. შეგიძლიათ გაჩერდეთ და წარმოიდგინოთ, რომ თვითონ ხართ დალლილი, სტრესს განიცდით და რთულ ვითარებაში აღმოჩნდით. ეს, შესაძლოა, ყველას დაგვემართოს.

სხვათა განსჯისგან თავის შეკავების მეორე გზის მიხედვით, საკუთარ თავს შეახსენეთ, რომ მსგავს ვითარებაში იქნებ თქვენც ასე მოქცეულიყავით. შეგიძლიათ თქვათ: "რომ არა ღვთის წყალობა, მეც იქ წავიდოდი". თქვენ ნებას აძლევთ სხვებს თავიანთი სურვილისამებრ იცხოვრონ და ასევე გინდათ, თქვენც მოგეცეთ საკუთარი შეხედულებებისამებრ ცხოვრების უფლება.

სედონას მეთოდი - ჰეილ დვოსკინის მიერ შემუშავებული სედონას მეთოდი თქვენს ცხოვრებაში ემოციური კონტროლის აღდგენას გულისხმობს. ამ მეთოდის მიხედვით, თქვენი წარსულიდან იმ ადამიანებს გამოარჩევთ, ვისზეც ჯერაც ბრაზობთ. ამასთან, იმ წარსულ ვითარებასაც იხსენებთ, რომელიც კვლავაც გაღიზიანებთ. შემდეგ ორ შეკითხვას პასუხობთ. პირველი შეკითხვა: "გსურთ თუ არა გათავისუფლდეთ იმ ნეგატიურისგან, რაც ამ ვითარებასთან გაკავშირებთ?" თუ თქვენი პასუხია "დიახ", მეორე შეკითხვაა: "გსურთ თუ არა მისგან სრულად გათავისუფლდეთ?"

საოცარია, რამდენი ადამიანი არ არის მზად წარსულში შექმნილი უარყოფითი გამოცდილების თავიდან მოსაცილებლად. ისინი გრძნობენ, რომ დაიმსახურეს ეს, რაც დროით, ფულითა და ტანჯვით ზღეს. ისინი გრძნობენ, რომ ამ ტკივილის განცდის უფლება აქვთ. გულის სიღრმეში მათთან დაშორება არ სურთ.

დაე, წავიდეს - აი, სედონას მეთოდის ინსტრუქტორების მიერ მოყვანილი მაგალითი. ფანქარი მოიმარჯვეთ. ხელი რაც შეიძლება მაგრად მოუჭირეთ. შემდეგ ხელი ისე დაიჭირეთ, რომ ხელისგული იატაკისკენ იყოს მიმართული, ფანქარი კი კვლავაც მაგრად გეჭიროთ. შეკითხვა: "რა აჩერებს ფანქარს თქვენს ხელში?" პასუხი ცხადია - ფანქარი ხელში მთელი ძალით გიჭირავთ.

მომდევნო შეკითხვა: "როგორ გათავისუფლდებით ამ ფანქრისგან?" პასუხი მარტივია: საკმარისია ხელი გაუშვათ და იატაკზე დავარდება.

ეს შესანიშნავი ილუსტრაციაა იმისა, როგორ გააქროთ ნეგატიური მოვლენა თქვენი ცხოვრებიდან სამუდამოდ. ფანქრის შემთხვევაში, იგი ხელს გიშლით და თავიდან იცილებთ. ნეგატიური გამოცდილების შემთხვევაში, რომელიც კვლავაც გაუბედურებთ, გულს გახსნით და წასვლის ნებას მისცემთ.

გახსოვდეთ, არავინ გაიძულებთ, რამე იგრძნოთ. არავინ ცდილობს, ჭკუაზე შეგშალოთ. რაც უნდა მოხდეს, მას თქვენი მართვა არ შეუძლია. თქვენი წარსულიდან არც ერთ მოვლენას, ვითარებას თუ პიროვნებას თქვენს ემოციებზე თქვენი ნებართვის გარეშე გავლენის მოხდენა არ შეუძლია.

ერთადერთი, ვინც გაიძულა, რაიმე იგრძნოთ, თქვენ ხართ - წარსულში მომხდარი მოვლენის თქვენივე ინტერპრეტაციის საშუალებით. მკვდარი ბაყაყები თქვენს ბლანტ გუბურაში მკვდრები არიან და მეტი არაფერი, თქვენ კი ცოცხლად ინახავთ ნეგატიურ ემოციებს და მათ ფიქრებითა და ენერგიით ასაზრდოებთ. დღესვე გადაწყვიტეთ, გაუშვათ ეს ბაყაყები და საკუთარი ცხოვრებით იცხოვრეთ.

სხვების მიმართ თანაგრძნობის პრაქტიკა - ერთ-ერთი უმშვენიერესი ემოცია თანაგრძნობაა. თანაგრძნობა ნიშნავს, რომ იგივე ემოციები უნდა შეიგრძნოთ, რასაც სხვა პიროვნება გრძნობს. შესაბამისად, ეს ემოციები კარგად გაქვთ გათავისებული. ეს ნიშნავს, რომ თანაგრძნობით სხვა პიროვნებას და ვითარებას. თქვენ არ შეგიძლიათ გამოცადოთ ნებისმიერი სახის ნეგატიური ემოცია სხვა ინდივიდის მიმართ, როდესაც გული შეგტკივით რთულ ვითარებაში მოხვედრილ პიროვნებაზე.

როდესაც თქვენს შესანიშნავ გონებას იმის მომიზეზების აღმოსაჩენად იყენებთ, რომ პიროვნება არ განიკითხოთ, ვალდებულებისგან გაათავისუფლოთ, თავიდან მოიცილოთ წარსულის ნებისმიერი ტკივილი, ამით სრულად აკონტროლებთ საკუთარ აზრებს. ნაცვლად იმისა, ის მიზეზები მოძებნოთ, თუ რატომ არის ესა თუ ის პიროვნება დამნაშავე, შემდეგ კი განიკითხოთ და დასაჯოთ, ამ ადამიანის უდანაშაულობის დამამტკიცებელ მიზეზს ეძებთ და მას ათავისუფლებთ.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

ჩამოწერეთ ყველა იმ ადამიანის სახელი, რომლებზეც ჯერაც ბრაზობთ. გვერდით ის მიუწერეთ, რაც მათ გააკეთეს, თქვენს ბრაზსა და უარყოფით ემოციებს რომ ამართლებს. ახლა იმის სია შეადგინეთ, რაც მათ გაკიცხვას არ იმსახურებს, და გადაწყვიტეთ, რომ მათ ჭაობიდან წასვლის ნება მისცეთ.

ბოლოს ამ ქაღალდის ფურცელს ცეცხლი მოუკიდეთ და საზეიმოდ დაწვით საფერფლეში, ღუმელში ან ბარბეკიუს შესაწვავ მოწყობილობაში. აცალეთ ალს, რომ იგი სრულად გაანადგუროს.

ასევე შეგიძლიათ არჩევანის შესაძლებლობა გამოიყენოთ, წარსულის წყენა და ტკივილი თავიდან მოიცილოთ და მომავალი თავისუფლებითა და ბედნიერებით ისიამოვნოთ.

რაციონალიზაცია

რაციონალიზაცია ის არის, რასაც აკეთებთ, როდესაც სხვადასხვა, სოციალურად მიუღებელი მოქმედების საპასუხოდ სოციალურად მისაღებ მოქმედებას ასრულებთ. ჯონ ასარაფმა ამას "რაციონალური ტყუილი" უწოდა.

დაბალი თვითშეფასებისა და სუსტი ეგოს გამო, ადამიანთა უმრავლესობას არ შეუძლია აღიაროს, რომ ის, რაც გააკეთეს ან თქვეს, ბოლომდე გონივრული და დასაბუთებული არ იყო. რეციდივისტებიც კი გრძნობენ, რომ უდანაშაულობები და ვილაცის, რაღაცის ან საზოგადოების მსხვერპლნი არიან. ისინი საკუთარი საქციელის რაციონალიზაციას ახდენენ.

პეტრე უსპენსკიმ განმარტა, რომ თითქმის ყველა უბედურება "ნეგატიური ემოციების გამოხატვიდან" მოდის. ნეგატიურ ემოციებზე განუწყვეტელი ლაპარაკი და მათი გადამღერება ამ ნეგატიურ ემოციებს აცოცხლებს და ზრდის კიდევ. ამ აზრით, თქვენი ნეგატიური ემოცია შეიძლება ბუჩქნარში გაჩენილ ხანძარს შევადაროთ, რომელიც პატარა ნაპერწკლით იწყება და მალე უკონტროლოდ ვრცელდება.

მაგრამ თუ ნაპერწკალი გამხმარ ბუჩქს დაეცემა და მას მაშინვე ჩააქრობთ, ხანძარი აღარ გაჩნდება და, მით უმეტეს, აღარ გავრცელდება. ასევე, თუ ნეგატიურ ემოციას გაჩენისთანავე შეაჩერებთ, ის სწრაფადვე გაქრება იმ ნაპერწკლის მსგავსად და არც ზიანს მოგაყენებთ.

ბრაზი: ნეგატიური ემოციის გული

ადრე თუ გვიან, ყველა ნეგატიური ემოცია გაბრაზებამდე დადის. ბრაზი უარყოფითი ემოციის საბოლოო გამოვლენაა. ყოველგვარი შიში, ეჭვი, შური და წყენა დროთა განმავლობაში სიბრაზედ გადაიქცევა. ეს ბრაზი ან შიგნით გადაინაცვლებს და ფიზიკურ და სულიერ ტკივილს მოგაყენებთ, ან გარეთ გამოხეთქავს და ადამიანებთან ურთიერთობას გამოუთხრის ძირს და გაანადგურებს.

ყველა უბედური ადამიანი ბრაზიანია. დეპრესია შიგნით მიმართული ბრაზია, რაც მაშინ ჩნდება, როდესაც ვითარებასთან დაკავშირებული გრძნობები ღიად და გულწრფელად არ ვლინდება. ხშირად ეს დაბალი თვითშეფასებითა და სასოწარკვეთილებით არის გამოწვეული.

მრისხანება გარეთ მიმართული ბრაზია და ის სხვა ადამიანებზე სიტყვიერი ან ფიზიკური შეტევის ფორმასაც კი იღებს იმის გამო, რაც მათ გააკეთეს ან არ გააკეთეს.

ფსიქოლოგიური კონსულტაციის მთავარი მიზანია, დაეხმაროს ადამიანებს მათი განცდების შესწავლა-დადგენაში და მოაშორებინოს უარყოფითი ემოციები, რომლებიც მათ უკან ექაჩება.

განცდების შესწავლის პროცესში მრავალი ადამიანი რწმუნდება, რომ თავდაპირველად ბრაზი ტკივილისგან გაჩნდა. როდესაც ისინი აღიარებენ, რომ ტკივილს გრძნობენ იმის გამო, რაც ვიღაცამ გააკეთა ან არ გააკეთა, თქვა ან არ თქვა, აღმოაჩენენ, რომ გაცილებით ადვილია იმ ემოციური მუხტის განეიტრალება, რაც ბრაზს სიცოცხლეს უხანგრძლივებს.

სიბრაზის ფესვები

ბრაზის ძირითადი მიზეზი სხვა ადამიანის მხრიდან აგრესიის, შეტევის, ტკივილის მიყენების ან უპირატესობის მოპოვების შეგრძნებაა. ბრაზი ყოველთვის თავდაცვაში ბუდობს, ბრაზიცა და შიშიც პასუხად "დაარტყი და გაიქცის" იწვევს, რაც შეტევის ობიექტის უსაფრთხოდ გაცლას ან კონტრშეტევაზე გადასვლას გულისხმობს.

ბრაზის ერთ-ერთი ყველაზე ცუდი ასპექტი ისაა, რომ რაც უფრო მეტად გამოავლენს მას ვინმე, იგი მით უფრო მატულობს და ხანძარს ემსგავსება. რეალობა გვიჩვენებს - რაც უფრო მეტ ბრაზს გრძნობს ადამიანი, მით მეტი ტკივილი ატყდება თავს.

მალე გაბრაზება ჩვეულებად გადაიქცევა. უბედური ინდივიდი ისეთ წერტილს აღწევს, როდესაც უმნიშვნელო მოვლენაც კი ბრაზის ამოხეთქას იწვევს. და ასე ხდება მისი ცხოვრების უმეტესი დროის განმავლობაში. ცოტა ხანში იგი რწმუნდება, რომ მისი ემოციები და გაბრაზება ნორმალური გზაა ფიქრისა და შეგრძნებებისთვის.

როდესაც ადამიანები ჯიუტად რჩებიან სიბრაზის ტყვეობაში, ისეთი პიროვნების გვერდით დგომა სჭირდებათ, რომელიც მათ წყენას აღიარებს და ტკივილსაც მიუხვდება. როდესაც იმას ისმენთ, რამაც ვიღაც პიროვნება გააცოფა ან დაამწუხრა, თქვენი მხრიდან ყველაზე სასარგებლო სიტყვები, შესაძლოა, იყოს: "კარგად მესმის, რასაც გრძნობ; შენს ადგილას მეც იმავეს ვგრძნობდი". თანაგრძნობის გამოხატვა გაბრაზებულ ადამიანის დამშვიდების

ერთ-ერთი უსწრაფესი გზაა. როდესაც პიროვნება გრძნობს, რომ მისი ტკივილი გაიგეს, მას დაწყნარებაც შეუძლია.

ყურადღების გამახვილება დადანაშაულებაზე

ბრაზის ფესვები დადანაშაულებაა. საკუთარი თავის დადანაშაულება იმაში, რაც გაკეთდა ან არ გაკეთდა, ნებისმიერი სახის უარყოფითი ემოციის შეგრძნებისა და გამოხატვის მნიშვნელოვანი პირობაა.

სინამდვილეში, შეუძლებელია რაღაც დროის განმავლობაში უარყოფითი ემოციის ტყვეობაში ყოფნა, სანამ ვინმეს ან რამეს არ დააბრალებთ იმას, რომ გაბრაზებული ხართ. როგორც კი დადანაშაულებას შეწყვეტთ, იმავდროულად, თითქოს შუქი გამოგიერთავთ, უარყოფითი ემოციის ზემოქმედებაც შეჩერდება.

უარყოფითი ემოციის ანტიდოტი განსაცვიფრებლად მარტივი და ეფექტიანია. მათ, ვინც წლების განმავლობაში ნეგატიური ემოციით დამუხტულნი, გაბრაზებულნი და უბედურნი იყვნენ, ამ ნეგატიური ემოციების გაქრობა მყისიერად შეუძლიათ უბრალო, მაგრამ მტკიცე გადაწყვეტილების მიღებით: პასუხისმგებლობის აღებაზე დათანხმებით.

სამი ჯადოსნური სიტყვა

როგორ აიღებთ პასუხისმგებლობას საკუთარ თავზე? მარტივად. მხოლოდ სამი სიტყვა წარმოთქვით: "მე ვარ პასუხისმგებელი!"

როდესაც რაღაც მიზეზის გამო თავს გაბრაზებულად ან უბედურად გრძნობთ, დაუყოვნებლივ მოახდინეთ ემოციის მოკლე ჩართვა, რისთვისაც განუწყვეტლივ იმეორეთ გულში: "მე ვარ პასუხისმგებელი! მე ვარ პასუხისმგებელი! მე ვარ პასუხისმგებელი!" სანამ ნეგატიური შეგრძნება არ გაქრება. ეს გასაოცარი აღმოჩენა მთლიანად გარდაქმნის ყველა ადამიანის ცხოვრებას, ვინც მას იყენებს.

ჩანაცვლების კანონის თანახმად, დროის განსაზღვრულ მომენტში თქვენი გონება მხოლოდ ერთი ფიქრითაა დაკავებული. ეს, შესაძლოა, იყოს ან პერსონალური პასუხისმგებლობის დადებითი ემოცია, ან სიბრაზით, ან დადანაშაულებით გამოწვეული უარყოფითი ემოცია, მაგრამ არა ორივე ერთდროულად. და არჩევანს ყოველთვის თქვენ აკეთებთ.

ამ სამყაროში ერთადერთი, რისი გაკონტროლებაც შეგიძლიათ, ის არის, რაც თქვენს გონებაშია. თუკი პოზიტიურ აზრს - "მე ვარ პასუხისმგებელი!" - აირჩევთ და არა ნეგატიურს, რომელიც გაგაუბედურებთ, ოპტიმისტი, მართვის ბერკეტების მფლობელი ადამიანი გახდებით, ზოგჯერ სულ რაღაც რამდენიმე წამში.

პასუხისმგებელი თქვენ ხართ

ვინაიდან ყველა ნეგატიური ემოციის თავიდათავი დადანაშაულებაა, ანტიდოტი მარტივია: დადანაშაულების ნაცვლად, ვითარებაზე პასუხისმგებლობა აიღეთ. როდესაც ვითარებაზე პასუხისმგებლობას სრულად აიღებთ, უარყოფითი ემოციები მოქმედებას შეწყვეტს, თითქოს მუხრუჭზე ფეხი დაგიჭერიათ. შეუძლებელია ვითარებაზე პასუხისმგებლობა აიღოთ და, იმავედროულად, იმავე ვითარებისგან გაბრაზებული ან გაუბედურებული იყოთ.

პასუხისმგებლობის აღებაზე დათანხმება ვითარებასთან (ან პიროვნებასთან) დაკავშირებულ ნეგატიურს აქრობს და ემოციების გაკონტროლების შესაძლებლობას გაძლევთ.

მაგალითად, ქრისტინას კლიენტი ჰყავდა, რომელმაც რამდენჯერმე დაკარგა სამუშაო კოლეგებსა და უფროსობასთან მძაფრი დაპირისპირების გამო. უმეტესად გაწონასწორებულად იქცეოდა, მაგრამ არასაიმედოობა ახასიათებდა და მკაფიოდ ვერ ასაბუთებდა პროექტების სარგებლიანობას. საკუთარი იმედგაცრუება აფეთქებასაშიშ წერტილამდე მიიყვანა. ქრისტინასთან მუშაობისას კლიენტმა აღიარა და პასუხისმგებლობაც აიღო იმაზე, რომ სამსახურის დაკარგვაში თვითონაც შეიტანა წვლილი. მათ ერთად შეიმუშავეს გეგმა, თუ როგორ უნდა ემოქმედა, რათა იმედგაცრუება არ დაუფლებოდა. მან პასუხისმგებლობა საკუთარ თავზე აიღო და სამუშაო ადგილი ორ წელზე მეტი ხნის განმავლობაში შეინარჩუნა. იპოვეთ მიზეზები, რათა უარყოფითი ემოციები არ გამოხატოთ

ადრე უკვე ვთქვით, რომ უბედურების მიზეზი საკუთარი თავის, სხვების თუ ორივეს მიმართ უარყოფითი ემოციების გამოხატვაა. თუ ნეგატიურ ემოციებს არ გამოხატავთ, ლაპარაკობთ მათ შესახებ ან ახლებურად გამოთქვამთ, უარყოფითი შეგრძნება არ გეუფლებათ.

აქედან მოყოლებული, ნაცვლად იმისა, თქვენი შეუდარებელი ინტელექტი იმაზე ფიქრით დატვირთოთ, თუ რატომ გახდით შეშინებული, მერყევი, ეჭვიანი, შურიანი, ნაწყენი ან გაბრაზებული მომხდარის გამო, საკუთარი შემოქმედებითი პოტენციალი იმ მიზეზების აღმოსაჩენად გამოიყენეთ, რომლებიც დაგეხმარებათ, არ გამოხატოთ თქვენი უარყოფითი გრძნობები და რაციონალიზაცია და არც თავი იმართლოთ.

როდესაც რაღაც მოვლენა ხდება, რომელიც თქვენში, როგორც წესი, ნეგატიურ რეაქციას იწვევს, ყველაზე ეფექტიანი ხერხი უარყოფითი ემოციების გამოხატვის ხელშესაშლელად შემდეგი ფრაზის გამეორებაა: "მე ვარ პასუხისმგებელი!"

ასეთ შემთხვევაში ბევრი ამბობს: "მოითმინეთ! ვერ ვხვდები, რატომ უნდა ავიღო პასუხისმგებლობა იმ საშინელების გამო, რომ ვიღაცამ ასეთი ტკივილი მომაყენა. პასუხისმგებლობის აღება სამართლიანი არ იქნება, რადგან ოდნავაც არ ვარ პასუხისმგებელი".

შეგიძლიათ აკონტროლოთ თქვენი პასუხები

ეს, შესაძლოა, სიმართლე აღმოჩნდეს. თქვენ, შესაძლოა, გაგძარცვეს, მოგატყუეს, გაგაცურეს, გაგაბრიყვეს, გიღალატეს, ტკივილი მოგაყენეს და ეს სხვადასხვა გზით გააკეთეს. ვთქვათ, ავტოსადგომზე წაზვედით და აღმოაჩინეთ, რომ თქვენი მანქანისთვის ვიღაცას გვერდი გაუკრავს და გაპარულა. ამგვარ შემთხვევაში იურიდიულად მართალი ხართ და ბრალი არ მიგიძღვით.

თუმცა, მიუხედავად იმისა, რომ, შესაძლოა, პასუხს არ აგებთ მომხდარის გამო, პასუხისმგებელი ხართ იმაზე, რასაც ამის შემდეგ მოიმოქმედებთ. თქვენი პასუხი მთლიანად თქვენს განკარგულებაშია - არჩევანის გაკეთების სრული თავისუფლება გაქვთ. ვერაფერი გაიძულებთ გაბრაზდეთ ან გაუბედურდეთ. მხოლოდ თვითონ შეგიძლიათ თავი გაიბრაზოთ ან გაიუბედუროთ იმ გზით, რომელსაც ამ უიღბლო შემთხვევის დროს აირჩევთ. ლექსში, სახელწოდებით "თუ", რადიარდ კიპლინგი ამბობს: "თუ მშვიდად ხარ, როცა ირგვლივ ყველას თავგზა აჰბნევია და ამას შენ გაბრალებენ... ნამდვილი კაცი ხარ, ჩემო ბიჭუნავ".

ბედნიერი და წარმატებული ადამიანების განმასხვავებელი ნიშანი ნებისყოფა და თვითდისციპლინაა, რაც მათ შესაძლებლობას აძლევს, შეინარჩუნონ

სიმშვიდე და გაწონასწორებულობა, იმისდა მიუხედავად, თუ რა ხდება ირ-გვლივ. უდიდესი მამაკაცები და ქალები ისინი არიან, რომლებმაც ცეცხლშიც კი შეინარჩუნეს სიგრილე.

გახსოვდეთ - ემოციები ამხინჯებს შეფასებას. როდესაც სხვის დადანაშაუ-ლებას იწყებთ და მომხდარის გამო ბრაზობთ, საკუთარ თავს მკაფიოდ აზ-როვნებისა და გონივრული გადაწყვეტილების მიღების შესაძლებლობას არ-თმევთ. საკუთარი ემოციების მონა ხდებით. შესაძლოა, სწრაფად წაგლეკოთ ტალღამ და აღმოაჩინოთ, რომ იმას აკეთებთ და ამბობთ, რასაც მოგვიანებით ინანებთ.

არ დაანგრევინო ცხოვრება წარსულს

ისინი, ვისაც ვინმესთან ცუდი ურთიერთობა აქვთ, მისი შეწყვეტის შემდეგ ხშირად ძალიან ბრაზობენ სხვაზე, ზოგჯერ წლების განმავლობაშიც კი, მაგ-რამ როდესაც ამბობთ: "მე ვარ პასუხისმგებელი!" და ეძებთ მიზეზს, თუ რატომ იყავით ნაწილობრივ პასუხისმგებელი მაინც, აღმოაჩენთ, რომ მრავალი გა-დაწყვეტილება მიგიღიათ, რომლებმაც ეს ცუდი ურთიერთობა მოგიტანათ. სხვა პიროვნების ქმედებაზე პასუხს არ აგებთ, მაგრამ დღემდე ყველაფერზე ხართ პასუხისმგებელი, რაც გაგიკეთებიათ ან გითქვამთ ამ ურთიერთობის დაწყებიდან მის დასრულებამდე. თავს უცოდველ დამკვირვებლად ნუ წარ-მოიდგენთ!

შესაძლოა, გაღიზიანდეთ, როდესაც სამუშაო არ სრულდება ან საქმე ჯე-როვნად არ მიდის, მაგრამ პასუხისმგებლობა თქვენ გეკისრებათ. ამ ვითარე-ბაში ძალით, იარაღის გამოყენებით არავის ჩაუყენებინართ. ამას, პირველ რიგში, თვითონ მიაღწიეთ თქვენი ცოდნითა და ინფორმაციით ან არასაკმა-რისი ცოდნით. საუბედუროდ, ყველაფერი ისე არ გამოვიდა, როგორც ელო-დით. მომდევნო ჯერზე მეტ მოხერხებულობასა და სიბრძნეს გამოიჩინეთ, მაგ-რამ ამჟამად თქვენ ხართ პასუხისმგებელი.

ორი აგიზგიზებული კოცონი

ემოციის კანონი გვეუბნება, რომ ყველაფერი, რასაც აკეთებთ, ერთ-ერთი სახის ემოციით - დადებითით ან უარყოფითით - არის გამოწვეული. ემოცი-ები, რომლებზეც ფიქრობთ და საუბრობთ, ძალიან მალე იზრდება და მთელ

თქვენს ცხოვრებას მოიცავს, გონებას იპყრობს - უკეთესობისკენ ან უარესობისკენ. წარმოიდგინეთ, რომ ორი კოცონი გიზგიზებს. ერთი მათგანი სასურველია, მეორე კი წარსულის მოვლენების თქვენეულ ინტერპრეტაციაზე დაფუძნებული უარყოფითი ემოციებითაა გაჩენილი.

თქვენ ემოციური ენერჯის, ემოციური საწვავის უწყვეტ ნაკადს ფლობთ. შეგიძლიათ ეს საწვავი ორივე კოცონისთვის მოიხმაროთ, მაგრამ თუ მთელ საწვავს ერთი კოცონისთვის გამოიყენებთ, რა დაემართება მეორეს?

პასუხი მარტივია. თუ თქვენს ყველა ემოციას სასურველ კოცონში მოათავსებთ და მთელ დროს იმაზე ფიქრსა და ლაპარაკში დახარჯავთ, რაც გსურთ და როგორ შეგიძლიათ ამის მიღწევა, ნეგატიური ემოციებისა და განცდების კოცონი თანდათანობით ჩაქრება და მისგან მხოლოდ ფერფლი დარჩება. სწორედ ეს არის სრული ემოციური განკურნების არსი.

ამიერიდან, როდესაც, მიზეზთა გამო, რაღაც ცუდად წარიმართება, დაუყოვნებლივ იტყვი: "მე ვარ პასუხისმგებელი!" და დაწყებისთანავე შეაჩერებთ უარყოფით ემოციას.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

მოდით, თქვენი ცხოვრების ყველაზე ნეგატიური ვითარება განვიხილოთ, ის, რომელმაც ყველაზე მეტად გაგაბრაზათ, როდესაც მასზე ფიქრობდით. მტკიცედ განუცხადეთ საკუთარ თავს: "მე ვარ პასუხისმგებელი!" და ეს ნეგატიური ემოცია გააქრეთ. შემდეგ იმაზე იფიქრეთ, რაც გააკეთეთ ან არ გააკეთეთ ამ ვითარებაში მოსახვედრად. თუ ასე მოიტყვევით, თქვენი ემოციები დაცხრება, თავს მშვიდად იგრძნობთ და აღმოაჩენთ, რომ ხშირად იღიმებით.

თავდაპირველად ეს ვარჯიში უდიდეს გამბედაობასა და ხასიათის სიმტკიცეს მოითხოვს, მაგრამ თანდათანობით სულ უფრო გაგიადვილებათ.

6 თავი. გამოცვალეთ წყალი თქვენს გუბურაში

რაც შესანიშნავია, არასდროს მიიღწევა, თუ არა მათ მიერ, ვინც გაბედავს და ირწმუნებს, რომ რაღაც მათ შიგნით გარემოებაზე მაღლა დგას.

ბრიუს ბარტონი

თქვენ განსაკუთრებული გონებრივი შესაძლებლობები გაქვთ, რასაც იშვიათად იყენებთ, თუმცა მას ყველა იმ წარმატებისა და სიხარულის მოტანა შეუძლია, რაც კი ცხოვრებაში გსურთ. ჭეშმარიტებაა, რომ იქ ხართ, სადაც ხართ და ის, რაც ხართ, ვინაიდან ასე ფიქრობთ - ეს ჩვეულებრივი ამბავია. როდესაც სხვაგვარად იწყებთ ფიქრს, თქვენს სულიერ ცხოვრებასაც ცვლით და ფიზიკურსაც.

ადამიანთა უმრავლესობის აზროვნება, ცხოვრება და შეგრძნებები შეგვიძლია გუბურას შევადაროთ, საიდანაც წყალი არასდროს გამოედინება. იგი ნაყოფიერ ნიადაგს ქმნის იმ არსებებისთვის, რომლებიც დამყაყებულ წყალში ცხოვრობენ. ზოგიერთი ადამიანისთვის ძალიან ადვილია შეწყვიტოს ახალი, ჯანმრთელი, პოზიტიური იდეებისა და შეტყობინებების მიღება, პარაფრაზირება გაუკეთოს უარყოფით აზრებს, გამოაცოცხლოს ისინი და ცხოვრება ნეგატიური და უმოტივაციო გახადოს, მაგრამ ეს სათქვენო არ არის.

აზრების, გრძნობების, შეხედულებებისა და ურთიერთობის შეცვლა ადვილი არ არის, მაგრამ როგორც კი მოახერხებთ და ხანგრძლივი უვარჯიშებლობის შემდეგ კარგ ფიზიკურ ფორმაში ჩადგებით, შეგიძლიათ საკუთარ თავზე იმუშაოთ და დადებითი, ბედნიერი, თავდაჯერებული ადამიანი გახდეთ - მენტალურად ჯანსაღი. შეგიძლიათ შეგნებულად ასაზრდოოთ თქვენი გონება სუფთა, მკაფიო, პოზიტიური ფიქრებითა და სახეებით, რომლებიც თქვენს ცხოვრებას ისეთად გადააქცევენ, როგორც გსურთ.

ყველაფრის თავიდათავი

მიზეზშედეგობრიობის კანონის თანახმად, თქვენს ცხოვრებაში მომხდარ ყოველ მოვლენას, ანუ შედეგს, თავისი მიზეზი აქვს. შემთხვევით არაფერი ხდება. თქვენი დღევანდელი ცხოვრება წარსულში თქვენივე ფიქრების შედეგია და სხვანაირი ვერც იქნებოდა.

თესვისა და მკის კანონი, რომელიც ბიბლიიდან მოდის (პავლე მოციქულის ეპისტოლე გალატელთა მიმართ, 6:7), გვამცნობს, რომ "ვინც რას დასთესს, იმას მოიმკის" ბიბლია კი სასოფლო-სამეურნეო წიგნი არ არის. ეს თქვენს გონებასა და პიროვნულ განვითარებას ეხება. სინამდვილეში, ეს კანონი გულისხმობს, რომ ყველაფერი, რასაც თქვენი ცხოვრების ნებისმიერ სფეროში იმკით, შედეგია იმისა, რაც წარსულში დათესეთ.

თუ გსურთ მომავალში განსხვავებული მოსავალი მოიწიოთ, აწმყოში სხვა აზრები უნდა დათესოთ. თქვენი გარე სამყარო ყოველთვის იმის ანარეკლია, რასაც ამჟამად ფიქრობთ. "ნაგავი შიგნით, ნაგავი გარეთ", ამბობენ კომპიუტერულ სამყაროში, მაგრამ "კარგი შიგნით, კარგი გარეთ" - ესეც ჭეშმარიტებაა.

საბედნიეროდ, სრულად შეგიძლიათ აკონტროლოთ ის, რასაც ფიქრობთ, ამ კონტროლის განხორციელებით თქვენი ბაყაყები პრინციპად აქციოთ და აბსოლუტურად დადებითი ადამიანი გახდეთ.

დაპროგრამება და წინასწარი დაპროგრამება

თქვენი გონება არაჩვეულებრივ კომპიუტერს ჰგავს, რომელიც შეგიძლიათ წინასწარ დააპროგრამოთ საოცარი შედეგების მისაღწევად. მუდმივად მიაწოდეთ მას სუფთა, მკაფიო, პოზიტიური აზრები, სურვილები და მიზნები, წინასწარ დააპროგრამეთ და გადააპროგრამეთ საკუთარი თავი, რათა თქვენს გრძნობებსა და მოქმედებებში თავდაჯერებული და თავშეკავებული იყოთ, განსაკუთრებით სტრესულ ან რთულ ვითარებაში.

მიზეზშედეგობრიობის კანონის უმნიშვნელოვანესი გამოყენება, შესაძლოა, შემდეგი იყოს: "აზრები მიზეზია, ვითარება კი - შედეგი". აი, რატომ ხდებით ისეთი ადამიანი, როგორც, უმეტესწილად, ფიქრობთ.

რას ფიქრობთ უმეტესი დროის განმავლობაში? პოზიტიური, ბედნიერი ადამიანები უფრო ხშირად იმაზე ფიქრობენ, თუ რა სურთ და როგორ მიაღწიონ მას. უბედური, ნეგატიური ადამიანები იმაზე ფიქრობენ, რა არ სურთ და ვინ არის დამნაშავე. თქვენი მიზანი უნდა იყოს იმაზე იფიქროთ, რაც გსურთ, დააპროგრამოთ თქვენი გონება ისე, რომ საუკეთესოდ იმოქმედოთ, საკუთარი თავის შესახებ საუკეთესო შეგრძნებები გქონდეთ. ასე უნდა იქცეოდეთ უმეტესი დროის განმავლობაში.

ახალი ჩვეულება აზრებს აყალიბებს

არსებობს სამი გზა, რომლებიც ოპტიმიზმისა და თავდაჯერებულობის გონებრივ ჩვევებს ავითარებენ. საბედნიეროდ, ჩვევის კანონის თანახმად, ყველაფერი, რასაც ხშირად იმეორებთ, საბოლოოდ ახალ ჩვევად ყალიბდება. შეგიძლიათ განავითაროთ ნებისმიერი ჩვევა, რომელიც გამოსადეგად და სასარგებლოდ მიგაჩნიათ.

ახალი, პოზიტიური აზროვნების ფორმირება რთულია, მაგრამ თუ გონებაში ერთხელ დააპროგრამებთ, ის ავტომატურად, ადვილად ამოქმედდება. სწორედ ამაზე თქვა გოეთემ: "ყველაფერი რთულია, სანამ მარტივი არ გახდება".

1. პოზიტიური მტკიცების ძალა

როგორი აზრებიც გაქვთ, ისეთი ხდებით. ასევე, რასაც უმეტესი დროის განმავლობაში საკუთარ თავს ეუბნებით, სწორედ ისეთი ხდებით, მაგრამ თქვენი გონება, თავისთავად, ნეგატიურისკენაა მიდრეკილი. თუ პოზიტიურ აზრებს შეგნებულად არ მოიზიდავთ საკუთარი სურვილებისა და მათი მიღწევის გზების შესახებ, თქვენი გონება ნეგატიური ფიქრებით აივსება, რომელიც უკან დაგქაჩავთ.

პოზიტიური მტკიცება თქვენს პოტენციალს უსაზღვროდ ზრდის. როდესაც საკუთარ თავს პოზიტიურ, ამაღლებულ სიტყვებს უმეორებთ, ისინი მალე სულ უფრო და უფრო მოძლიერდებიან. თქვენი აზრები და გრძნობები ჰარმონიულად შეერწყმება ახალ, პოზიტიურ შეტყობინებებს და ასევე დაპროგრამდება. თქვენი ახალი, პოზიტიური დამოკიდებულება ნეგატიურ აზრებსა და განცდებს განდევნის და გააქრობს. თქვენ მძლავრ "გონებრივ იმუნურ სისტემას" შექმნით.

პოზიტიური მტკიცების სამი "პრ" - თქვენი მტკიცება ყოველთვის სამი "პრ"-თი გამოხატეთ: პირადი, ახლანდელი პერიოდის და პოზიტიური. პირადის კუთხით, ყოველი გონებრივი ბრძანება დაიწყეთ სიტყვით - "მე". მაგალითად, "მე შემძლია ამის გაკეთება!" ან "მე მომწონს საკუთარი თავი!" ან "მე წელიწადში X რაოდენობის დოლარს გამოვიმუშავებ".

რაც შეეხება აწმყოს, ახლანდელ პერიოდს, ყოველ მტკიცებაში ხაზს უსვამთ, რომ მოვლენა აქამინდელი რეალობაა და იგი უკვე მოხდა. "მე ვშოულობ X ოდენობის დოლარს 2012 წელს" ან "მე ვიწონი X კილოგრამს". ვინაი-

დან თქვენს ქვეცნობიერს მხოლოდ აწმყოში ფორმირებული ბრძანებების მიღება შეუძლია, ამ სიტყვებს თქვენი ქვეცნობიერი კომპიუტერი დაუყოვნებლივ მიიღებს და ყოველდღიურად ოცდაოთხი საათის განმავლობაში იმუშავებს.

მესამე "პ" პოზიტიურს ეხება. თქვენს ქვეცნობიერს უარყოფითი ბრძანების შესრულება არ შეუძლია. თქვენ ამბობთ: "მე ვარ არამწვეველი", და არა "მე აღარ ვაწვევი". თქვენ ამბობთ: "მე მომთმენი და მოსიყვარულე ვარ", და არა "მე ამიერიდან აღარ ავფეთქდები".

2. თქვენ გჯერათ, რასაც ხედავთ

გონებრივი დაპროგრამების მეორე და, შესაძლოა, ყველაზე მძლავრი ტექნიკური საშუალება ვიზუალიზაციაა. რაც უფრო ხშირად კვებავთ საკუთარ გონებას იმ ადამიანის სუფთა, მენტალური სურათებით, როგორც გსურთ, რომ იყოთ, და იმ შედეგებით, რომელთა მიღწევაც გინდათ, ეს ბრძანებები მით უფრო ღრმად განთავსდება თქვენს ქვეცნობიერში, წინასწარ დაგაპროგრამებთ, თუ როგორ იფიქროთ, შეიგრძნოთ და იმოქმედოთ ვითარების მიხედვით.

აი, მძლავრი და ეფექტიანი ვიზუალიზაციის ოთხი გასაღები თქვენი აზროვნების პოზიტიურ გზაზე დასაყენებლად:

1) ნაჯერობა: არსებობს პირდაპირი კავშირი შემდეგ ორ საკითხს შორის - რამდენად მკაფიოდ წარმოიდგენთ მენტალურ სურათებს და რამდენად სწრაფად გამოვლინდება თქვენი მიზნები თუ სასურველი ქცევა თქვენს ცხოვრებაში. მკაფიო მენტალური სურათების შექმნა ან სასურველი სურათების ყურება მათ თქვენს ქვეცნობიერში აღბეჭდავს, რომელიც ამის შემდგომ თქვენს ცხოვრებაში ხალხსა და რესურსს იზიდავს, რათა ვიზუალიზაცია რეალობად აქციოს.

2) ინტენსივობა: რაც უფრო მეტ ემოციას მიაბამთ თქვენს ვიზუალიზაციაზე (და მტკიცებაზე), მით უფრო მეტ გავლენას მოახდენს იგი თქვენს ფიქრებზე, გრძნობებსა და ქმედებებზე. გასაღები ემოციის შექმნაა, რომელიც თქვენი

სურვილის წარმატებით რეალიზაციის თანამდევნი იქნება. შეგნებულად "შეიგრძენით" ის წარმატება და ბედნიერება, რომელსაც გამოცდით, როდესაც თქვენი ვიზუალიზაცია თქვენივე ცხოვრებაში გამოჩნდება.

3) ხანგრძლივობა: რაც უფრო დიდხანს გააჩერებთ თქვენს გონებაში მკაფიო, ემოციურ სურათს, მით უფრო სწრაფად შემოვა იგი თქვენს ცხოვრებაში.

4) სიხშირე: რაც უფრო ხშირად წარმოიდგენთ იდეალური მიზნის, ცხოვრების, ქცევის ან თქვენი სასურველი შეგრძნების სურათს, მით უფრო სწრაფად აპროგრამებთ ამ სურვილს საკუთარ ქვეცნობიერში, რაც მას ჭეშმარიტებად აქცევს.

სწრაფი წინასწარ დაპროგრამების ტექნიკა - თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ სწრაფი წინასწარ დაპროგრამების ტექნიკა, რათა მენტალურად შეემზადოთ სავარაუდო მოვლენისთვის. ეს თქვენგან შემდეგი ოთხი ნაბიჯის თანამიმდევრობით გადადგმას მოითხოვს: ვერბალიზაციას, ვიზუალიზაციას, ემოციონალიზაციასა და რეალიზაციას.

თავდაპირველად ფიქრობთ იმის შესახებ, რაც გსურთ, ან იმაზე, როგორც გინდათ, რომ მოიქცეთ მოსალოდნელი მოვლენის დროს, და აყალიბებთ პირად, ამჟამინდელი პერიოდის, პოზიტიურ ბრძანებას, რომელსაც შემდეგ მტკიცედ და მკაფიოდ ადასტურებთ, მაგალითად, ასე: "ამ მომავალი მოვლენის დროს მე მშვიდი, პოზიტიური და სრულიად გაწონასწორებული ვიქნები".

მეორე - ქმნით იმის მკაფიო, ცოცხალ სურათს, თუ როგორ მოიქცეოდით, საუკეთესო პიროვნებად გადაქცევა რომ მოგეხერხებინათ.

მესამე - ახდენთ ემოციონალიზაციას და "იმ შეგრძნების მიღებას", რაც გექნებოდათ - სიმშვიდე, თავდაჯერებულობა, ბედნიერება, მოსვენება - ზუსტად ისეთი ვითარება რომ შექმნილიყო, როგორიც გსურთ.

დაბოლოს, ამ სამნაწილიან ბრძანებას თქვენს ქვეცნობიერში ათავსებთ და ნებას აძლევთ ამ ქვეცნობიერს იმუშაოს, სანამ მოვლენა მოხდება. გაცდებით, როდესაც დაინახავთ, რომ მოვლენა ან ცდა ზუსტად ისე ხდება, როგორც ეს წარმოგედგინათ.

3. შეემზადეთ მოვლენისთვის

მნიშვნელოვანი და სტრესული ვითარებისთვის საკუთარი თავის წინასწარი დაპროგრამების წყალობით მენტალურად და ემოციურად შეემზადებით თქვენი თამაშის პიკურ სტადიაზე სათანადოდ მოქმედებისთვის. საკუთარი თავის წინასწარ დაპროგრამება თვითკონტროლისა და როლის სწორად შესრულების უზარმაზარ შესაძლებლობას მოგცემთ.

თუ მომავალი მოვლენა რამდენიმე დღით გადაიწევს, ეს სამნაწილიანი ვარჯიში ყოველდღიურად ისე გაიმეორეთ, თითქოს სპორტული ასპარეზობისთვის ემზადებით. ამ მენტალური რეპეტიციისთვის საუკეთესო დრო არის: ღამე - ძილის წინ და დილა - გაღვიძებისთანავე, როდესაც თქვენი ქვეცნობიერი ხელახალ დაპროგრამებას ყველაზე კარგად შეითვისებს.

ამტკიცეთ მოვლენის თქვენთვის იდეალური შედეგი. მოახდინეთ მოვლენის ვიზუალიზაცია ზუსტად ისე, როგორც ამტკიცებთ. "შეიგრძენით" წარმატება და ბედნიერება ისე, როგორც გესიამოვნებოდათ, მოვლენა თქვენთვის სასურველი სცენარით რომ წარმართულიყო.

არას ძალა

ადრეულ ბავშვობაში გამუდმებული კრიტიკის გამო, ადამიანთა უმრავლესობაში უარის შიში ბუდობს. მათ ეშინიათ სხვებისგან უარყოფითი პასუხის მიღებისა თუნდაც სრულიად უცხოთაგან, რომლებსაც არასდროს შეხვედრიან.

როდესაც პატარა ხართ, თქვენი საყვარელი სიტყვაა "კი". შეიძლება კანფეტი ვჭამო? კი. შეიძლება კიდევ შევჭამო დესერტი? კი. შეიძლება ახალი სათამაშო? კი. შეიძლება კინოში წასასვლელად ფული მქონდეს? კი. ჩვენ გვიყვარს სიტყვა "კი" და, იმავდროულად, გვძულს სიტყვა "არა".

როგორც მოზრდილები, მიჩვეულები ვართ, ვეძებთ "დიახ"-ის შემთხვევები და თავი ავარიდოთ "არა"-ს შემთხვევებს, მაგრამ წინსვლისთვის თქვენ ყოველთვის უშვებთ, რომ ვიღაც "არას" იტყვის.

თუ სიტყვა "არას" ისე ხშირად აიცხლებთ თავიდან, რომ ეს ჩვეულებად გექცევათ, წარმატებისა და ბედნიერების შესაძლებლობა მნიშვნელოვნად შეგიმცირდებათ.

უარი ნორმალური და ბუნებრივია

უარი ნორმალურია ბიზნესში და, მით უმეტეს, გაყიდვების სფეროში. არაფერია უჩვეულო იმაში, თუ ადამიანი ყოველ ერთ "დიახზე" ხუთ, ათ ან თუნდაც ოც "არას" მიიღებს. ამიტომაც ხელახლა უნდა დააპროგრამოთ თქვენი გონება, რათა სრულიად აღარ შეუშინდეთ სიტყვა "არას". როდესაც უარის მიღების შიში გაგიქრებათ, თქვენ წინაშე მომავლის უკიდევანო სივრცე გადაიშლება.

წარმატებისთვის ყველაზე მძლავრი სიტყვაა "თხოვნა". რაც მეტს მოსთხოვთ, მით მეტს მიიღებთ. ეს სამუშაოსაც ეხება და წინსვლასაც, პაემნებსაც და ურთიერთობასაც, გაყიდვებს, ბიზნესშესაძლებლობებს. მომავალი მთხოვნელებისაა!

გაეშურეთ არასკენ!

როგორ გააქრობთ თქვენში "არას" მიღების შიშს? თუ საკუთარ თავს წინასწარ დააპროგრამებთ, მოუთმენლად შეუდგებით, შეძლებისდაგვარად, მეტი "არას" ძებნას. გადაწყვეტთ, რომ ამიერიდან სიტყვა "არას" აღარ შეუშინდებით. ამ აღმოჩენამ ბრაიანის ცხოვრება შეცვალა, როდესაც ის ოცდაოთხი წლის იყო. მან მისი შვილის ცხოვრებაც ასევე ოცდაოთხი წლის ასაკში გარდაქმნა.

ოცდაოთხი წლის ბრაიანი გამოუცდელი და სკოლიდან გარიცხული იყო. ერთადერთი სამუშაო, რომლის მიღებაც შეეძლო, დღის განმავლობაში ოფისებში, სალამობით კი ბინებში რეკვა იყო საქონლის გაყიდვის იმედით. იგი პირველივე დღეს შეიპყრო შიშმა. კვარტალ-კვარტალ დადიოდა და კართან მისვლასა და დაკაკუნებას ვერ ბედავდა. ბოლოს, თავს ძალა დაატანა, ერთ-ერთ ბინასთან მივიდა, დააკაკუნა და პასუხს გულაფრთხილებული დაელოდა. მას სანდომიანი, ტანდაბალი, ხანდაზმული ქალი გამოეხმაურა, თავაზიანად გამოელაპარაკა, დაძახებისთვის მადლობა გადაუხადა და კარგი დღე უსურვა. უკან გამობრუნებულმა ბრაიანმა გადაწყვიტა, აღარასოდეს შეშინებოდა უცხოებთან ურთიერთობის და კვლავ და კვლავ შეთავაზების.

დასძლიეთ უარის შიში

იმ დღიდან მან საკუთარი თავი ხელახლა დააპროგრამა და მოუთმენლად ელოდა უარის თქმას, სიტყვა "არას". გადაწყვიტა, რომ ყოველი "არა" ძალასა

და ენთუზიაზმს შემატებდა. როდესაც დილით მუშაობას შეუდგა, ერთი სული ჰქონდა, როდის გაიგონებდა პირველ "არას". როდესაც ეს მოხდა - სხვაგვარად ვერც იქნებოდა სახე გაუნათდა და ხალისით განაგრძო საქმე.

ბრაიანის ერთ-ერთმა ვაჟიშვილმა კოლეჯის დამთავრების შემდეგ მამამისს სთხოვა, ერჩია, რომელი საქმისთვის მოეკიდა ხელი წარმატების მისაღწევად. ბრაიანმა მიუგო, რომ თუ ერთი წლის განმავლობაში დარეკვით საქონლის გასაღებასა და უარის ატანას მოახერხებდა, ცხოვრებისთვის ფსიქოლოგიურად მზად იქნებოდა.

ყმაწვილმა მამას დაუჯერა. ერთი წლის განმავლობაში სახლებში რეკავდა ელექტროხელსაწყობებთან ოპტიკურბოჭკოვანი დამაკავშირებლების გასაყიდად. სრულიად განსხვავებული ადამიანი გახდა - საოცრად თავდაჯერებული. მან ბრაიანს უთხრა: "მამა, ახლა ვიცი, რომ ამ ერთწლიანი რეკვის შემდეგ ცხოვრებაში წარმატებას მივალწევ. არაფრის მეშინია!"

შეგიძლიათ წინასწარ დააპროგრამოთ საკუთარი თავი, რათა უარის მიღების ან წარუმატებლობის შიში დასძლიოთ. ამისათვის გუნებაში უნდა იმეოროთ, რომ ვერაფერი შეგაჩერებთ. წარმოიდგინეთ, რომ მშვიდი, თავდაჯერებული და მოღიმარი ადამიანი ხართ. გაესაუბრეთ საკუთარ თავს და შეიქმენით ემოცია, რომელიც თქვენთვის სასურველი წარმატების თანამდევია იქნება.

მენტალური დაპროგრამების ტექნიკის - მტკიცების, ვიზუალიზაციისა და ემოციონალიზაციის გამეორებით სრულად გააკონტროლებთ საკუთარ გონებასა და ემოციებს, თავდაჯერებულობა მოგემატებათ და სრულიად პოზიტიური ადამიანი გახდებით.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

იფიქრეთ მომავალ მოვლენაზე, რომლის შედეგთან დაკავშირებით საფრთხესა და შიშს გრძნობთ. ჩამოაყალიბეთ პოზიტიური მტკიცება, რომელიც ზუსტად გიჩვენებთ, როგორ გასურთ ჩანაფიქრის განხორციელება და როგორ გინდათ, რომ მოვლენა მოხდეს მაგალითად, "მე მშვიდი და თავდაჯერებული ვარ, ამ შეხვედრას სრულად ვაკონტროლებ და საბოლოოდ მივალწევ კიდევ სამუშაოს მიღებას (ან გაყიდვას!)".

შექმენით იდეალური შედეგის მკაფიო, ცოცხალი, ბედნიერი სურათი და კვლავ და კვლავ გაიმეორეთ იგი თქვენი ქვეცნობიერის ეკრანზე. გაგაოცებთ პირველივე ცდაზე მიღებული შედეგი.

7 თავი. ეძებთ სილამაზე ბაყაყებში

სირთულეები ობსტრუქციისთვის კი არ მოდის, არამედ - ინსტრუქციისთვის.

ბრაიან თრეისი

ეს ის არ არის, რაც თქვენს ცხოვრებაში ხდება და თქვენს გრძნობებს განსაზღვრავს; ეს იმას შეეხება, თუ როგორ პასუხობთ მომხდარს. ეს თქვენი ცხოვრების ბაყაყები არ არის, მაგრამ ისაა, რაც ამ ბაყაყებთან გაკავშირებთ.

შესაძლებელია, ორ ადამიანს მსგავსი განცდა ჰქონდეს, მაგრამ ერთს შეუძლია ამალღდეს მასზე, მოიცილოს იგი და ცხოვრება განაგრძოს. მეორე დაითრგუნება, ბრაზი და წყენა დაეუფლება, დიდი ხნით გაუბედურდება - ერთი და იგივე მოვლენა, ორი განსხვავებული რეაქცია.

თავიანთ წიგნში, სახელწოდებით "სასწაულების კურსი", ელენ შუკმანი და უილიამ ტეტფორდი წერენ: "თქვენ ანიჭებთ მნიშვნელობას ყველაფერს, რასაც ხედავთ". ეს ნიშნავს, რომ არაფერი შეიცავს ემოციას, პოზიტიურს ან ნეგატიურს, გარდა იმ ემოციისა, რომელსაც თქვენ განსაზღვრავთ საკუთარ ფიქრებში.

მიიღეთ გადაწყვეტილება

ნეგატიურის პოზიტიურად გადაქცევისა და წარსულის წარუმატებელი გამოცდილებისგან გათავისუფლების უსწრაფესი გზა გადაწყვეტილების მიღებაა, რათა საკუთარ წარსულს სხვა თვალთ შეხედოთ. როგორც კი ჩანაცვლების კანონს მოიხმობთ და ნეგატიურ აზრს პოზიტიურით შეცვლით, თქვენი ემოციებიც მყისვე შეიცვლება.

უეინ დაიერმა, რომელიც სულიერებასთან დაკავშირებით წერდა წიგნებს, ერთხელ თქვა: "არასდროს არის გვიან, რომ ბედნიერი ბავშვობა გქონდეთ". სხვა სიტყვებით, უარყოფითი გამოცდილების თქვენეული ინტერპრეტაციის გადახედვით თქვენ, როგორც ბავშვს, შეგიძლიათ ცუდი კარგად გარდაქმნათ, დეპრესია - ამალღებულ განწყობად და საკუთარ ბავშვობას სრულიად ახლებურად და პოზიტიურად შეხედოთ.

იქონიეთ ბედნიერი ბავშვობა

წარმოიდგინეთ, რომ სადღაც, სამყაროს შორეულ მხარეში, თქვენს დაბადებამდე დიდი ხნით ადრე, სული იყავით. შეგეძლოთ დედამიწა გამოგეკვლიათ და მომავალი მშობლები შეგერჩიათ. თქვენ შეგნებულად შეარჩიეთ ისეთი ოჯახი, რომ შესაძლებლობა გქონოდათ, განსაცდელი და გაჭირვება გამოგეკვლოთ, რადგან ეს ერთადერთი გზა იყო, რათა გესწავლათ, განვითარებულიყავით და უფრო კარგი ადამიანი დამდგარიყავით.

როდესაც ამ იდეას გაჰყვებით და ბავშვობის დროინდელ განცდებს თვალს გადაავლებთ, თქვენს პატარაობას განსხვავებულად დაინახავთ.

იმ გაკვეთილების განსაზღვრას დაიწყებთ, რომლებიც ზრდის პროცესში ყოველი პრობლემისა და სიძნელისგან მიიღეთ. თუ დათანხმდებით აზრს, რომ ოჯახი თვითონ შეარჩიეთ, საკუთარი გამოცდილების რეინტერპრეტაციას დაიწყებთ და მას პოზიტიურად და საგანმანათლებლოდ აღიქვამთ და არა ნეგატიურად და ვნების მომტანად.

დაფიქრდით იმ გავლენაზე, რომელიც მშობლებს ჰქონდათ თქვენზე. შეგიძლიათ თუ არა იმის განსაზღვრა, როგორ გამოავლინა თქვენში საუკეთესო თვისებები მშობლების მიდგომამ?

არასდროს იწუწუნოთ, არასდროს იმართლოთ თავი

ბევრი ადამიანი ათეული წლების განმავლობაში ჩივის იმის შესახებ, რაც მათმა მშობლებმა გააკეთეს ან არ გააკეთეს მათთვის, როდესაც ისინი იზრდებოდნენ. მაგალითად, ერთხელ ოცდაათ წელს ახალგადაცილებულ ბრაიანს პაემანი ჰქონდა ახალგაზრდა ქალთან. სადილობისას მან თავის მამაზე დაიწუწუნა, თქვა, რომ იგი მკაცრი და კრიტიკული იყო მისი აღზრდისას. ახალგაზრდა ქალმა ცოტა ხანს უსმინა, შემდეგ თავაზიანად გააწყვეტინა და ჰკითხა: "ბრაიან, გინარიათ, ცოცხალი რომ ხართ?"

მან მიუგო: "რა თქმა უნდა! მართლა მომწონს ჩემი ცხოვრება". "რომ იცოდეთ, აქამდე მამათქვენმა მოგიყვანათ, - უთხრა ქალმა, - ასე რომ, გეყოფათ წუწუნი".

ბრაიანი წამით გაშტერდა, შემდეგ კი მიხვდა, რომ სიმართლეს ეუბნებოდნენ. იმ დღიდან საკუთარ მამასა და ბავშვობაზე აღარასოდეს დაუჩივლია. გაცნობიერა, რომ უხაროდა სიცოცხლე და უფლება არ ჰქონდა, გაეკრიტიკებინა ისინი, ვინც ამქვეყნად გააჩინა.

თქვენც შეგიძლიათ იმავეს გაკეთება. რაც უნდა გაეკეთებინათ ან არ გაეკეთებინათ თქვენს მშობლებს, აქ მათი წყალობით მოხვდით. მათ უდიდესი საჩუქარი - სიცოცხლე გაჩუქეს. ამისთვის ყოველთვის უნდა უმადლოდეთ!

უდიდესი ძალა

წარმოიდგინეთ, რომ სამყაროში უდიდესი ძალა არსებობს, რომელსაც უყვარხართ და თქვენთვის ყოველივე საუკეთესო სურს. ამ უდიდეს ძალას უნდა, ბედნიერი, ჯანმრთელი, ყოველმხრივ რეალიზებული, წარმატებული და იღბლიანი იყოთ.

უდიდესმა ძალამ ისიც იცის, რომ უდიდეს ბედნიერებას, სიხარულს და წარმატებას მხოლოდ მაშინ მიღწევთ, თუ ამ გზაზე განსაზღვრულ ძირითად გაკვეთილებს დაისწავლით. მან ისიც უწყის, რომ გაუკუღმართებული ხასიათი გაქვთ: მანამ არ ისწავლით, სანამ ტკივილს არ იგრძნობთ.

თქვენ საფუძვლიანად ვერასდროს ისწავლით მხოლოდ სხვისი გამოცდილების კითხვით, ყურებითა და დაკვირვებით. ამას მხოლოდ მაშინ შეძლებთ, თუ თვითონ იგრძნობთ ტკივილს - ფიზიკურს, ემოციურს ან ფინანსურს.

ამის შესანიშნავი მაგალითი ისაა, თუ როგორ ეპყრობიან ადამიანები საკუთარ ჯანმრთელობას. უმრავლეს შემთხვევაში ისინი დაუფიქრებლად მიირთმევენ იმას, რაც გემრიელია, და არ ვარჯიშობენ. როდესაც რომელიმე ფიზიკური ან სხვა სახის დაავადება შეხვდებათ, ჩვეულებებს იცვლიან, უფრო სასარგებლო საკვებს არჩევენ და საკუთარ სხეულზე ზრუნვასაც იწყებენ.

გაკვეთილები, რომლებიც უნდა ისწავლოთ ამიტომ ეს უდიდესი ძალა გაკვეთილებს გიგზავნით, რათა გასწავლოთ, გავარჯიშოთ და უკეთესობისკენ წაგიყვანოთ. ყოველ მათგანს თან ტკივილი ახლავს. ასე რომ, მოუსმინეთ და ყურადღება მიაქციეთ.

ნაპოლეონ ჰილმა ერთხელ თქვა: "ყოველი პრობლემა ან სირთულე, რომელსაც აწყდებით, იმავე ან უფრო დიდი ზომის სარგებლისა და ხეირის მარ-

ცვალსაც შეიცავს". თქვენი სამუშაო პოტენციურ სარგებელსა და ხეირზე ფოკუსირებული და თქვენს გონებას ვითარების იმ დეტალებისკენ ექაჩება, რომლებსაც სიბრაზისა და უბედურებისკენ მიჰყავხართ.

დაფიქრდით თქვენს ცხოვრებაში განცდილ უდიდეს წარუმატებლობებზე. რა უმნიშვნელოვანესი გაკვეთილი მიიღეთ თითოეული მათგანისგან? როგორ დაგეხმარათ ეს გაკვეთილები უკეთესი არჩევანის გაკეთებასა და გადაწყვეტილების მიღებაში? განსაკუთრებით, რა სარგებელი და ხეირი ნახეთ იმისგან, რაც ამის შედეგად ისწავლეთ?

თქვენს პრობლემებზე დღეს დაფიქრდით

ახლა კი ყველა იმ პრობლემაზე დაფიქრდით, რომლებიც ამჟამად გაქვთ. წარმოიდგინეთ, რომ ისინი ერთმანეთზე დაწყობილ თეფშებს ჰგავს, უმცირესი პრობლემები მათ ძირშია, უდიდესი საწუხარი და საზრუნავი - თავზე.

შემდეგ წარმოიდგინეთ, რომ მთავარი პრობლემა იმ გაკვეთილის ფორმის საჩუქარს შეიცავს, რომელიც გასწავლით, როგორ გახდეთ მომავალში ბედნიერი და უფრო წარმატებული. ნეტავ რა გაკვეთილია ეს?

ერთ-ერთი უმძლავრესი ხერხი იმისთვის, რომ ნეგატიური პოზიტიურად, ბაყაყები პრინციბად აქციოთ, ის არის, რომ თქვენ წინაშე არსებულ ყოველ პრობლემასა თუ სირთულეში ღირებულები გაკვეთილი მოძებნოთ. თუ ნებისმიერ დაბრკოლებასა და სიძნელეს შეისწავლით, ყოველთვის იპოვით თუნდაც ერთ, ზოგჯერ კი ბევრ გაკვეთილს. როგორც ემეტ ფოქსმა ერთხელ დაწერა, "უდიდესი სულიერების მქონე ადამიანები პატარა პრობლემისგანაც კი ძალიან ბევრს სწავლობენ".

თქვენ აგრეთვე შეგიძლიათ გამოიყენოთ ეს კონცეფცია იმისათვის, რომ მომავლის იმ პრობლემებსა და გარემოებებს მიუდგეთ, რომლებიც გაშინებთ. ახლის გაკეთების მცდელობა ერთგვარ რისკთან არის დაკავშირებული, რაც ყოველთვის შეიცავს შიშისა და შეშფოთების ელემენტს. თავის დროზე, ქრისტიან აპირებდა, სათავეში ჩასდგომოდა კომიტეტს, რომელიც ყურადღებას იმ საკითხზე გაამახვილებდა, ასე ძლიერ რომ აინტერესებდა. მას მართლა სურდა პასუხისმგებლობის საკუთარ თავზე აღება, მაგრამ საჯაროდ გამოსვლისა და ლაპარაკის ეშინოდა. ერთმა კარგმა მეგობარმა უთხრა, რომ ეს აუცილებლად უნდა გაეკეთებინა, რადგან იშვიათ გამოცდილებას მიიღებდა და ისეთ უნარს განივითარებდა, რომელიც მომავალ წამოწყებაში გამოადგებოდა. ამ

რჩევამ ქრისტიანას პოტენციური წარუმატებლობის შიში გაუქრო და იგი თამამად შეერკინა გამოწვევას.

გაკვეთილი, რომელიც უნდა აითვისოს

როდესაც ამჟამინდელ ყველაზე დიდ პრობლემაზე ფიქრობთ, რომელიც, შესაძლოა, სხვა პიროვნებას უკავშირდებოდეს, ჰკითხეთ საკუთარ თავს: "რა არის ის გაკვეთილი, ამ პრობლემიდან ან სირთულიდან რომ უნდა ვისწავლო?" თქვენი პირველი პასუხი, სავარაუდოდ, მარტივი და ზედაპირული იქნება. შეგიძლიათ თქვათ: "შესაძლოა, ამაზე მეტი ან იმაზე ნაკლები უნდა გავაკეთო".

მაგრამ ახლა ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილი მოდის. საკუთარ თავს საკვანძო შეკითხვას უსვამთ: "კიდევ რისი სწავლა მინდა ამ ვითარებისგან?" ეს შეკითხვა თქვენგან მეტ სიღრმეს მოითხოვს. ამჯერად გაკვეთილი უფრო მნიშვნელოვანი და არსებითიც იქნება და უფრო მტკივნეულიც. შესაძლოა, რაღაც განსხვავებულის გაკეთება ან, პირიქით, შეწყვეტა მოგიხდეთ.

შემდეგ კვლავ სვამთ შეკითხვას: "კიდევ რომელი გაკვეთილის შესწავლა მინდა?" პასუხისთვის უფრო ღრმად მოგიწევთ გაბურღვა. თუ ამ პროცესს განაგრძობთ, გაკვეთილები სულ უფრო და უფრო აქტუალური და მტკივნეული გახდება.

დაბოლოს, თუ მთავარ პრობლემას დიდი ხნის განმავლობაში შეერკინებით, რეალურ გაკვეთილსაც მიადგებით, რომლის სწავლაც გმართებთ. ეს სწორედ ის არის, რაც ვითარების შესაცვლელად, მასთან გასამკლავებლად ან მის სრულად გასაქრობად გჭირდებათ.

ეს სცენარი მრავალჯერ მეორდება. იმავეს ვაწყდებით სამსახურში, მიუხედავად იმისა, თუ რა სახის სამუშაოს ვასრულებთ.

იგივე ძალისხმევა გვიწევს ადამიანებთან ურთიერთობისას, მაშინაც კი, როდესაც პარტნიორები იცვლებიან. ასე იქნება მანამ, სანამ სიღრმისეულად არ ჩავწვდებით და არ გავაცნობიერებთ იმ მოდელებს, რომელთა შეცვლაც რეალურად შეგვიძლია.

თერაპიის ერთ-ერთი უმთავრესი მიზანია ამ მოდელების გაცნობიერება, შემდეგ კი იმის გარკვევა, თუ რა როლს ასრულებენ ადამიანები ამ მოდელე-

ბის განმეორებაში. მაგალითად, ჩვენ, შესაძლოა, გვქონდეს ნეგატიური გამოცდილება ახალგაზრდობაში. მისი ზოგიერთი, გადაუწყვეტელი ნაწილი ჩვენს გონებაში რჩება.

ჩვენ ვერ ვახერხებთ მასში არსებული გაკვეთილის შესწავლას და ქვეცნობიერად ვითარებას ისე ვაწყობთ, რომ ყველაფერი განმეორდეს. საბოლოოდ, ვსწავლობთ იმ გაკვეთილს, რომლის ათვისებაც გვმართებდა.

აკონტროლეთ თქვენი ეგო

როდესაც საბოლოოდ გააცნობიერებთ იმ გაკვეთილს, რომელსაც არახელსაყრელი ვითარება შეიცავდა, თქვენი ეგო დაუყოვნებლივ ჩაერევა. შედეგად, თავიდან აიცილებთ ვითარებასთან შეჯახებას. თქვენ უარს იყენებთ, იმედოვნებთ, რომ ვითარება როგორღაც გაუმჯობესდება ან გაქრება, თუმცა გულის სიღრმეში იცით, რომ ეს არასდროს მოხდება.

როდესაც გამბედაობას მოიკრებთ, თქვენს ვითარებასთან დაკავშირებულ სიმართლეს თვალს გაუსწორებთ და ამ სიმართლის მიერ ნაკარნახებ აუცილებელ ქმედებას განახორციელებთ, საოცარი რამ მოხდება - თქვენი ყველა სტრესი უკვალოდ გაქრება. თავს მშვიდად, მოსვენებულად იგრძნობთ. ბედნიერება და შვება გეწვევათ.

როდესაც სიმართლეს თვალს უსწორებთ - ეს ნამდვილი გაკვეთილია, რომლის შესწავლაც გმართებთ - პრობლემა ჯერ კიდევ პირველი ნაბიჯის გადადგამდე გვარდება.

შეცვალეთ თქვენი ლექსიკა

ერთ-ერთი უსწრაფესი მეთოდი, თუ როგორ გადავრთოთ გონება ნეგატიურიდან პოზიტიურზე, როდესაც რაღაც ცუდი ხდება, ლექსიკის შეცვლაა. მაგალითად, სიტყვა "პრობლემის" ნაცვლად, ვიყენებთ სიტყვა "ვითარებას".

"პრობლემა" ნეგატიურია. ის გონებაში დაუყოვნებლივ იწვევს დანაკარგის, დაბრკოლების, სირთულის სურათებს, "ვითარება" კი ნეიტრალურია. როდესაც ამბობთ, "საინტერესო ვითარება გვაქვს", იგი ნეგატიური ემოციის მუხტს არ შეიცავს. შედეგად, თქვენ წყნარად, მშვიდად ხართ და უფრო მეტად ძალიან ნებისმიერ ვითარებასთან გამკლავება. კიდევ უფრო უკეთესი სიტყვაა

"გამოწვევა". სიძნელეზე რეაქციის ნაცვლად, თუ ეს პრობლემა იყო ან პერსონალური შეტევა თქვენზე ან თქვენს ბიზნესზე, თქვენ ამბობთ: "საინტერესო გამოწვევასთან გვაქვს საქმე".

გამოწვევა სტიმულს გაძლევთ. ამ დროს საუკეთესო თვისებებს ამჟღავნებთ. იგი პოზიტიურია და განწყობას გვიმაღლებს. გამოწვევებს მოუთმენლად ველით, რადგან გვაიძულებენ, ძალა მოვიკრიბოთ და მათი დაძლევის უკეთესი გავხდეთ.

ნებისმიერი პრობლემის აღსაწერად საუკეთესო სიტყვაა "ხელსაყრელი შემთხვევა". ამიერიდან, პრობლემებზე ან სირთულეებზე ფიქრის ნაცვლად, თქვენს ცხოვრებაში მოულოდნელად წამოჭრილ დაბრკოლებებს გამოწვევა ან ხელსაყრელი შემთხვევა უწოდეთ. ხელსაყრელი შემთხვევა ისაა, რაც ყველას გვინდა და მოუთმენლად ველით. როდესაც ახალ ლექსიკას გამოიყენებთ, გაოცდებით, თუ რამდენი თქვენი უდიდესი შესაძლებლობა გამოჩნდება პირველად პრობლემად და სირთულედ.

პრობლემები გარდაუვალია

მიუხედავად იმისა, რამდენად გულმოდგინედ ცდილობთ მათ თავიდან აცილებას, თქვენი ცხოვრება ათასგვარი პრობლემის, სირთულისა და გამოწვევის დაუსრულებელი სერია იქნება. ოკეანის ტალღების მსგავსად, ისინი არასდროს შეწყდება. პრობლემების ამ დაუსრულებელ სერიას მხოლოდ შემთხვევითი კრიზისი შეწყვეტს. თუ აქტიური ცხოვრებით ცხოვრობთ, კრიზისი, სავარაუდოდ, ყოველ ორ-სამ თვეში გექნებათ. ეს, შესაძლოა, იყოს ფიზიკური, ფინანსური, ოჯახური ან პირადი კრიზისი.

თავისი ბუნების მიხედვით, კრიზისი "დაუკითხავად" მოდის. ის არ არის მოსალოდნელი გადაადგილება ან დაბრკოლება, რომლისთვისაც შეგიძლიათ შეემზადოთ. ამ შემთხვევაში ერთადერთი შეკითხვაა: როგორ რეაგირებთ ამ კრიზისზე: ეფექტიანად თუ არაეფექტიანად?

ყველა პიროვნებას აქვს თავისებური კრიზისი ყოველ ორ-სამ თვეში, რაც ნიშნავს, რომ, როდესაც ამ წიგნს კითხულობთ, ან კრიზისში ხართ, ან ახლახან გამოხვედით კრიზისიდან, ან კრიზისი გაიხლოვდებათ. როდესაც კრიზისი დგება, თქვენი ამოცანაა, ღრმად შეისუნთქოთ, სიმშვიდე შეინარჩუნოთ, სარგებელი ეძებოთ და ღირებული გაკვეთილი მოძებნოთ, შემდეგ კი კრიზისის შესამცირებლად ან მინიმუმზაციისთვის იმოქმედოთ.

შეხვედეთ ნათელ მხარეს

რაც უფრო მეტს ფიქრობთ იმის შესახებ, თუ რა გსურთ და საით მიდიხართ, მით უფრო პოზიტიური და ოპტიმისტი ხართ.

ოპტიმიზმი არ ნიშნავს, რომ პრობლემებსა და სირთულეებს იგნორირებას უკეთებთ, მაგრამ ამჯობინებთ, მათ პოზიტიურად და კონსტრუქციულად მიუდგეთ.

აზრების მსვლელობის შეცვლისას პოზიტიურისკენ შეატრიალეთ თქვენს ცხოვრებაში რაიმე, ამა თუ იმ მიზეზით თავი უბედურად რომ გაგრძნობინათ. ეძებთ ვერცხლისფერი ბზინვარება ღრუბელში. როგორც ემერსონმა თქვა, "როდესაც ძალიან ბნელა, ადამიანები ვარსკვლავებს ხედავენ".

აზროვნება ნულოვანი ზღვრიდან

ბევრი ადამიანი გამუდმებით იტანჯება წუხილისა და შეშფოთებისგან. ხშირად ამგვარი ქცევა მათ მშობლისგან გადმოეცემათ, რომელიც ასევე მოუსვენარი იყო. საბედნიეროდ, 99% იმისა, რაც გაწუხებთ, არასდროს მოხდება. სინამდვილეში, თქვენი უბედურების მიზეზი უმეტესად სწორედ ის ვითარებაა, რომლის შესახებაც წუხილს გულში ფიქრადაც არ გაივლებთ.

წუხილისა და ნეგატიური შეგრძნებების თავიდან მოშორების ეფექტიანი ხერხი თქვენი ცხოვრების ნებისმიერ სფეროში არის აზროვნება ნულოვანი ზღვრიდან. ჰკითხეთ საკუთარ თავს: "არის თუ არა რაიმე, რასაც ცხოვრებაში ვაკეთებ, ისეთი, რომ, თუ ის მეცოდინებოდა, რაც ახლა ვიცი, მისი ხელმეორედ გაკეთება აღარ მომინდებოდა?"

უდიდესი გამბედაობა და ხასიათის სიმტკიცეა საჭირო იმის აღიარებისთვის, რომ შეცდომა დაუშვით, რომ ამ ვითარებაში ხელმეორედ არ აღმოჩნდებოდით იმის წყალობით, რაც ახლა იცით.

ადამიანები ჯიუტად მისდევენ იდეას, რომ, რახან ერთხელ ივალდებულებს რაღაცის გაკეთება, ის ნებისმიერ ფასად უნდა შეასრულონ, მაგრამ ემერსონმა თქვა: "უაზრო მუდმივობა ნაკლებად ჭკვიან ადამიანებს ახასიათებთ". თუ სწორი გადაწყვეტილება არ განახორციელეთ, ეს ძალაა და არა სისუსტე. ყოველთვის უნდა დაიტოვოთ საკუთარი გადაწყვეტილების შეცვლის უფლება ახალ ინფორმაციაზე დაყრდნობით.

რახან ერთხელ გადაწყვიტეთ, რომ ამ ვითარებაში აღარ მოხვდებით, თქვენი შემდეგი შეკითხვაა: "როგორ მოვახერხო ეს და რამდენად სწრაფად შემიძლება ამის გაკეთება?"

როგორც კი გადაწყვეტთ მოქმედებას სირთულის დასაძლევად და ცუდი ვითარებიდან თავის დასაღწევად, თქვენი სტრესი გაქრება.

უმოქმედობა გაუბედაობით არის გამოწვეული, რაც ვითარებასთან დაკავშირებულ სხვადასხვაგვარ სტრესს აჩენს. როდესაც მკაფიო კურსს ირჩევთ, უდიდეს შვებას გრძნობთ.

იფიქრეთ პოზიტიურად და კონსტრუქციულად

თქვენ განსაკუთრებული გონება გაქვთ, რომელსაც შეუძლია გაგაბედნიეროთ ან დაგამწუხროთ, იმისდა მიხედვით, თუ როგორ გამოიყენებთ მას. როგორც ჯონ მილტონი ამბობს პოემაში "დაკარ გული სამოთხე": "გონება თავის ადგილზეა და იქ მას შეუძლია სამოთხე ჯოჯოხეთად აქციოს, ჯოჯოხეთი კი - სამოთხედ".

დღესვე გადაწყვიტეთ, თქვენმა შესანიშნავმა გონებამ პოზიტიურად და კონსტრუქციულად იფიქროს, ვინ ხართ, რა გასურთ და საით აპირებთ წასვლას.

ამერიიდან უარი თქვით ვითარების ნეგატიურ ინტერპრეტაციაზე. ეძებეთ სარგებელი და მოძებნეთ ღირებული გაკვეთილი ყველა დაბრკოლებასა და სირთულეში. მიუდებთ ყველა პრობლემას, როგორც გამოწვევასა და ხელსაყრელ შემთხვევას. რაც მთავარია, ისე დატვირთეთ თქვენთვის მნიშვნელოვანი მიზნების მისაღწევად, რომ წუხილისა და შეშფოთებისთვის დრო აღარ დაგვრჩეთ.

ეძებთ და იპოვით

სანამ გამდიდრდებოდა საშუალო მილიონერი ამერიკელი, ორჯერ ან მეტჯერ მაინც გაკოტრდა ან თითქმის გაკოტრდა, მაგრამ მიზეზი, რის გამოც მილიონერი გახდა, ის გაკვეთილები იყო, რომლებიც ადრეული შეცდომების დროს ისწავლა. და იმ ადრეულ ასაკში მარცხი რომ არ განეცადა, ვერასდროს მიიღებდა მომავალი წარმატებისთვის აუცილებელ ცოდნასა და სიბრძნეს. იმ

დროს გაკოტრება მტკივნეული იყო, მაგრამ იგი მომავალი სიმდიდრის მარცვლებს შეიცავდა.

ბევრ ადამიანს უწევს ცუდი ქორწინება ან ურთიერთობა, რაც ბრაზით, გამწარებითა და ნეგატიური გრძნობებით სრულდება. მოგვიანებით ისინი იდეალურ მეუღლეს ხვდებიან, მშვიდდებიან და დარჩენილ ცხოვრებას ბედნიერად ატარებენ.

დროის გადმოსახედიდან, ბევრი დაქორწინებული მიიჩნევს, რომ ადრინდელი ნეგატიური კავშირი აუცილებელიც კი იყო, რადგან შემდგომში, როცა ამის დრო დადგა, მათ სწორი და კარგი არჩევანის გაკეთებაში დაეხმარა. ისინი აღიარებენ, რომ თუ ცუდ ურთიერთობას გააგრძელებდნენ, თვეების და, შესაძლოა, წლების განმავლობაშიც კი, უბედურნი ყოფილიყვნენ.

ტანჯვა და ტკივილი

როგორც ჩანს, ადამიანები მხოლოდ ტანჯვის შედეგად სწავლობენ რამეს. ტკივილი აუცილებელი და გარდაუვალია, მაგრამ სამწუხაროდ, როცა ტკივილს განიცდიან, გაკვეთილს ვერ იღებენ და, სავარაუდოდ, კვლავაც იმეორებენ იმ შეცდომას, რომელმაც მათ ტკივილი მიაყენა.

ამას თვალნათლივ მოწმობს ხალხის დამოკიდებულება საკუთარი ჯანმრთელობის მიმართ. ხშირად ადამიანები დროსა და ძალისხმევას აკლებენ საკუთარ თავზე ზრუნვას, სანამ ავადმყოფობის დიაგნოზს არ დაუსვამენ და ქრონიკული ტკივილით არ დაიტანჯებიან.

ვინაიდან ცვლილება უცილობლად გარდაუვალია ნებისმიერი სახის გადაადგილებისას, შეგიძლიათ გაანეიტრალოთ საკუთარი გრძნობები მის მიმართ, თუ იტყვიot: "ყოველ ცვლილებაში ღვთისგან გამოგზავნილ ანგელოზს ვხედავ" ან "რაც ხდება, ყველაფერს თავისი მიზეზი აქვს". შეხედეთ ცვლილებას, როგორც ღვთის წყალობას, რომელიც იდეებს, შეხედულებებსა და სარგებელს შეიცავს - მათ მომავალში კიდევ უფრო მშვენიერი ცხოვრების შესაქმნელად გამოიყენებთ.

წინააღმდეგობა და მიღება

ნებისმიერი სახის წინააღმდეგობა სტრესის, ნეგატიურობისა და, თქვენ წარმოიდგინეთ, დეპრესიის მთავარი წყაროც კი არის. წინააღმდეგობის საპირისპირო - მიღებაა. თქვენთვის მნიშვნელოვანია აღიაროთ, რომ თქვენს ცხოვრებაში ცვლილება მოხდა, შემდეგ კი წინსვლა განაგრძოთ.

წარმატების მიღწევის უმთავრესი წესია, მიიღოთ ის, რაც მოხდა და რასაც ვერ შეცვლით. ფაქტის, როგორც რეალობის, მიღება პირველი ნაბიჯია საკუთარ თავსა და ემოციებზე პასუხისმგებლობის აღების, შემდეგ კი რაღაც უფრო ამალელებულისა და უკეთესისკენ სვლის გზაზე.

ცუდი ვითარების დაძლევის უუნარობა ერთ-ერთი მთავარი დაბრკოლებაა, რაც ადამიანებს წინსვლაში უშლის ხელს, ხშირად წლების განმავლობაშიც კი. მოწიფულობის ერთ-ერთი ნიშანი იმის აღიარებაა, რომ იდეალური არა ხართ, რომ შეცდომებს უშვებთ. წარსულში ცუდი არჩევანი გააკეთეთ, ცუდი გადაწყვეტილება მიიღეთ, რამაც არასასურველი შედეგი მოიტანა. სხვებსაც ასე ემართებათ.

არანაირი სინანული, არანაირი გაკიცხვა

ამბობენ, რომ ერთხელ ოცდახუთხწლიანი გამოცდილების მქონე ფსიქიატრმა ჟურნალისტ ე. ბ. უაიტს უთხრა: - ყველაზე გავრცელებული სიტყვები, რომლებიც ემოციებთან დაკავშირებული კონსულტაციების საწყის სტადიაზე მომისმენია, "აი, მე რომ" არისო. როდესაც კლიენტები თავიანთი ტრაგედიებისა და ხანგრძლივი უბედურების შესახებ უყვებოდნენ, ამბობდნენ: "აი, მე რომ ის არ გამეკეთებინა, ის გადაწყვეტილება რომ მიმეღო, იმ სამუშაოს რომ დავთანხმებოდი, იმ კომპანიაში რომ დამებანდებინა ფული, იმ პიროვნებაზე რომ დავქორწინებულყავი". სამწუხაროდ, წარსულში დაშვებულ შეცდომებზე სინანული ხშირად გვაკავებს მომავალში ჩვენი შესაძლებლობების გამოყენებისგან.

ბედნიერების ერთ-ერთი უდიდესი საიდუმლო თქვენი ლექსიკიდან "აი, მე რომ" სიტყვების ამოღებაა. დათანხმდით, რომ, რაც მოხდა, მოხდა და ველარ შეიცვლება. შესაძლოა, სამწუხარო იყოს, მაგრამ ის უკვე მოხდა. ის უკვე წარსულის ნაწილია. ის ფაქტია. ის ველარ შეიცვლება.

2010 წლის ყველაზე პოპულარული გამოთქმაა "ეს ის არის, რაც არის". ეს თქვენი დევიზიც შეიძლება იყოს.

მიიღეთ ვითარება, როგორიც არის და წინსვლა განაგრძეთ.

იფიქრეთ მომავალზე

გარდაუვალი, არასასურველი ცვლილებები თქვენს ცხოვრებასა და სამსახურში მომავალშიც მოხდება. ასეთ შემთხვევაში აიღეთ პასუხისმგებლობა, ფოკუსირება მომავალზე გააკეთეთ და თქვენი პრობლემების გადაჭრითა და მიზნების მიღწევით დაკავდით.

ჰარვარდელმა უილიამ ჯეიმზმა თქვა: "მზად იყავით ამისთვის. მიიღეთ, რაც მოხდა, როგორც პირველი ნაბიჯი ნებისმიერი უბედურების შედეგების დასაძლევად". შეახსენეთ საკუთარ თავს, რომ მსხვერპლი არა ხართ. თქვენ ამაყი, თავდაჯერებული, საკუთარ თავში დარწმუნებული, თქვენი ცხოვრებისა და მომავლისთვის სრულად დამუხტული პიროვნება ბრძანდებით. უარი თქვით გამუდმებულ სინანულსა და მონანიებაზე იმ ცვლილებების გამო, რაც უკვე მოხდა და თქვენს კონტროლს არ ექვემდებარება.

შემოსავალი თუ დანაკარგი

ცხოვრებაში უდიდესი მოტივაცია მოგების მიღების სურვილია, მეორე მთავარი მოტივაცია კი წაგების შიშია. როგორც ფსიქოლოგები ამბობენ, ადამიანებში წაგების შიში ორ-ნახევარჯერ აღემატება მოგების მიღების სურვილს. ისინი, შესაძლოა, მოტივირებულნი იყვნენ შემოსავლის განსაზღვრული დონის მიღწევით, მაგრამ აბსოლუტურად დაცარიელებულნი არიან, როდესაც წაგებისგან იტანჯებიან.

თუ ბედნიერი კავშირ-ურთიერთობა, კარგი სამსახური ან სტაბილური ფინანსური მდგომარეობა გაქვთ და მას რაღაც მიზეზით კარგავთ, შესაძლოა, მწუხარება და დარდი დაგატყდეთ თავს, ხშირად მრავალი თვის ან წლის განმავლობაშიც კი. უნდა შეახსენოთ საკუთარ თავს, რომ კარგად იყავით, სანამ ის არ გქონდათ, რაც დაკარგეთ, და მათ გარეშე მომავალშიც კარგად იქნებით.

მიიღეთ რეალობა, როგორიც უნდა იყოს იგი. უარი თქვით მასთან დაპირისპირებასა და ბრძოლაზე. შეწყვიტეთ საკუთარი თავის შებრალება და თქმა, "აი, მე რომ" რაღაც სხვანაირად გამეკეთებინა, ეს სამწუხარო მოვლენა აღარ მოხდებოდა.

მიიღეთ დანაკარგი, როგორც დაუბრუნებელი დანახარჯი

ბულატერიაში დანახარჯის ერთ-ერთი სახეობა, რომელიც ბალანსში ფიგურირებს, "დაუბრუნებელი ხარჯია": ფულის ოდენობა, რომელიც დაიხარჯა და სამუდამოდ წავიდა. იგი არ ანაზღაურდება, როგორც, მაგალითად, სარეკლამო ხარჯი ან მოძველებული მოწყობილობის გაახლება. ცხოვრებაშიც ბევრი დაუბრუნებელი ხარჯი გაქვთ. თქვენ ხშირად დიდ დროს, თანხას, ემოციას ახარჯავთ ხალხს, სამუშაოს, ინვესტიციებს, მაგრამ მოულოდნელად დაბრკოლებასა და სირთულეს წააწყდებით და თქვენი ინვესტიცია ფუჭად დახარჯული აღმოჩნდება.

ნაცვლად იმისა, წყალში გადაყაროთ ფული ცუდის შემდეგ მეტი დროისა და ემოციის დახარჯვით არასასურველი ურთიერთობის დასამყარებლად ან ისეთ რამეზე, რასაც აშკარად არა აქვს წარმატების შანსი - გადაწყვიტეთ, რომ ის, რაც აქამდე საქმეში ჩადეთ, დაუბრუნებელი ხარჯია. წავიდეს. ის სამუდამოდ დაკარგულია.

როდესაც ხასიათის სიმტკიცეს ივითარებთ და იტყვით: "შევცდი. შეცდომა დავუშვი. გადავიფიქრე", აღმოაჩენთ, რომ გაცილებით ადვილია წასვლის ნება მისცეთ უკვე მომხდარ სამწუხარო მოვლენებს და, უბრალოდ, მიიღოთ ისინი, როგორც თქვენი ზრდისა და განვითარების ჩვეულებრივი, ბუნებრივი ნაწილი.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

აირჩიეთ პრობლემა ან გამოწვევა, რომელიც დღეს არის თქვენს ცხოვრებაში. ეძებთ მასში რაღაც კარგი, რაც შეგიძლიათ მიიღოთ, და ღირებული გაკვეთილი, რომელსაც ის შეიცავს. დაფიქრდით უარეს შესაძლო შედეგზე, გადაწყვიტეთ, მიიღოთ ის, რაც

მოხდა, შემდეგ კი ყველაფერი გააკეთეთ, რაც შესაძლებელია, რათა დარწმუნდეთ, რომ ის არ ხდება.

8 თავი. წინ თავდაჯერებით გადახტით

არ არსებობს წარუმატებლობა, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც განმეორებით მცდელობაზე უარს ამბობენ.

არ არსებობს მარცხი, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც ის პიროვნების შიგნითაა.

არ არსებობს რეალურად გადაულახავი დაბრკოლება, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც მთელ ძალას მიზნის მისაღწევად არ მივმართავთ.

ორისონ სუეტ მარდენი

გრძლი და სუფთა წყაროს წყლით სავსე გუბურა იდეალური გარემოა ცოცხალი არსებების გასაზრდელად, საცურაოდ და საცხოვრებლად. მაშ, რატომ არის, რომ ლამაზი, ჯანმრთელი და ბედნიერი არსებების ნაცვლად, ბაყაყების ნეგატიური ემოციები მრავლდება?

ზუსტად ასევე, ამქვეყნად ყველა ბავშვი პოტენციურად აღვსილი ჩნდება და შეუძლია არაჩვეულებრივ ადამიანად გაიზარდოს, საუცხოო საქმეები აკეთოს და მთელი ცხოვრების განმავლობაში სრულიად ჯანმრთელი, ბედნიერი და ყოველმხრივ წარმატებული იყოს. ჩვენს დროში ხალხს ხელეწიფება უფრო დიდხანს და უკეთ იცხოვროს, ვიდრე ეს ადამიანთა მოდგმას ოდესმე შესძლებია, და ეს ვითარება ყოველწლიურად უმჯობესდება.

ბავშვები დაბადებიდანვე ოპტიმისტები, უშიშარნი, თავისუფლები არიან, გრძნობებით აღვსილნი, ცნობისმოყვარენი, სურთ, ყველაფერს შეეხონ, გემო გაუსინჯონ, ყველაფერი დაეხოსონ და შეიგრძნონ, რაც მათ გარშემოა (გინახავთ ოდესმე ნეგატიური ბავშვი?).

გუბურის ორი მთავარი დამბინძურებელი

ცხოვრების დასაწყისში, მშობლების მიერ დაშვებული შეცდომების შედეგად, ბავშვები მალე განიცდიან დესტრუქციულ კრიტიკასა და სიყვარულის უკმარისობას. ეს ორი რამ, ცალ-ცალკე ან ერთად, ზრდასრულ ასაკში უბედურებისა და დისფუნქციის ძირითადი წყაროა.

დესტრუქციული კრიტიკა ადამიანური პოტენციალის უდიდესი მტერია. ის სიმსივნეს ან გულის დაავადებას ჰგავს. სანამ საბოლოოდ გააუარესებს პიროვნების ჯანმრთელობას და სიკვდილს გამოიწვევს, დესტრუქციული კრიტიკა მის სულს კლავს, სხეულს კი თავისუფლად სიარულის უფლებას არ აძლევს.

როდესაც მშობლები შვილების მართვას იმით ცდილობენ, რომ ჯერ სიყვარულს ავლენენ მათ მიმართ, შემდეგ კი უკანვე მიაქვთ, ისინი ბავშვში საფრთხის საშინელ შეგრძნებას აჩენენ, რაც თავის თავში დაურწმუნებლობაში, შეშფოთებაში, წუხილში, არასრულფასოვნებისა და არაადეკვატურობის განცდაში, დემოტივაციაში, იდეალურობისკენ სწრაფვაში ვლინდება, შიშში, რომ სხვათა მოსაწონად არ ცხოვრობს, ასევე დაპირისპირებისა და გულახდილობის შიშში.

დესტრუქციული კრიტიკა და სიყვარულის უკმარისობა ერთად ასუსტებს ბავშვის ფიზიკურ და ემოციურ იმუნურ სისტემას და მოგვიანებით მის ცხოვრებაში ყველა სახის ფიზიკური და ემოციური დაავადებისთვის აძებს კარს. ბავშვმა, შემდეგ კი მოზარდმა, შესაძლოა, ფიზიკურად იგრძნოს დაღლილობა. მას ადვილად ერევა გაცივება, გრიპი, კუჭისა და ფსიქოსომატური დაავადებები.

ემოციური იმუნური სისტემის სისუსტე ვლინდება მოზარდულ ასაკში სხვადასხვა ნეგატიური ემოციის ადვილად ათვისებაში, უბედურების, იმედგაცრუებისა და დეპრესიისკენ მიდრეკილებაში.

ქრისტიანა წლების განმავლობაში ებრძოდა კუჭისა და თავის ქრონიკულ ტკივილს. რა აღარ სცადა ტკივილის შესამსუბუქებლად. რამდენჯერმე დიეტაც შეცვალა, სხვადასხვა წამალსაც სვამდა, თერაპიაც მოსინჯა, საკუთარი გამოცდილებაც გამოიყენა, შემდეგ კი რაღაც აღმოაჩინა, რამაც მისი ცხოვრება შეცვალა. იგი მიხვდა, რომ, როდესაც სიმართლეს არ ამბობდა იმის შესახებ, რასაც ფიქრობდა და გრძნობდა, თავი სტკიოდა. როდესაც სათანადოდ არ გრძნობდა რაიმეს, არსებულ ვითარებას ითმენდა ან არაჯანსაღ ურთიერთობას ინარჩუნებდა, კუჭის ტკივილი ტანჯავდა.

მას შემდეგ, რაც ეს ფაქტი დაადგინა, ყურადღებით უსმენდა საკუთარ სხეულს და ცდილობდა, გულმართალი და გულწრფელი ყოფილიყო. ახლა კუჭისა და თავის ტკივილი მხოლოდ ორიოდ წუთით თუ შეახსენებს თავს და მათ მხოლოდ მოგონების სახით ხედავს. რაც მან შეიტყო, ჩვენც გამოგვადგება. ყური უნდა მივუგდოთ ჩვენს სხეულს და ემოციების შესახებ ინფორმაცია მივი-

ლოთ. ბევრი ადამიანი ფიზიკურად ძალიან მგრძობიარეა ემოციურ ცხოვრებაში ბალანსის დარღვევისას. გონება და სხეული ერთმანეთთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული. რაც უფრო მეტად შეიცნობთ საკუთარ სხეულს, მით უკეთ მიხვდებით თქვენს ემოციურ მოთხოვნილებებს.

დაკარგვისა და კრიტიკის შიში

ბევრი უარყოფითი ემოცია არსებობს, მაგრამ მათი 99% ორი დიდი მათგანის გარშემო კრისტალიზდება. ესაა წარუმატებლობისა და გამოუსადეგარ ადამიანად გამოცხადების შიში.

წარუმატებლობის შიში მოზრდილ ასაკში ვლინდება დაკარგვის შიშის სახით. მათ, ვინც ბავშვობაში დესტრუქციულ კრიტიკას განიცდიდნენ, ეშინიათ ფულის, ჯანმრთელობის მდგომარეობის, უსაფრთხოების, სხვა ადამიანების სიყვარულის დაკარგვის. მიუხედავად იმისა, რაოდენ ბევრს მიაღწიეს კარიერაში, თან სდევთ იმის შიში, რომ ამ ყველაფერს დაკარგავენ და დაწყება კვლავ ნულიდან მოუწევთ.

გამოუსადეგარ ადამიანად გამოცხადების შიშს კრიტიკის შიში აჩენს. ზოგიერთ ინდივიდში ეს შიში, შესაძლოა, ისე გაძლიერდეს, რომ პიროვნება ჰიპერმგრძობიარე გახდეს ფიქრების, სიტყვების, აზრებისა და სხვათა, თუნდაც უცხოთა, მზერის მიმართაც კი. ამას იმ ადამიანების მხრიდან არმოწონების შიშიც ემატება, ვისზეც შთაბეჭდილების მოხდენა სურთ. გამოუსადეგარ ადამიანად ქცევის შიში იმ ადამიანების პატივისცემის დაკარგვის შიშს იწვევს, ვისგანაც ეს პატივისცემა მათთვის მნიშვნელოვანია. ამ ხალხს ნებისმიერი შეცბუნების ან დაცინვის ეშინია, განსაკუთრებით სხვების თანდასწრებით. გამოუსადეგარ ადამიანად ქცევის შიში მთავარი მიზეზია საჯაროდ გამოსვლის შიშისა, რომელიც რეიტინგით (როგორც გამოკითხვა უჩვენებს) სიკვდილის შიშსაც კი უსწრებს.

სემინარებზე ხშირად ვსვამთ ორ შეკითხვას, რათა დავცხმართ ადამიანებს და ვნახოთ, რა როლს ასრულებს ეს შიში მათ ცხოვრებასა და გადაწყვეტილებებში:

*

შეკითხვა პირველი: "დღეს რომ ფინანსურად დამოუკიდებელი იყოთ და ის თანხა გქონდეთ, რომლის დახარჯვასაც მთელი ცხოვრების განმავლობაში შეძლებდით, რას გააკეთებდით სხვაგვარად? რომელ საქმეში ჩაერთვებოდით და რომელს გამოაკლდებოდით? რის გაკეთებას დაიწყებდით ან შეწყვეტდით?"

საქმე ის არის, რომ თუ სიღარიბის შიში გაგიქრებოდათ, თუ იმდენი ფული გექნებოდათ, რამდენიც გინდოდათ ან გჭირდებოდათ, შესაძლოა, თქვენი ცხოვრება კარდინალურად შეგეცვალათ.

ადამიანები საკუთარ ცხოვრებას ისე აგებენ, რომ სხვადასხვაგვარი შიში დააბალანსონ. უსაფრთხოების სანაცვლოდ, იმაზე დაბალი დონის სამუშაოს თანხმდებიან, ვიდრე სინამდვილეში გაუმკლავდებიან; ინარჩუნებენ იმ ურთიერთობებს, სადაც თავს უბედურად გრძნობენ, რათა საერთოდ მარტო არ დარჩნენ; ირჩევენ პასიურ და ინდიფერენტულ მეგობრებს, რადგან დარწმუნებული არიან, რომ ისინი არასდროს გააკრიტიკებენ, შეაცბუნებენ, უარყოფენ.

*

შეკითხვა მეორე: "რა არის ის უდიდესი რამ, რაზეც გაბედავდით და იოცნებებდით, თუ გეცოდინებოდათ, რომ მარცხს არ განიცდიდით?"

თქვენ რომ აბსოლუტურად დარწმუნებული იყოთ ნებისმიერი დიდი თუ პატარა, ხანგრძლივი თუ ხანმოკლე მიზნის წარმატებით განხორციელებაში, რომელ დიდ, ამაღელვებელ, რთულ მიზანს აირჩევდით?

ეს შეკითხვა ხალხს იმ შიშის დადგენაში ეხმარება, რომელიც მათ წინსვლაში ხელს უშლის. თქვენ რომ რისამე მცდელობის წარმატებით დასრულების სრული გარანტია გქონდეთ, შესაძლოა, ის გაგეკეთებინათ, რაც სულით და გულით გსურდათ, ის დიდებული, მშვენიერი რამ, რომლის გასაკეთებლადც დაიბადეთ.

სრულად დატვირთული პიროვნება

ფსიქოლოგი კარლ როჯერსი იმ ადამიანს, რომელმაც ფსიქოლოგიური განვითარების მაღალ დონეს მიაღწია, "სრული დატვირთვით მომუშავე პიროვნებას" უწოდებს. ეს არის მაღალი თვითშეფასების მქონე თვითკმაყოფილი

ადამიანი, რომელიც სრულადაა დარწმუნებული საკუთარ თავსა და სამყაროში. სრული დატვირთვით მომუშავე პიროვნების ყველაზე დამახასიათებელი თვისება ისაა, რომ აბსოლუტურად "არათავდაცვითია".

სრული დატვირთვით მომუშავე ადამიანი არ გრძნობს სხვების წინაშე თავის მართლების ან რაიმეს ახსნის აუცილებლობას. ყურადღებით ეკიდება სხვათა აზრებს, მაგრამ საკუთარი ფიქრების, გრძნობების, ღირებულებებისა და იდეალების მიხედვით ცხოვრობს. იგი გულთბილი, ბედნიერი, მიმზიდველი და, ასე ვთქვათ, "სრულიად მომწიფებული, სრულად ინტეგრირებული პიროვნებაა". გრძნობს, რომ არაფერი აქვს სხვებისთვის დასამტკიცებელი. ასეთი პირადი ძალისა და კმაყოფილების მიღწევა ყველას მიზანი უნდა იყოს.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

წარმოიდგინეთ, რომ მდიდარი, წარმატებული, ძლიერი და პოპულარული ხართ. შექმენით გონებაში საკუთარი თავის მკაფიო სურათი, თითქოს ყველა მიზანსა და ფინანსურ დამოუკიდებლობას მიაღწიეთ.

როგორ იგრძნობდით თავს, უკვე რომ იყოთ ის საუკეთესო პიროვნება, თქვენს წარმოდგენაში რომ არსებობს? როგორ ურთიერთობას დაამყარებდით სხვა ადამიანებთან, კოლეგებთან, თანამშრომლებსა და მთელ პერსონალთან?

9 თავი. კოცნით დაემშვიდობეთ თქვენს მახინჯ ბაყაყებს

ძალა, რომელიც მასში არსებობს, ახალია ბუნებაში, და მის გარდა არავინ იცის, რა არის ის, რისი გაკეთებაც მას შეუძლია, ვერავინ გააკეთებს იმას, რაც მან იცის, სანამ თვითონ არ ცდის.

რალფ უოლდოუ ემერსონი

იმაზე საუბრისას, თუ რა გიშლით ხელს გახდეთ ის, რაც ხელგეწიფებათ, აუცილებლად შეეჩხებით დანაშაულისა და უღირსობის შეგრძნებას. მათ შეუძლიათ საბოტაჟი მოუწყონ თქვენს ყველა იმედსა და ოცნებას წარმატებისა და ბედნიერების მიღწევის გზაზე, თუ არ ისწავლით, როგორ აირიდოთ ისინი თავიდან.

დანაშაულის შეგრძნება დასწავლილი გაქვთ

ბავშვი დანაშაულის შეგრძნებით არ იბადება. ყოველი დანაშაულის შეგრძნება, რომელიც მოზრდილ ასაკში გაქვთ, მშობლებმა, დებმა, ძმებმა და სხვებმა გასწავლეს, სანამ იზრდებოდით. როგორც ისწავლეთ ეს დანაშაულის შეგრძნება, ასევე შეგიძლიათ დაივიწყოთ.

მშობლები, როგორც წესი, შვილებს დანაშაულის შეგრძნებას უნერგავენ, ისევე როგორც მათი მშობლები და ხშირად ბებია-ბაბუები, და ასე გრძელდებოდა თაობიდან თაობამდე. ეს ურთიერთქმედების ისეთი ჩვეულებრივი ნაწილი ხდება, რომ ადამიანებმა ხშირად არც კი იციან, რომ მათში დანაშაულის შეგრძნება არსებობს.

ზოგიერთ ეკლესიაში "ნეგატიური რელიგიის" პრაქტიკაა დანერგილი. ამ ეკლესიებსა და სოციალისტური და კომუნისტური აზროვნების სკოლებში დანაშაულის შეგრძნება სისტემატურად და შეგნებულად გამოიყენება ემოციების, პიროვნების გასანადგურებლად და ადამიანების მარტივად სამართავად.

მანიპულაცია და კონტროლი

როდესაც დანაშაულის შეგრძნება შეგნებულადაა პრაქტიკაში დანერგილი, ის ორი მიზნით გამოიყენება: მანიპულაციისა და კონტროლისთვის. ადამიანებმა (მშობლების ჩათვლით) საუკუნეების წინათ დაადგინეს, რომ თუ ვინმეს დანაშაულის შეგრძნება აქვს, იგი ადვილი სამართავია. თუ მისი ემოციების გაკონტროლება შეიძლება, არც მანიპულირებაა რთული რაღაცის გასაკეთებლად ან არგასაკეთებლად. ამიტომ დანაშაულის შეგრძნება მზაკვრული და ბოროტი ემოციაა და მიზანმიმართულად გამოიყენება ადამიანების შიგნიდან გასანადგურებლად და სხვების კონტროლზე წინააღმდეგობის შესამცირებლად.

დესტრუქციული კრიტიკისა და არასაკმარისი სიყვარულის გამო ბავშვებს ადვილად უჩნდებათ დანაშაულის შეგრძნება. ამასთან, როდესაც პატარას ეუბნებიან, რომ კარგი არ არის, რომ სულელი, მშობლების იმედგაცრუება და არცთუ კომპეტენტურია, მას მალე უჩნდება უვარგისობის შეგრძნება.

უკეთესი ან უარესი

როდესაც ზრდის პერიოდში ბავშვებს გამოუდმებით აკრიტიკებენ, მალე ისინი საკუთარი თავის კრიტიკას დაიწყებენ. ეს თვითკრიტიკა სხვებთან ნეგატიური შედარებისას გამოვლინდება. ისინი ხედავენ, რომ მათ ირგვლივ ადამიანები ყველაფერს მათზე უკეთესად აკეთებენ სპორტშიც, სწავლაშიც და სოციალურ აქტივობაშიც. ვინაიდან მათ არასრულფასოვნების განცდა ეუფლებათ, ბუნებრივად ასკვნიათ, რომ, თუ ვიღაც მათზე უკეთ აკეთებს რაღაცას, მათზე უკეთესიც არის.

ამ მიზეზით დანაშაულის გაძლიერებული შეგრძნება გარდაუვალად იწვევს უვარგისობის გრძნობის გაჩენას. ადამიანი, რომელსაც თავი უვარგისად, დამცირებულად და ნაკლებად ღირებულად მიაჩნია, საფრთხის შემცველი, პესიმისტი, გაბრაზებული და უკმაყოფილო ხდება. ჩვენს დროში, მაგალითად, მრავალ პატიმარს სრულიად დაკარგული აქვს პასუხისმგებლობის ან თვითპატივისცემის გრძნობა. ბევრ მათგანს ნათლად ახსოვს, როგორ ჩასჩინებდნენ მშობლები, რომ კარგები არ იყვნენ და, საბოლოოდ, ციხეში მოხვდებოდნენ.

მსხვერპლად ყოფნის განცდა

დანაშაულის შეგრძნებას ადამიანები ძალიან სწრაფად მიჰყავს იქამდე, რომ ისინი საკუთარ თავს ცხოვრების, ვითარების, ბედისწერის, საზოგადოებისა და სხვა ფაქტორების მსხვერპლად მიიჩნევენ. ეს შეგრძნება გამოიხატება სიტყვებით: "მე საკმარისად კარგი არა ვარ". ეს ინდივიდები გამუდმებით ადარებენ საკუთარ თავს სხვებს და ამბობენ: "მე საკმარისად მოხერხებული არა ვარ", "მე საკმარისად ნიჭიერი არა ვარ", "მე საკმარისად კომპეტენტური არა ვარ", "მე კარგი არა ვარ", "მე არ შემიძლია! არ შემიძლია! არ შემიძლია!"

ახლა კი ეს გააკეთეთ

დანაშაულის შეგრძნების ემოციას ხშირად იქამდე მიჰყავხართ, რომ, თქვენი აზრით, საკუთარის ნაცვლად, ყოველ შემთხვევაში, პირველ რიგში, სხვის საჭიროებასა და შეგრძნებებზე უნდა იზრუნოთ. გრძნობთ, რომ გადაწყვეტილების მიღებამდე ნებართვის აღება ან თანხმობა გჭირდებათ.

განჭვრიტეთ ვითარება, რომელთან დაკავშირებითაც, შესაძლოა, დანაშაულის შეგრძნება გაგიჩნდეთ, და წინასწარ გაავლეთ საზღვარი.

მაგალითად, წარსულში ქრისტიან ხელს უწყობდა ქმარს, როდესაც ის რომელიმე სოციალური ღონისძიების წარმართვას ანდობდა, თუმცა ეს მისთვის არცთუ მოსახერხებელი იყო, მაგრამ მალევე ბრაზი წამოუვლიდა ხოლმე, რადგან დანაშაულის შეგრძნება ეუფლებოდა თავისი საჭიროების პირველ ადგილზე დაყენების გამო. ახლა ის წინასწარ აწესებს საზღვრებს. ქმარმა უნდა სთხოვოს მას, როდესაც მსგავსი შეხვედრა ახლოვდება და ნება მისცეს, თვითონ გადაწყვიტოს, დაესწროს თუ არა ღონისძიებას. ამგვარად, ისინი პატივს სცემენ ერთმანეთის სივრცეს და დანაშაულის შეგრძნება ქრისტიანს საქციელზე გავლენას ვეღარ მოახდენს.

ნუ ილაპარაკებთ მსხვერპლის ენაზე

მას შემდეგ, რაც ადამიანებს ერთხელ გაუჩნდებათ დანაშაულის, უვარგისობის, არასრულფასოვნების განცდა, ისინი განაგრძობენ ამ გრძნობის გამყარებას, რისთვისაც მსხვერპლის ენას იყენებენ. 95% იმისა, რასაც ფიქრობთ ან გრძნობთ საკუთარი თავის შესახებ, იმით განისაზღვრება, რასაც დღის განმავლობაში საკუთარ თავს გუნებაში ეუბნებით. ეს შიდა დიალოგი დანაშაულის

განცდის მქონე ადამიანებისა, რომლებსაც საკუთარი თავი მსხვერპლად წარმოუდგენიათ, სავსეა წუწუნით, სხვების გაკრიტიკებითა და დადანაშაულებით.

სამსახურში და პირადი ურთიერთობისას ისინი ამბობენ: "შევეცდები" ან "ყველაფერს გავაკეთებ, რასაც შევძლებ". ეს მხოლოდ წარუმატებლობის მოლოდინში წინასწარ მოხდელი ბოდიშია. როდესაც ადამიანები ასეთ სიტყვებს ამბობენ, თქვენ იცით, რომ ისინი წარუმატებლობისა და იმედგაცრუებისთვის არიან განწირულნი. ეს მათაც იციან. როგორც იოდამ თქვა "ვარსკვლავურ ომებში": "ან კი, ან არა. არანაირი "ვცდი".

კრიტიკა და ჩივილიც მსხვერპლის ენაა. როდესაც აკრიტიკებთ ან ჩივით, საკუთარ თავს იმის მსხვერპლად წარმოაჩენთ, ვისაც აკრიტიკებთ ან რაზეც წუწუნებთ.

ადამიანები, რომლებიც თავს მსხვერპლად გრძნობენ, გამუდმებით თავს იმართლებენ. ამჯობინებენ, თავი იმართლონ და ახსნა-განმარტებები აფრქვიონ, და არა სცადონ, მიზანი დაისახონ, პუნქტუალურები, ვალდებულები იყვნენ და ის სამუშაო შეასრულონ, რომლისთვისაც დაიქირავეს. საკუთარი თავი მათ ყოველთვის მსხვერპლი ჰგონიათ. მათი ბრალი არაფერია.

გაითავისუფლეთ თავი დანაშაულის განცდისგან

აი, ოთხი ნაბიჯი, რომელიც უნდა გადადგათ, რათა დანაშაულის განცდისგან გათავისუფლდეთ, რომელიც, შესაძლოა, ადრეულ ასაკში დაგიპროგრამდათ:

ნაბიჯი პირველი: ამიერიდან არასდროს აკრიტიკოთ საკუთარი თავი ამა თუ იმ მიზეზით. არასდროს თქვათ ისეთი რამ საკუთარი თავის შესახებ, რაც გულწრფელად არ გსურთ, რომ სიმართლე იყოს. გახსოვდეთ - ყველაზე ძლიერმოქმედი სიტყვები თქვენი ლექსიკიდან ისინია, რომლებსაც საკუთარ თავს ეტყვით და დაიჯერებთ. დარწმუნდით, რომ ისინი პოზიტიური და ოპტიმისტურია.

საუკეთესო სიტყვები, რომლებიც შეგიძლიათ საკუთარ თავს უთხრათ და მრავალჯერ გაუმეოროთ, არის: "მე მომწონს საკუთარი თავი!", "მე შემიძლია ამის გაკეთება!" და "მე ვარ პასუხისმგებელი!" შეუძლებელია ეს ამტკიცოთ და, იმავდროულად, ნეგატიური ან დანაშაულის განცდა გქონდეთ.

ნაბიჯი მეორე: უარი თქვით რაიმეს გამო ვინმეს გაკრიტიკებაზე. ამოშალეთ თქვენი ლექსიკიდან დესტრუქციული კრიტიკა. გახდით პიროვნება, რომლისგანაც "ვერასდროს გაიგონებენ არასანუგეშო სიტყვას". ჩვეულებად აქციეთ სხვა ადამიანებში გამუდმებით პოზიტიურის ძებნა და პოზიტიური კომენტარების გაკეთება.

ყოველთვის, როდესაც ამა თუ იმ მიზეზით სხვა პიროვნების შესახებ კარგს იტყვით, თქვენ მის თვითშეფასებას ამაღლებთ. როდესაც სხვის თვითშეფასებას ამაღლებთ, საკუთარ თვითშეფასებასაც იმავე დოზით ზრდით.

ნაბიჯი მესამე: უარი თქვით ამა თუ იმ მიზეზით სხვათა დადანაშაულებაზე. აღარ გამოიყენოთ დადანაშაულება თქვენს ლექსიკაში, ოჯახში და მეგობრებთან ურთიერთობისას. არასდროს ეცადოთ, აიძულოთ ადამიანები, თავი დამნაშავედ იგრძნონ იმის გამო, რაც გააკეთეს ან არ გააკეთეს.

ყველაზე დიდი საჩუქარი, რაც სხვებს შეგიძლიათ გაუკეთოთ, უპირობო სიყვარული და მოწონებაა. ეს ნიშნავს, რომ არასდროს გააკრიტიკებთ მათ იმისთვის, რაც გააკეთეს ან არ გააკეთეს. თქვენ აქებთ, იწონებთ ან, უკიდურეს შემთხვევაში, ჩუმად მაინც ხართ.

ნაბიჯი მეოთხე: უარი თქვით, რომ ვინმეს მიერ დადანაშაულებით მანიპულირების ობიექტად იქცეთ. ამ დღიდან თვითონაც აღარ სცადოთ ამა თუ იმ მიზეზით თავის დადანაშაულება.

თუ დედათქვენი, მამათქვენი ან ვინმე სხვა ცდილობს გაიძულოთ, რომ თავი დამნაშავედ იგრძნოთ, უბრალოდ, ჰკითხეთ: "ხომ არ ცდილობ, რომ დამადანაშაულო, ასე არ არის?" და გაჩუმდით.

ადამიანთა უმრავლესობა არ აღიარებს, რომ დადანაშაულების გზით სხვის მანიპულირებას ცდილობს. ისინი, სავარაუდოდ, იტყვიან: "რა თქმა უნდა, არა".

მაგრამ, თუ ჰკითხავთ: "ხომ არ ცდილობთ, მაიძულოთ, რომ თავი დამნაშავედ ვიგრძნო?" და გიპასუხებენ: "დიახ, ვცდილობ", უბრალოდ, მიუგეთ: "კარგი, მაგრამ ეს არ გამოგივათ".

წარმოიდგინეთ იმ ადამიანების გაცემა, რომლებიც მიჩვეულნი არიან დადანაშაულების საშუალებით თქვენით მანიპულირებას, როდესაც ეტყვით, რომ ეს აღარ გამოუვათ. თავდაპირველად, შესაძლოა, გაბრაზდნენ და შეცბუნდნენ, მაგრამ როგორც კი გააცნობიერებენ, რომ დადანაშაულება თქვენს ქცევაზე აღარ მოქმედებს, შეიცვლებიან და თქვენთან ურთიერთობას უფრო პოზიტიური გზით განაგრძობენ. სცადეთ და თვითონ დარწმუნდებით.

ცხოვრებაში თქვენი უმთავრესი მიზანი ყველა სახის უარყოფითი ემოციის მოცილება უნდა იყოს. პოზიტიური ემოციების "მშენებელთა" ორი უმძლავრესი ფრაზაა: "მე მომწონს საკუთარი თავი!" და "მე ვარ პასუხისმგებელი!"

რაც უფრო მეტად მოგწონთ საკუთარი თავი, მით მეტ პასუხისმგებლობას იღებთ. რაც მეტ პასუხისმგებლობას იღებთ, მით უფრო მოგწონთ საკუთარი თავი. ერთი მეორეს ასაზრდოებს და აძლიერებს.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

დაადგინეთ ერთი ადამიანი, რომელიც დადანაშაულების გზით თქვენით მანიპულირებს და მიიღეთ გადაწყვეტილება, რომ მომავალში, როდესაც ამგვარი ვითარება შეიქმნება, ამ ნეგატიური მოდელის მოქმედებას შეაჩერებთ. ამის მიღწევა საზღვრების წინასწარ დაწესებით შეგიძლიათ. მაგალითად, თუ შეხვედრისას ვინმე პატივს არ სცემს თქვენს დროს და აპირებს, გამოყოფილ დროს გადააცილოს, გაფრთხილების სახით თხუთმეტი წუთი მიეცით. უთხარით, რომ ამ ვადის გასვლის შემდეგ წახვალთ ან სხვა რამეს გააკეთებთ, შემდეგ კი ეს პირობა შეასრულეთ.

მას შემდეგ, რაც ერთი ადამიანის მხრიდან დადანაშაულების სინდრომს ბოლოს მოუღებთ, თავდაჯერება მოგემატებათ და იმავეს ყველასთან გაიმეორებთ.

ადამიანის ბუნებაში ზის, შეამოწმოს ვითარების ან კავშირ-ურთიერთობის საზღვრები და, შეძლებისდაგვარად, შორს გადასწიოს იგი. საუკეთესო გზა იმისა, რომ მტკიცედ დაუხვდეთ და თავი დაიცვათ მახინჯი ბაყაყებისგან, რომლებიც დანაშაულის განცდას გიგზავნიან, თქვენი საზღვრების თავიდანვე მკაფიო წარმოდგენაა. გადაწყვიტეთ, რა არის თქვენთვის ემოციურად და ფიზიკურად მოსახერხებელი სხვა ადამიანებთან ურთიერთობისას. როდესაც საზღვრებს მკაფიოდ დაადგენთ, მათ, შესაძლოა, გამოგცადონ, მაგრამ საბოლოოდ, თქვენს შეხლუდვას დაეთანხმებიან. როდესაც თქვენი საზღვრები ბუნდოვანია, ადამიანები ცდილობენ, გადასწიონ ისინი და თქვენგან რაც შეიძლება მეტი მიიღონ. სიცხადე ძალზე მნიშვნელოვანია.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

თუ თქვენ პირდაპირ ვერ უწევთ წინააღმდეგობას მას, ვინც გაიძულეთ დანაშაულის განცდა დაგეუფლოთ, დაჯექით ცარიელი სკამის წინ და წარმოიდგინეთ, რომ მასზე სწორედ ის პიროვნება ზის. უთხარით მას რას გრძნობთ; რომ ამიერიდან უფლებას არ მისცემთ, გაიძულოთ, თავი დამნაშავედ იგრძნოთ; რომ ამიერიდან საკუთარ ცხოვრებაზე, გრძნობებსა თუ განცდებზე პასუხისმგებლობა თვითონ უნდა აიღოს. თქვენ საკუთარ თავზე ზრუნვასა და იმის კეთებას აპირებთ, რაც ბედნიერს გაგხდით. თუ ეს დაგეხმარებათ, დადეთ მეორე სკამზე ამ პიროვნების სურათი. თუ სკამთან საუბრისას კონცეფცია უხერხულობას გიქმნით, იმასთან ისაუბრეთ, ვისთანაც თავს კომფორტულად გრძნობთ.

10 თავი. თქვენი ბაყაყისგან საუკეთესოს ელოდეთ

თუ გონებაში კაშკაშა და ბედნიერი მოლოდინის სურათს დახატავთ, საკუთარ თავს იმ ვითარებაში ჩააყენებთ, რომელიც თქვენი მიზნის მიღწევას ხელს შეუწყობს.

ნორმან ვინსენტ პილი

ძირითადი მიზეზი იმისა, რომ ადამიანები უბედურები არიან, ის არის, რომ ისინი კვლავაც ბრაზობენ პიროვნებებზე, რომლებმაც წარსულში მათთვის რაღაც გააკეთეს ან არ გააკეთეს. ჯერაც ვერ უპატიებიათ სხვისთვის, მათი აზრით, მათთან ურთიერთობაში დაშვებული შეცდომა ან უსამართლობა.

პიროვნების განვითარება

როდესაც პატარა იყავით, თქვენი მშობლები ყველაფერზე ზრუნავდნენ: გაჭმევდნენ, გბანდნენ, გაცმევდნენ, სკოლაში დაჰყავდით, გივლიდნენ და თვალს არ გაცილებდნენ. ადრეულ ასაკში ბავშვების უმრავლესობა გრძნობს, რომ იმის კალთას არიან ამოფარებულნი, ვინც ყველაფერი იცის, ყოვლისშემძლე და ბრძენია. შედეგად, ბავშვები მოელიან, რომ რაციონალურ, ლოგიკურ, მოწესრიგებულ სამყაროში იცხოვრებენ, სადაც მათი ყოვლისმცოდნე მშობლები მათზე იზრუნებენ, დაიცავენ და მათთვის საუკეთესო გადაწყვეტილებებს მიიღებენ.

ჟან პიაჟეს თანახმად, რომელიც ბავშვის განვითარების სპეციალისტი იყო და დაწერა წიგნი, სახელწოდებით "რეალობის ჩამოყალიბება ბავშვში", ბავშვთა ევოლუციონირება და ზრდა ადამიანური ურთიერთობის თანდათანობით გართულებული დონეების გააზრებით ხდება. ამ განვითარების პროცესის მეოთხე სტადიაზე, ცხოვრების დასაწყისში, ბავშვები ელოდებიან, რომ ყველაფერი პატიოსნად და სამართლიანად მოხდება. როდესაც ამა თუ იმ მიზეზით ისინი ხედავენ ან გრძნობენ ისეთ რამეს, რაც, მათი სიტყვებით, უსამართლობაა, მათ სიბრაზე და იმედგაცრუება ეუფლებათ და აღელვებით ამბობენ: "ეს უსამართლობაა!"

მრავალი ნეგატიური ემოცია მოლოდინის გაცრუებიდან ჩნდება, რაც, შესაძლოა, მაშინ მოხდეს, როდესაც მოვლენები ისე არ ვითარდება, როგორც პიროვნება ელოდა. შესაბამისად, ინდივიდი ცხარდება და საკუთარი მოლოდინის შესრულებას მოითხოვს. თუ ვითარება მისი გემოვნების მიხედვით არ შეიცვლება, მისი ბრაზიცა და იმედგაცრუებაც მოიმატებს. ეს აშკარა უსამართლობაა!

ვითარების შედეგთან დაკავშირება მოლოდინია. ჩვენ წინასწარ ვფიქრობთ სასურველ შედეგზე და ეს იმ მომავლის გაკონტროლების შეგრძნებასა და დაგეგმვის შესაძლებლობას გვაძლევს, რომლის წინასწარ განჭვრეტაც, სულ ცოტა, ნაწილობრივ მაინც, შეუძლებელია. წესის მიხედვით, მკაფიოდ უნდა იცოდეთ, რა გსურთ, ოღონდ მის მისაღწევად მოქნილობა გმართებთ. ეცადეთ, ვითარების ზუსტად ისე შემოტრიალების მოლოდინი არ გქონდეთ, როგორც გინდათ, რომ მოხდეს. მაშინ იმედი აღარ გაგიცრუვდებათ, როდესაც ყველაფერი თქვენი სურვილისამებრ არ წარიმართება, რაც ჩვეულებრივი ამბავია.

იცხოვრეთ და ისწავლეთ

როდესაც ბავშვები იზრდებიან, სწავლობენ, რომ ცხოვრება არა მარტო შავი და თეთრი ფერებისგან შედგება, არამედ თან ბევრი ნაცრისფერი ჩრდილიც გასდევს. მასში აღმასვლის სერიაც არის და დაცემისაც, სადაც მშობლები ზოგჯერ სწორ, ზოგჯერ კი მცდარ გადაწყვეტილებას იღებენ. მიუხედავად ამისა, ემოციური განვითარების განსაზღვრულ დონეზე ბევრი ბავშვისთვის მოლოდინის შემდეგ იმის უარყოფის დრო დგება, რომ ცხოვრება პატიოსანი, სამართლიანი, თანამიმდევრულია და წინასწარ შეიძლება მისი განჭვრეტა. ამის დაფიქსირების შემდეგ ისინი ზრდას განაგრძობენ და, შესაძლოა, ისეთ ზრდასრულ ადამიანებად იქცნენ, რომლებიც მოითხოვენ, რომ ცხოვრება თანამიმდევრული და წინასწარ განჭვრეტადი იყოს. როდესაც ასე არ ხდება, მათ ბრაზი, იმედგაცრუება და ხშირად დეპრესიაც კი შემოუტყვთ.

განვითარების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი თვისება იმედგაცრუების მოთმენის უნარია. ბევრი მშობელი ელოდება და აკვირდება შვილის მცდელობას, გაერკვეს, თუ როგორ უნდა გააკეთოს რაღაც. როდესაც მშობლები ძალიან ჩქარობენ და შესაძლებლობას არ აძლევენ ბავშვებს, შეიგრძნონ იმედგაცრუება და კრიტიკულად იაზროვნონ პრობლემის გადასაჭრელად, ისინი იციკლებიან,

ვერასდროს სწავლობენ იმედგაცრუების საკმარისად მოთმენას და ვერც საკუთარ პრობლემებს აგვარებენ. როდესაც ყველაფერი გეგმის მიხედვით არ ხდება, მათ ხშირად ბრაზი და შეშფოთება ეუფლებათ.

საქმე ის არის, რომ ადამიანი იდეალური არსება არაა. რომელიმე ინდივიდი ან ინდივიდებისგან შემდგარი ორგანიზაცია სრულყოფილებით ვერ დაიკვეხნის. შეცდომებს ყველანი ვუშვებთ. ჩვენ უზნეოდ, უაზროდ, სულელურად და სასტიკად ვიქცევით. ასეთია სამყარო და ყოველთვის ასეთი იყო. სხვა რამის მოლოდინი მუდმივი იმედგაცრუებისა და იჭვნეულობის მომტანია.

ზრდის პროცესში ბევრს უჩნდება აზრი, რომ სამყარო განსაკუთრებული გზით უნდა განვითარდეს. თუ ასე არ ხდება, შეგუებისა და ადაპტაციის ნაცვლად, ბრაზი იპყრობთ, იმედი უცრუვდებათ და გადაწყვეტენ, ან საკუთარი სურვილი მოახვიონ თავს სამყაროს, ან აიძულონ სხვები, ისე მოიქცნენ, რომ მეტი ჰარმონია დამყარდეს იმასთან, რასაც ელიან.

სამყარო, რომელშიც ცხოვრობთ

იმ აზრს, რომ სამყარო მოწოდებულია პატიოსანი და სამართლიანი იყოს, რომლის განსაზღვრებაც მუდმივად იცვლება და არასდროს არის მკაფიო, უარყოფით ემოციებამდე მივყავართ, რაც პირადი, პოლიტიკური და სოციალური უკმაყოფილების სახით ამოხეთქავს ხოლმე. ბევრი ადამიანი განუწყვეტლივ უბედურია გრძნობენ, რომ ცხოვრება სამართლიანი არ არის და ამაში ვიღაცაა დამნაშავე. ეს კი ორ ყველაზე ცუდ, ნეგატიურ ემოციას აჩენს - შურსა და წყენას, რაც ყოველთვის იმ პიროვნებისკენ არის მიმართული, ვინც რამეში დამნაშავედ მოიაზრება.

შური და წყენა, თუნდაც სხვისკენ მიმართული, ფაქტობრივად, ემოციების ზეგავლენის ქვეშ მყოფი ადამიანის არაადეკვატურობისა და არასრულფასოვნების განცდისგან ჩნდება. შური და წყენა თითქოს ერთად, ხელიხელჩაკიდებული ტყუპივით დადიან. ისინი ერთმანეთს ასაზრდოებენ და აძლიერებენ.

შვიდი მომაკვდინებელი ცოდვიდან უცუდესი

შური ერთადერთია "შვიდ მომაკვდინებელ ცოდვათაგან", რომლის გამოც შურიანი ადამიანი ვერანაირ სარგებელს ვერ იღებს. ვინმეს, შესაძლოა, შურ-

დეს სხვისი და საშინელ ბრახს გრძნობდეს გულში ან ამას საჯაროდ ავლენდეს, მაგრამ ეს მიზანზე გავლენას ვერ ახდენს და ამას შურით შეპყრობილი ადამიანისთვის ოდნავი სარგებელი ან სიამოვნება არ მოაქვს.

ადამიანი შურიანობას, ჩვეულებრივ, მშობლებისგან ან სხვა პირისგან სწავლობს, რაც იმის შედეგია, რომ გამუდმებით ლაპარაკობს სხვებზე, მათზე, ვინც უფრო წარმატებულნი და ბედნიერნი არიან, როგორც ძალიან ცუდ და უპატიოსნო ადამიანებზე. ეჰ! ეს იმას ჰგავს, ვინმეზე ვთქვათ, იმიტომ არის ავად, რომ სხვები ჯანმრთელად არიანო.

ჩვენს საზოგადოებაში, ძირითადად, შური წარმართავს სოციალურ და პოლიტიკურ კურსს, როგორც ნაციონალურს, ისე საერთაშორისოს. შური ყოველთვის გარეთ, სხვებზე, "მტერზე" მიმართული, რომელიც თვით ამ მოშურნეზე უკეთ აკეთებს რამეს. ასეთ ხალხს, ჩვეულებრივ, "მდიდარს" უწოდებენ.

ვინაიდან, განსაზღვრების თანახმად, წარმატებული ხალხი ცუდია, ისინი როგორმე უნდა დაეცნენ ან დაისაჯონ. შურის უბედურება ისაა, რომ იგი ვერასდროს დაკმაყოფილდება, უმნიშვნელო წვრილმანისგანაც კი გაიზრდება და სულ უფრო ცუდი გახდება. ეს გაცილებით მეტ ზიანს აყენებს თვითონ მოშურნეს, ვიდრე იმ ადამიანს ან ადამიანთა ჯგუფს, ვისკენაც ის არის მიმართული.

აღფრთოვანება შურის წინააღმდეგ

აღფრთოვანება იმისგან, რომ სხვა პიროვნებამ რაღაცას მიაღწია, სულაც არა ჰგავს შურს. კარგია იმის ქონის სურვილი, რაც სხვებს აქვთ, რადგან ეს სტიმულს გაძლევთ, ბეჯითად იმუშაოთ და იმაზე უკეთესი გახდეთ, ვიდრე ხართ. თქვენი სურვილი დიდი წარმატების მიღწევისა მხოლოდ კარგს მოგიტანთ, ვინაიდან, მენტალური მიზიდულობის კანონის თანახმად, ერთ-ერთი საუკეთესო ვარჯიში სხვების წარმატებითა და მიღწევით აღფრთოვანებაა. ეს ენერჯის პოზიტიურ, მძლავრ ველს აჩენს, რომელიც თქვენს ცხოვრებაში წარმატებისა და მიღწევების შესაძლებლობებს იზიდავს.

მენტალური სიძულვილის კანონის თანახმად, ყველაზე ცუდი, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ, სხვების მიმართ შური და მათ გამო განაწყენებაა. როდესაც ასე იქცევით, ქმნით ნეგატიური ენერჯის მძლავრ ველს, რომელიც სწორ გზას აგაცდენთ და თქვენი ცხოვრებიდან წარმატებასა და ბედნიერებას გან-

დევნის. ამ საბაზო კონცეფციის ვერგაგებაა მრავალი ადამიანისთვის იმედგაცრუების, წარუმატებლობისა და უბედურების მთავარი მიზეზი. სხვების შესახებ საკუთარი ნეგატიური აზრებით ისინი საკუთარ თავს უწყობენ საბოტაჟს.

წყენა შიგნიდან გჭამთ

შურის ტყუპისცალი და წყენაა. წყენაც მაშინ ჩნდება, როდესაც ადამიანები გრძნობენ, რომ ვიღაცამ წარმატებას მიაღწია ან მათზე უკეთესი პირობები აქვს. ზოგიერთი პოლიტიკური ფილოსოფია მტრის არსებობას მოითხოვს, მას, ვისზეც შეიძლება მიმართული იყოს შური და წყენა პარტიის ლიდერებისა და მისი მომხრეების პოლიტიკური კურსისა და პლატფორმის გასამართლებლად. ნუ დაუშვებთ, რომ წყენის ემოციური, მერხევი ქვიშის მახეში გაებათ სხვების ნათქვამის გამო.

შურისა და წყენის ნეგატიური ემოციების თავიდან მოშორების გასაღებია - ყოველთვის ის უსურვოთ სხვებს, რაც საკუთარი თავისთვის გინდათ. თუ ადამიანები რაღაცას თქვენზე უკეთ აკეთებენ, უსურვეთ მათ ყველაფერი კარგი და აღფრთოვანდით მათი წარმატებით. დაფიქრდით, რის გაკეთებას შეძლებდით მათ მისაბაძად და წარმატების იმავე დონის მისაღწევად. ამგვარად, თქვენ ქმნით პოზიტიური ენერჯის მძლავრ ველს, რაც თქვენს ცხოვრებაში იდებებს, ადამიანებსა და რესურსს მოიზიდავს იმავე წარმატების მისაღწევად, რაც სხვებში აღგაფრთოვანებთ.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

გამოარჩიეთ ერთი ან მეტი ადამიანი, ვისი წარმატებაც აღგაფრთოვანებთ, და დაფიქრდით, რისი სწავლა შეგიძლიათ მათგან თქვენს ცხოვრებაში უფრო დიდი წარმატების მისაღწევად. ახლავე გადაწყვიტეთ, რომ არასდროს დაგეუფლებათ შურისა და წყენის განცდა იმ ადამიანების გამო, რომლებიც თქვენზე წარმატებულნი არიან.

11 თავი. და, წავიდნენ ტკივილის მომყენებელი ბაყაყები

ყოველი გამოცდა, რომელსაც გავდივართ, ჩვენს საკეთილდღეოდ მუშაობს. ეს სწორი დამოკიდებულებაა და, საბოლოოდ, ჩვენ მას ამ კუთხით უნდა შევხედოთ.

რეიმონდ ჰოლიველი

ცხოვრებაში თქვენი მიზანია, იყოთ ბედნიერი, მხიარული და ემოციურად თავისუფალი, შეძლებისდაგვარად, მეტი ხნის განმავლობაში. ამიტომ უნდა გათავისუფლდეთ ყველა ძველი ტვირთისა და ნეგატივისგან, რაც წინ არ გიშვებთ, როგორც ტყვიასავით მძიმე ბარგი, და ხელს გიშლით, მიაღწიოთ ყველაფერს, რაც ძალგიძთ.

შესაძლოა, წარმატებისა და ბედნიერების უმნიშვნელოვანეს პრინციპს "მიტევების კანონი" შეიცავდეს, რომელიც ამბობს, რომ მენტალურად იმ დონემდე ხართ ჯანმრთელი, რა დონეზეც უპრობლემოდ შეგიძლიათ მიუტევოთ, დაივიწყოთ და ნებისმიერი ნეგატიური შეგრძნებისგან გათავისუფლდეთ. ეს იმას არ გულისხმობს, რომ არ შეგიძლიათ სამწუხარო გამოცდილებისგან ღირებული გაკვეთილის მიღება, მაგრამ თქვენ მარცვალს ჩენჩოსგან აცალკევებთ. გაკვეთილი გულთან ახლოს მიგაქვთ, დანარჩენს კი იცილებთ. ერთხელ ჯონ ფ. კენედიმ თქვა: "მიუტევეთ თქვენს მტრებს, მაგრამ არასდროს დაივიწყოთ მათი სახელები".

თითქმის ყველა დიდი რელიგია გვასწავლის, თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია მიტევება, როგორც გასაღები სულიერი სიმშვიდის მისაღწევად. თუ მიტევება არ შეგიძლიათ, მაშასადამე, ბედნიერებისა და კმაყოფილების დაბალ დონეზე გაიჭედეთ. წლების განმავლობაში ვერ წაიწვეთ წინ თქვენი უარის ან სურვილის არქონის გამო, წასვლის შესაძლებლობა მისცეთ იმ ტკივილს, რომელიც ბოლოს განიცადეთ.

ჩანაცვლების კანონის თანახმად, შეგიძლიათ შეგნებულად იფიქროთ მიტევებაზე, რაც, როგორც შემცვლელი, გაათავისუფლებს თქვენს გონებას იმ სიბრაზისა და ტკივილზე ფიქრისგან, რომელიც უბედურს გაგზნობს.

ორი მექანიზმი თქვენს ტვინში

მაგრამ აი, მოულოდნელობა: თქვენს ტვინში წარმატების მექანიზმიც არსებობს და წარუმატებლობისაც. წარმატების მექანიზმი მაშინ აქტიურდება, როდესაც პოზიტიურზე, სიყვარულზე, მიტევებაზე ფიქრობთ, როგორც საკუთარი თავის, ისე სხვების მიმართ, და თქვენს მიზნებზე ფოკუსირდებით. ეს პოზიტიური აზრები შეგნებულ, მუდმივ, მიზანმიმართულ ძალისხმევას მოითხოვს. ისინი შემთხვევით ან შერჩევით ვერ მოხდება.

საუბედუროდ, თქვენი წარუმატებლობის მექანიზმი ავტომატურად იწყებს მოქმედებას, როდესაც იმაზე ფიქრს წყვეტთ, რაც გინდათ. ეს ნიშნავს, რომ თუ შეგნებულად არ აირჩევთ იმაზე ფიქრს, რაც გაგაბედნიერებთ, თქვენი გონება თავისით გადაგრთავთ იმ უარყოფით ფიქრებზე, რომლებიც გაგაუბედურებთ.

საბედნიეროდ, ჩვევის კანონის თანახმად, თუ საკუთარ გონებას დადებითი აზრების ტალღაზე დააყენებთ, საბოლოოდ, ეს ავტომატურად დაგაწყებინებთ ასე ფიქრს. როდესაც პოზიტიური ფიქრი ჩვევად გადაგქცევათ, საკუთარ თავსა და ცხოვრებას ოპტიმისტურად შეხედავთ.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

ერთი დღის განმავლობაში თან ატარეთ პატარა ბლოკნოტი. ყოველთვის, როდესაც საკუთარ თავს იმაში გამოიჭერთ, რომ უარყოფითი ფიქრი გეწვიათ, შეჩერდით, უკუაგდეთ იგი და პოზიტიური ფიქრით შეცვალეთ, თქვენი მოქმედება კი ჩაიწერეთ. დააკვირდით, რამდენად ხშირად გიწევთ ამის გაკეთება და ჩაინიშნეთ ნებისმიერი შეგრძნება, რომელიც მაშინ გეუფლებათ, როდესაც ნეგატიურ აზრს არ ასაზრდოებთ.

მრავალი ადამიანი ავტომატურად კვებავს ნეგატიურ ფიქრებს, როგორც იმედგაცრუებისა და შესაძლო ემოციური ტკივილისგან თავის დაცვის ხერხს. ასე საკუთარი გამოცდილებით აქვთ ნასწავლი. საბედნიეროდ, შესაძლებელია, ეს ცოდნა დაივიწყოთ, თუ შეგნებულად მოიკრებთ ძალისხმევას თქვენი პასუხების შესაცვლელად.

საჭიროა, წასვლის ნება მისცეთ

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ჩვენს დროში ხალხის უბედურების მთავარი მიზეზი ის არის, რომ ჯერაც ვერ უპატიებიათ სხვისთვის, მათი აზრით, მათთან ურთიერთობაში დაშვებული შეცდომა ან უსამართლობა.

გადაწყვეტილება, რომ მიტევება ჩვეულებად აქციოთ, ძალზე მნიშვნელოვანია თქვენთვის, რათა ბავშვობის ასაკიდან გამოხვიდეთ და მოზრდილად იქცეთ. როდესაც მიუტევებთ, საკუთარ თავს უარყოფითი ემოციებისა და დანაშაულის განცდისგან ათავისუფლებთ. ასევე ათავისუფლებთ სხვებსაც, თავიდან იცილებთ წარსულის ტვირთს და გზას უხსნით თქვენს პოტენციალს საკუთარი მომავლის რეალიზაციისთვის.

მიტევება სიხარულის, ბედნიერებისა და სულიერი სიმშვიდის გასაღებია. თქვენი უნარი, გულწრფელად აპატიოთ სხვებს, იმის მანიშნებელია, თუ რამდენად უფრო ძლიერ განვითარდით როგორც სრული დატვირთვით მომუშავე პიროვნება.

საუკუნეების განმავლობაში უდიდესი ადამიანები ისინი იყვნენ, ვინც საკუთარი თავი ისე განავითარეს, რომ სხვების მიმართ ამა თუ იმ მიზეზით მტრული დამოკიდებულების ნასახიც არ ჰქონდათ. თქვენი მიზანიც ეს უნდა იყოს.

მიტევება მხოლოდ თქვენი პირადი საქმეა

ზოგიერთი ადამიანი ფიქრობს, რომ სხვისი მიტევება იგივეა, რაც მის საქციელზე დათანხმება ან მის ბოროტ და სასტიკ მოქმედებასთან შეგუება. ისინი გრძნობენ, რომ მიტევებით იმ პიროვნებას, ფაქტობრივად, თავის დახსნისა და თავისუფლად წასვლის ნებას აძლევენ, არადა, აშკარაა, რომ მათ ზიანისა და ტკივილის მომგვრელი რამ ჩაიდინეს.

მაგრამ აი, გასაღები: მიტევება არაფერს აკეთებს სხვა ადამიანისთვის, მიტევება მხოლოდ თქვენთვის მოქმედებს. მიტევება სრულიად ეგოისტური აქტია. როდესაც სხვას მიუტევებთ, თქვენ მას არ ათავისუფლებთ - თქვენ საკუთარ თავს ათავისუფლებთ.

მიტევებაზე უარის თქმა სხვა პიროვნებაზე გავლენას ვერ მოახდენს. თქვენი ბრაზი თქვენვე მოგიტანთ უბედურებასა და დეპრესიას. საქმე ისაა, რომ, თუ ადამიანმა, რომელზეც კვლავაც ბრაზობთ, იცის, რომ აიძულებთ საკუთარ თავს, მასზე ცუდად იფიქროთ და გამუდმებით ბრაზობდეთ, ის, შესაძლოა, კმაყოფილიც კი იყოს ამით. ეს არის ის, რაც გსურთ?

თქვენი უდიდესი ცხოვრებისეული პრობლემები

როგორც ამბობენ, ცხოვრებაში ჩვენი პრობლემების 85% სხვა ადამიანებთან ურთიერთობას უკავშირდება. თითქმის ყველა ნეგატიური ემოცია, განსაკუთრებით ბრაზი და დანაშაულის განცდა, სხვა პიროვნებასთან ან პიროვნებათა ჯგუფთან ასოცირდება. როდესაც ადამიანებს ეკითხებიან: "რა არის დღესდღეობით თქვენი უდიდესი პრობლემა, საწუხარი ან საზრუნავი?", მათი პასუხი თითქმის ყოველთვის სხვა ადამიანს უკავშირდება - იმას, რაც მათ გააკეთეს, ან რასაც ახლა აკეთებენ.

ჯიმ ნიუმენი ხელმძღვანელობს პდკე-ს - პირად და კორპორაციულ ეფექტიანობას. ეს გახლავთ სამდღიანი სემინარი პირადი განვითარებისა და ეფექტიანობის ასამაღლებლად. ამ სემინარებზე იგი განმარტავს, რომ ყველას გვაქვს მთელი რიგი მწვანე და წითელი ღილაკები, რომლებიც ბედნიერ ან უბედურ მოგონებებს იწვევენ. როდესაც მწვანე ღილაკს აწვებით, ჩვეულებრივ, იღიმებით და ბედნიერი ხართ. როდესაც წითელ ღილაკს აჭერთ ხელს, ბრაზობთ და შფოთავთ.

მწვანე ღილაკები ბედნიერ მოგონებებზეა მიბმული და თქვენს ცხოვრებაში არსებულ იმ ხალხთან ასოცირდება, რომლებიც გიყვართ და სიამოვნებას განიჭებენ, მაგალითად, მეუღლესა და შვილებთან. წითელი ღილაკები იმ ადამიანებთან დაკავშირებულ მოგონებებზეა მიბმული, რომლებმაც ტკივილი მოგაყენეს და რომლებზეც ავტომატურად ბრაზობთ, როდესაც მათი სახელი გახსენდებათ.

ხელახლა დაამონტაჟეთ თქვენი ღილაკები წინასწარ დაპროგრამებით

ჯიმი ასწავლიდა, რომ გასაღები, რომლითაც სრულად შეგიძლიათ აკონტროლოთ თქვენი ემოციები, ისაა, რომ ხელახლა დაამონტაჟოთ ეს ღილაკები საკუთარი თავის წინასწარ ისე დაპროგრამებით, რომ რომელიმე წითელ ღილაკზე ხელის დაჭერისას პოზიტიურზე იფიქროთ და არა ნეგატიურზე.

ვინაიდან თქვენი ემოციები წარმოუდგენელი სიჩქარით მუშაობს, როდესაც ნეგატიური მოგონება მათ გამოიწვევს, მათზე კონტროლს მყისიერად ვერ დაამყარებთ. ისინი წინასწარ უნდა დააპროგრამოთ. ამის გაკეთება შემდეგი

ფრაზით შეგიძლიათ: "ყოველთვის, როცა იმ პიროვნებაზე გავიფიქრებ, დავლოცავ, მივუტევებ და გავუშვებ".

ჩვენ აღმოვაჩინეთ, რომ მიტევების გასაღები მარტივი მტკიცებაა: "ღმერთმა დალოცოს, მე მივუტევებ იმ კაცს და სიკეთეს ვუსურვებ" ან "ღმერთმა დალოცოს, მე მივუტევებ იმ ქალს და სიკეთეს ვუსურვებ".

შეუძლებელია ადამიანზე ბრაზობდეთ, სანამ მისთვის ლოცულობთ და სიკეთეს უსურვებთ. როდესაც ამ სიტყვებს კვლავ და კვლავ იმეორებთ, თქვენს ემოციებს, ფაქტობრივად, ხელახლა ამონტაჟებთ. ახლა ამ პიროვნებასთან მიბმული თქვენი ნეგატიური ემოციები თითქმის მთელი დროის განმავლობაში შეჩერებული იქნება, უწინ კი მსგავსი ფიქრი ან სახე გაგაბრაზებდათ. ამჟამად თქვენი პასუხი სრულიად ნეიტრალურია. თქვენ არაფერს გრძნობთ მის მიმართ.

ამიერიდან, როგორც კი იმ ადამიანის სახელი ან სახე გამოჩნდება, უბრალოდ, თქვით: "ღმერთმა დალოცოს, მე მივუტევებ და სიკეთეს ვუსურვებ". როდესაც ასე იქცევით, საკუთარ თავს ათავისუფლებთ, რათა თქვენთვის სასურველ შესანიშნავ ცხოვრებაში აღმოჩნდეთ.

მიტევების ხელოვნება

მიტევების ხელოვნება თქვენი მომავლის გასაღებია. ამიერიდან, როდესაც ვინმეზე ფიქრობთ, ვინც ჯერაც გაუბედურებთ, გამოიყენეთ თქვენი საოცარი ინტელექტი და მიტევებისა და მისთვის წასვლის ნების მიცემის მიზეზებზე იფიქრეთ. ნაცვლად იმისა, საკუთარ თავს შეახსენოთ ის ცუდი საქციელი, რომლითაც იმ პიროვნებამ ტკივილი მოგაყენათ, დალოცეთ, მიუტევეთ და გაუშვიტეთ. მალე ეს ჩვეულებად გადაგქცევათ და მთლიანად უკეთესობისკენ შეიცვლებით.

გახსოვდეთ, დიდი ჭკუა არ არის საჭირო იმისთვის, რათა გამუდმებით მისცეთ საკუთარ თავს გაბრაზების უფლება იმის გამო, რაც წარსულში მოხდა და ვეღარ შეიცვლება. გაცილებით მეტი ინტელექტი და ხასიათის სიმტკიცე იმას სჭირდება, რომ დალოცოთ, მიუტევოთ, წასვლის ნება მისცეთ და საკუთარი თავი წარსულისგან გაათავისუფლოთ.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

შეადგინეთ იმ სამი-ხუთი ადამიანის სია, რომლებზეც ჯერაც ბრაზობთ და რომელთათვისაც ვერ მიგიტევებიათ წარსულში თქვენთვის მოყენებული ტკივილი. ახლა ყოველი მათგანისთვის გუნებაში თქვით: "გადავწყვიტე, მას წასვლის ნება მივცე, მივუტევებ ყველაფერს, რაც მოხდა". ნახეთ, თუ რაოდენ პოზიტიურად იგრძნობთ თავს ამ სიტყვების წარმოთქმის შემდეგ.

ოთხი ჯგუფი ადამიანებისა, რომლებსაც მიუტევებთ

როდესაც ჩვენს სემინარებზე მიტევების შესახებ ვსაუბრობთ, ყველა თანხმდება, რომ მიტევება გონივრული საქციელია. ყველა თავს აქნევს, ილიმება და ამბობს, რომ მომავალში ისინიც მიუტევებენ იმ ადამიანებს, რომლებმაც მათ ტკივილი მიაყენეს, მაგრამ როგორც კი კონკრეტულ პიროვნებებზე გადავდივართ, მაშინვე ემოციური დაბრკოლებები ჩნდება.

ადამიანთა ოთხი ჯგუფი, რომელთა მიტევებაც უნდა ისწავლოთ, არის: თქვენი მშობლები, თქვენთან ინტიმურ ურთიერთობაში მყოფნი, ყველა დანარჩენი და თქვენ თვითონ.

თქვენი მშობლები

მათ შორის, ვისაც უნდა მიუტევოთ, პირველ ადგილზე თქვენი მშობლები არიან. ბევრი მოზრდილი ჯერაც ბრაზობს ერთ ან ორივე მშობელზე, რომლებმაც რამე გააკეთეს ან არ გააკეთეს მათთვის, სანამ იზრდებოდნენ. ისინი მოვლოდნენ, რომ მშობლები სხვაგვარად მოიქცეოდნენ.

რამდენ ხანს გაგყვებათ ეს ბრაზი? - ორლანდოში გამართული სემინარის დროს ბრაიანი ერთ-ერთ მონაწილესთან, ბილთან ერთად სადილობდა. ბილმა მას თავისი ნაცოლარის შესახებ უამბო, რომელსაც ერთად ცხოვრების ოც წელზე მეტი ხნის შემდეგ გასცილდა. ქალი ნეგატიური, ბრაზიანი, გამუდმებით მოწუწუნე ადამიანი იყო და კაცმა, ბოლოს და ბოლოს, გადაწყვიტა, რომ აღარ უნდოდა დარჩენილი ცხოვრება ამგვარ პიროვნებასთან გაეტარებინა.

ბილმა თავის ყოფილ ცოლთან წინა კვირას გამართული სადილობა ახსენა, რომლის დროსაც ქალს უთხრა, თუ როგორ იყო შეწუხებული მისი ნეგატიური თვისებებით, იმით, თუ როგორ აკრიტიკებდა სხვებს გამუდმებით, როგორ წუწუნებდა ცხოვრებისა და სამსახურის გამო.

ქალმა მიუგო: "უნდა გითხრა, რომ შენც ნეგატიური იქნებოდი, დედაშენიც ისევე რომ მოგქცეოდა, როგორც მე მეპყრობოდა დედაჩემი, როდესაც თინეიჯერი ვიყავი".

ბილმა უთხრა: "სიუხენ, ოცდახუთ წელზე მეტია, დედაშენთან ერთად აღარ გიცხოვრია. რამდენ ხანს აპირებ მაგ მიზეზით შენი პრობლემების გამართლებას?"

ეს თქვენთვისაც მნიშვნელოვანი შეკითხვაა. რამდენ ხანს აპირებთ გაბრაზებული იყოთ შორეულ წარსულში მომხდარის გამო?

ადგილზე მიჯაჭვა - ბევრი ადამიანი კვლავაც ერთ ადგილზეა მიჯაჭვული, ჯერაც ბრაზობს მშობლებზე მრავალი წლის წინათ მომხდარი ფაქტის გამო. ზოგჯერ ადამიანები თავიანთ მშობლებზე მათი გარდაცვალებიდან მრავალი წლის განმავლობაშიც კი ბრაზობენ. შესაბამისად, თავიანთ გონებაში კვლავაც ბავშვებად რჩებიან. ისინი საკუთარ თავს მსხვერპლად მიიჩნევენ. მათ ბრაზი და იმედგაცრუება ეუფლებათ, რის გამოც ხშირად საკუთარ ცოლ-შვილთან ურთიერთობასაც ზიანს აყენებენ.

მიუხედავად იმისა, თქვენი მშობლები ცოცხლები არიან თუ გარდაიცვალნენ, იმავე ქალაქში ცხოვრობენ თუ სადმე შორს, უნდა მიუტევოთ ყველაფრისთვის, რაც მათ გააკეთეს ან თქვეს, რამაც ბავშვობაში ტკივილი მოგაყენათ. უნდა თქვათ: "ღმერთმა დალოცოს ისინი, მივუტევებ მათ და სიკეთეს ვუსურვებ".

მათ ყველაფერი გააკეთეს, რაც შეეძლოთ - თქვენმა მშობლებმა ყველაფერი გააკეთეს თქვენთვის, რაც შეეძლოთ, იმის გათვალისწინებით, ვინც იყვნენ და რაც ჰქონდათ. მათ ის სიყვარული მოგცეს, რომელიც უნდა მოეცათ. მათ მეტი არაფერი ჰქონდათ მოსაცემი, გარდა იმისა, რაც მიიღეთ.

ისინი საკუთარი ბავშვობის აღზრდის პროდუქტები იყვნენ (მათი მშობლები კი, თავის მხრივ, თქვენი დიდი ბებია-ბაბუების აღზრდის პროდუქტები). ისინი სხვაგვარად ვერ გაგზრდიდნენ. როგორც თქვენ არ ხართ იდეალური, ასევე არც თქვენი მშობლები იყვნენ იდეალურნი. მათაც იპყრობდა შიში და ეჭვი. ისინიც უშვებდნენ შეცდომებს, სულელურად, ცუდად, სასტიკად და უგუნურადაც იქცეოდნენ. მათ ამქვეყნად საუკეთესო განზრახვით გაგაჩინეს და ყველაფერი გააკეთეს თქვენთვის, რაც შეეძლოთ და როგორც იცოდნენ.

ყოველთვის, როდესაც წუხართ იმის გამო, რაც თქვენმა მშობლებმა გააკეთეს ან არ გააკეთეს, წარმოიდგინეთ, რა საშინელ დღეში ჩაცვივდებოდნენ იმის გაგებისას, რომ მათმა ნათქვამმა ან საქციელმა ტკივილი მოგაყენათ. უმრავლეს შემთხვევაში ისინი ამას განზრახ არ აკეთებდნენ. თუ შვილები

გყავთ, წარმოიდგინეთ, რას იგრძნობდით, მათ რომ თქვენთვის ეთქვათ, როგორ ატკინეთ გული. ეს ნამდვილად გაგაოცებდათ. თქვენ ხომ არასდროს გნდომებიათ მათთვის ტკივილის განზრახ მიყენება. ასევე არ უნდოდათ თქვენს მშობლებსაც.

ნება მიეცით, გათავისუფლდნენ - ახლა თქვენ მათ ყველაფერი, ყველა შეცდომა უნდა მიუტევოთ, რომელიც თქვენი აღზრდისას დაუშვიათ. ნება მიეცით, ამისგან გათავისუფლდნენ, რადგან მხოლოდ მათი მიტევებითა და გათავისუფლებით შეძლებთ, რომ თვითონაც თავისუფალი იყოთ. მხოლოდ მშობლების მიტევებით გახდებით ჭეშმარიტად მოწიფული ადამიანი.

ბრაიანის სემინარის ერთი მონაწილე თავისი მშობლების სახლში სემინარის პირველივე დღის შემდეგ მივიდა - ზემოთ მოყვანილი პრინციპების გაცნობის შემდეგ. მიუხედავად იმისა, რომ უკვე ოცდათხუთმეტი წელი შესრულებოდა, ჯერაც ვერ მოენელებინა რაღაც, რაც მამამისმა მას, 15 წლის ბიჭს, გაუკეთა. ეს ნალოლიაკები ბრაზი საკუთარ ცოლ-შვილთან ურთიერთობაზე ახდენდა გავლენას და როგორმე თავიდან უნდა მოეცილებინა.

გული გამალებით უცემდა, მაგრამ მამასთან მივიდა და უთხრა: "მამა, გახსოვს, რა გააკეთე, როდესაც 15 წლის ვიყავი? მინდა იცოდე, რომ სრულად მოგიტევებ იმ საქციელისთვის და ყველა იმ შეცდომისთვის, რაც კი ოდესმე ჩემს ბავშვობაში დაგიშვია. მე შენ მიყვარხარ".

მამამისი უხეში, მკაცრი მუშაკაცი იყო. მან შვილს თვალეში შეხედა და გაღიზიანებული კილოთი უთხრა: "ვერ გამოგია, რის შესახებ მელაპარაკები. ცხოვრებაში ისეთი არაფერი გამიკეთებია, რის გამოც შენგან მიტევება მჭირდებოდეს".

შვილმა მას გაოცებული მზერა მიაპყრო. მის განცვიფრებას საზღვარი არ ჰქონდა. მოულოდნელად გააცნობიერა, რომ ოცი წლის განმავლობაში იმის გამო იყო გაბრაზებული და გაღიზიანებული, რაც მამამისმა არც კი იცოდა, თუ გააკეთა. მან მამას ხელი ჩამოართვა და დაემშვიდობა. ღამეში ფეხით მიუყვებოდა გზას და გრძნობდა, რომ მხრებიდან უშველებელი ტვირთი მოიხსნა.

დაწერეთ წერილი ან ისაუბრეთ - თუ მშობლებთან განსაკუთრებულად ცუდი ურთიერთობა გაქვთ და ისინი ჯერაც ცოცხლები არიან, შეგიძლიათ მათ წერილი მისწეროთ და ყველაფერი აღუწეროთ, რისი გახსენებაც შეგიძლიათ, რამაც პატარაობისას თავი უბედურად გაგრძნობინათ და გაწყენინათ. დაიწყეთ წერილი თუნდაც ასე: "მინდა მოგიტევოთ შემდეგი:", ბოლოში კი მიაწე-

რეთ: "სრულად მოგიტყვებთ ყველაფერს. მიყვარხართ და სიკეთეს გისურვებთ". თუნდაც თქვენი მშობლები ცოცხლები აღარ იყვნენ, ამგვარი პრაქტიკა მაინც ძალიან დაგეხმარებათ.

თუ მშობლებთან კავშირი გაქვთ, შესაძლოა, მათთან ერთად დაჯდომა და იმის მოტივაციის გაგება გამოგადგეთ, რაც მათ თქვეს ან გააკეთეს, რათა ვითარების თქვენეული ხედვის შეცვლაში დაგხმარებოდნენ. ხშირად მშობლების ფიქრებისა და განზრახვის გაგება სრულიად ცვლის ჩვენს შეგრძნებებს წარსულის გამოცდილების შესახებ. მაგრამ ცნობისმოყვარეობის გამოხატვისას სიფრთხილე გმართებთ, მშობლებს ბრალი არ უნდა დასდოთ, თორემ იგრძნობენ, რომ უტევთ და თავდაცვაზე გადავლენ.

ქრისტიანთა თავის კლიენტებს მოუწოდებს, მშობლებთან ურთიერთობა საუბრით დაიწყონ და მათ ჯერ საკუთარი შეგრძნებები გააცნონ. მაგალითად, "ერთგვარ გამოკვლევას ვაწარმოებ და საკმაოდ ბევრი ვიცი შეგრძნებების შესახებ. მახსოვს, რას ვგრძნობდი, როცა... მოხდა, და მაინტერესებს, შეგიძლიათ თუ არა დამეხმაროთ იმ შემთხვევის ირგვლივ არსებული ვითარების გაგებაში, რათა საკუთარ თავში უკეთ გავერკვე". აქცენტი საკუთარ თავზე გადაიტანეთ და არა მათზე.

ქრისტიანს ჰყავს მეგობარი, რომელიც ყოველთვის გრძნობდა, რომ მშობლებს მისი და უფრო უყვარდათ, მასთან სრულიად განსხვავებული და, ერთი შეხედვით, უფრო ახლო ურთიერთობა ჰქონდათ. ჯერ კიდევ ბავშვობიდან იცოდა მასა და მის დასთან მშობლების სხვადასხვაგვარი დამოკიდებულების შესახებ. მას მეტი მუშაობა უწევდა და დაზე ნაკლები პრივილეგია ჰქონდა. წლები გადიოდა, ის კი სულ უფრო მეტ ტკივილს გრძნობდა, ყოველთვის აინტერესებდა, რა ხდებოდა მის თავს და რატომ არ უყვარდათ მშობლებს ორივე შვილი ერთნაირად. ერთ საღამოს, როგორც იქნა, ამის საბოლოოდ გარკვევა გადაწყვიტა და ჰკითხა, რატომ აგრძელებდნენ ამგვარ განსხვავებულ ურთიერთობას მათთან. რას აკეთებდა ისეთს, რომ ნაკლებ სიყვარულს იმსახურებდა?

იმ აზრმა, რომ შვილებს განსხვავებულად ექცეოდნენ, მშობლები შოკში ჩააგდო და განაცვიფრა. ისინი აბსოლუტურად დარწმუნებულნი იყვნენ, რომ ორივე შვილს ერთნაირად ექცეოდნენ და ვერ გაეგოთ, რას გამოეწვია ქრისტიანს მეგობრის გულისტკივილი. ქალი შინ წავიდა. მიხვდა, რომ მშობლები ვერ შეიცვლებოდნენ, თუმცა არც ეთანხმებოდნენ ამ განსხვავების არსებობას, მაგრამ თვითონ გაცილებით მეტ თავისუფლებასა და შვებას გრძნობდა იმის გა-

მო, რომ საკუთარი გრძნობები მშობლებს გააცნო. მათ არ გაიზიარეს მისი მოსაზრება, მაგრამ მშვენივრად გაიგონეს ნათქვამი, მას კი მხოლოდ ეს სჭირდებოდა.

ზოგჯერ თქვენს გამაუბედურებელ განცდებთან დაპირისპირებამ და გულიდან ამოგდებამაც შეიძლება გაგათავისუფლოთ სიბრაზისგან, რომელსაც ჯერ კიდევ გრძნობთ.

როგორც კი ერთხელ მიუტევებთ მშობლებს, წინ გიგანტურ ნაბიჯს გადადგამთ. თქვენ იმას გააკეთებთ, რაც ცოტას თუ გაუკეთებია თავის ცხოვრებაში. მშობლების მიტევებით თქვენი პირადი გათავისუფლების პროცესს დაიწყებთ. თავს უფრო ბედნიერად და მშვიდად იგრძნობთ. მენტალურად და ემოციურად ბავშვიდან მოზრდილ ადამიანად გადაიქცევით.

ინტიმური ურთიერთობები

ადამიანთა მეორე ჯგუფში, რომლებსაც უნდა მიუტევოთ, ყველა შედის, ვისთანაც კი წარსულში ახლო ურთიერთობა გქონიათ. ინტიმური ურთიერთობები ძალიან მოწყვლადს გვხდის. სიყვარული და ვნება გვტანჯავს. იმ გარემოში გვიხდება ლაპარაკი თუ მოქმედება, რაც გულს გვიხსნის და სულს იპყრობს. ჩვენი გონება, გული და სხეული ჩვენი ცხოვრების ერთ-ერთ ყველაზე მგრძობიარე პერიოდში ხვდება. როდესაც რომანტიკული ურთიერთობა იშლება, ხშირად ნეგატიური ემოციებით ვიტვირთებით. ბრაზი და დანაშაულის განცდა გვეუფლება. შური და წყენა გვანჩობს. თავის მართლებასა და რაციონალურად აზროვნებას ვცდილობთ. ვადანაშაულებთ, ვაკრიტიკებთ, ვკიცხავთ. თუ ემოციების გაკონტროლებას ვერ შევძლებთ, გაგიჟებამდე ბევრი აღარ გვაკლია, გვეჩვენება, რომ ჩვენი ემოციური ცხოვრება შავმა ხვრელმა ჩაყლაპა.

მაგრამ ამ შემთხვევაშიც უნდა გამოიყენოთ თქვენი საუცხოო გონება ნეგატიური ემოციების გასანეიტრალეზლად, ვითარების როგორმე გადასაწყვეტად და ცხოვრების გასაგრძელებლად.

რატომ ჯიუტობენ - ვერავინ შეძლებს თქვენს გაკონტროლებას, თუ არ ასეობს რაღაც, რაც მამაკაცისგან ან ქალისგან გინდათ.

ფსიქოლოგიაში ამას "დაუმთავრებელ საქმეს" უწოდებენ. ჩვენ ხშირად არ გვტოვებს ბრაზი და გაღიზიანება წარსული ურთიერთობის გამო, რადგან ერთი ან რამდენიმე საკითხი ჯერაც გადაუწყვეტელია. დაუმთავრებელი საქმის

ერთ-ერთი ყველაზე ცუდი შემთხვევა ისაა, როდესაც ერთი პიროვნება კვლავაც შეყვარებულია და ურთიერთობის აღდგენა სურს, მაგრამ თუ მეორე მხარეს ამ გრძნობამ უკვე გაუარა და ყოფილი პარტნიორის მიმართ რომანტიკული ინტერესი აღარ აქვს, მას, ვინც ემოციებითაა შეპყრობილი, შესაძლოა, ბრაზის, დანაშაულის, უღირსებობის, უვარგისობის, შეუხედაობისა და არასრულფასოვნების ძლიერი განცდა დაეუფლოს.

წარსულის ურთიერთობასთან დაკავშირებით მიტევების პრაქტიკის გამოყენება გულისხმობს პასუხისმგებლობის აღებას იმაზე, რაც მოხდა ან არ მოხდა. სხვისი დადანაშაულების ნაცვლად, უნდა აღიაროთ, რომ თქვენ იყავით პასუხისმგებელი ამ ურთიერთობაში მოხვედრისა და მისი შენარჩუნებისთვის. სავარაუდოდ, იყო დრო, როდესაც იცოდით, რომ ამ ურთიერთობის დაწყება ან შენარჩუნება არ ღირდა. ალბათ, ისიც იცით, რომ მასზე დიდი ხნის წინათ უნდა გეთქვათ უარი.

შეგახსენებთ, რომ ათასობით დაქორწინებული წყვილის გამოკითხვის დროს ერთი ან ორივე მხარის 38%-მა კერძო საუბარში აღიარა, რომ არ უნდოდათ დაქორწინება, რომ ეს შეცდომა იყო, მაგრამ მაინც დათანხმდნენ, რადგან აცნობიერებდნენ, როგორ ელოდნენ მათი ოჯახები და მეგობრები მათ დაქორწინებას.

ერთ ადამიანს მაინც ასიამოვნეთ - აი, მნიშვნელოვანი წესი: არასდროს გააკეთოთ ან არ გააკეთოთ რამე იმის გამო, რომ გაშფოთებთ, რას იფიქრებენ სხვები თქვენ შესახებ. ბოლოს და ბოლოს, უნდა გააცნობიეროთ, რომ სინამდვილეში თქვენზე არავინ ფიქრობს. მართლაც, რომ იცოდეთ, რაოდენ ცოტა ადამიანი ფიქრობს თქვენზე, შესაძლოა, თავი შეურაცხყოფილადაც კი იგრძნოთ. თქვენ ვერასდროს იქნებით დარწმუნებული იმაში, რომ ის, რასაც გააკეთებთ ან არ გააკეთებთ, სხვებს სიამოვნებას მიანიჭებს, და ვინაიდან ქორწინება და ინტიმური ურთიერთობა უმნიშვნელოვანესი პირადი საქმეა, რაც კი შესაძლოა გქონდეთ, მხოლოდ იმაში დარწმუნდით, რომ ეს თქვენ მოგანიჭებთ სიამოვნებას. იყავით ეგოისტი. პირველ ადგილზე საკუთარი ბედნიერება დააყენეთ. მხოლოდ ის გააკეთეთ, რაც გჭირდებათ. არასდროს მისცეთ თავს უფლება, რომ სხვების პოზიტიური თუ ნეგატიური აზრის გავლენის ქვეშ მოქცეთ.

ადამიანები ყველაფერს აკეთებენ, რაც შეუძლიათ - ბევრი ადამიანი თანხმდება ცუდ ქორწინებას ან განქორწინებას და ათი ან ოცი წლის შემდეგ სულ გაბრაზებული და გაღიზიანებულია. ისინი ვერაფრით ეგუებიან აზრს, რომ

ქორწინება, რომელშიც ამდენი რამ ჩადეს, წარუმატებლად დასრულდა. მათ არ შეუძლიათ მიუტევონ მეორე პიროვნებას, ქალს ან მამაკაცს, იმის გამო, რაც მან გააკეთა ან არ გააკეთა.

მაგრამ როგორც მშობლებისა და აღზრდის შემთხვევაში, როდესაც ადამიანები ქორწინდებიან, ყველაფერს აკეთებენ, რაც შეუძლიათ. არავინ ქორწინდება იმ განზრახვით, რომ ეს ურთიერთობა წარუმატებლად დაასრულოს. ადამიანები ყოველთვის საუკეთესო იმედით, ოცნებითა და მისწრაფებით ქორწინდებიან. თუ მოგვიანებით, დროის გასვლის შემდეგ, ისინი იცვლებიან და ქორწინება აღარ ამართლებს, ამაში ბრალი არც ერთ მხარეს არ მიუძღვის.

დამნაშავე არავინაა - ფილმში "ნიჭიერი უილ ჰანტინგი" კრიტიკული მომენტი პაციენტ უილ ჰანტინგსა და ფსიქოლოგ შონ მაგუაირს შორის ურთიერთობაში მაშინ დგება, როდესაც უილი ემოციებით დატვირთულ საკუთარ ახალგაზრდობაზე საუბრობს, შონი კი ეუბნება: "ეს შენი ბრალი არ არის".

ფილმის ეს ნაწილი ძალზე ამაღლებელი და საყურადღებოა. უილი პასუხობს: "დიახ, ვიცი", მაგრამ შონი იმეორებს: "ეს შენი ბრალი არ არის, ეს შენი ბრალი არ არის. ეს შენი ბრალი არ არის". საბოლოოდ, უილი ხვდება, რისი თქმა სურს ფსიქოლოგს. მიუხედავად იმისა, თუ რა მოხდა მის ბავშვობაში, რამდენად ტრავმატული მოვლენა, ეს მისი ბრალი არ იყო. ამ მომენტში იგი, როგორც იქნა, თავისუფალია.

უიღბლო ქორწინებაში ბრალი არც ერთ მხარეს არ მიუძღვის. ის არც რომელიმე სხვა პიროვნების ბრალია. ოდესღაც თავსებადი ორი ადამიანი დღეს შეუთავსებელი ხდება. შეუთავსებლობაში განსაკუთრებული არაფერია. ის, უბრალოდ, ისევე დგება, როგორც ამინდი. ორი ადამიანი ერთმანეთს თანდათან შორდება, მათ განსხვავებული ფიქრები, გრძნობები და აზრები აქვთ ერთმანეთის, მათი ცხოვრების, სამუშაოს, შვილებისა და საზოგადოებაში მათი ადგილის შესახებ. ეს ყოველწლიურად მილიონობით წყვილს ემართება. ადამიანები გამოუდმებით იზრდებიან და ვითარდებიან. ურთიერთობაში ჩვენ ან ერთად ვიზრდებით საერთო მიზნებითა და ოცნებებით, ან ცალ-ცალკე, და სხვადასხვა რამ გვინდა. ეს არავის ბრალია.

გადაწყვიტეთ და გაუშვიტეთ - თუ ჯერაც ბრაზობთ იმ ურთიერთობის ან ქორწინების გამო, რომელმაც არ გაამართლა, თავდაპირველად იგი თქვენნი გონებიდან უნდა გაუშვათ. რაც უფრო დიდხანს ჩაებლაუჭებით იმედს, რომ ის შესაძლოა როგორღაც მოგვარდეს, ვერასდროს გათავისუფლდებით. რაც უფრო დიდხანს დაიჭინებთ, სხვა პიროვნებამ აღიაროს, რომ განქორწინება მისი

ბრალია, ვერასდროს დაკმაყოფილდებით. ვერასდროს მოიწყობთ ცხოვრებას. ვერასდროს იქნებით ბედნიერი.

მას შემდეგ, რაც ერთხელ მოიცილებთ გონებიდან არასასურველ ურთიერთობას, დაჯექით და "წერილი" დაწერეთ. ეს ერთ-ერთი ყველაზე მძლავრი ინსტრუმენტია, რომლის გამოყენებაც შეგიძლიათ საკუთარი თავის გასათავისუფლებლად და სრული ბედნიერებისა და კმაყოფილების მისაღწევად.

შეგიძლიათ ჩვეულებრივი ან ელექტრონული წერილი დაწეროთ. დაიწყეთ ერთი პიროვნებისადმი მიმართვით. პირველი აბზაცი იქნება: "სამწუხაროა, რომ ჩვენმა ქორწინებამ არ გაამართლა, მაგრამ სრულ პასუხისმგებლობას ვიღებ ამ ქორწინებაში ჩემი როლისთვის და ყველაფრისთვის, რაც გავაკეთე ან არ გავაკეთე, რათა ის ასე წარუმატებლად არ დასრულებულიყო".

შუა წერილში დაამატებთ: "გარდა ამისა, მოგიტევებ ყველაფერს, რაც გაგიკეთებია ან გითქვამს და ამით ტკივილი მოგიყენებია". ასეთ დროს ბევრი ადამიანი სიას ადგენს, სადაც დაწვრილებით ჩამოთვლის ყველაფერს, რაც, მათი აზრით, მეორე პიროვნებას ოდესმე გაუკეთებია. ეს კი მათ კვლავაც სიბრაზეს ჰგვრის, როდესაც ამაზე ფიქრობენ.

ბოლო სტრიქონი მარტივია: "ღმერთმა დაგლოცოს. კარგად ყოფნას გისურვებ".

ახლა კი წერილი კონვერტში მოათავსეთ, ზუსტი მისამართი დააწერეთ, მარკა დააწებეთ და უახლოეს საფოსტო ყუთში ჩააგდეთ, ან ზუსტი ელექტრონული მისამართი მიუთითეთ და თითო გაგზავნის ღირებულებას დააჭირეთ.

როდესაც წერილს ყუთში ჩააგდებთ ან გაგზავნის ღირებულებას ხელს დააჭერთ და იცით, რომ ამ მოქმედებას უკან ვეღარ დააბრუნებთ, თითქოს მძიმე ტვირთი მოგეხსნებათ, ბედნიერებასა და შვებას იგრძნობთ. გაიღიმებთ და დამშვიდდებით.

ამგვარი მოქმედებისას მკაფიოდ უნდა გაცნობიეროთ, რომ წერილის დაწერა თქვენს პირად გათავისუფლებას უწყობს ხელს.

ამის მისაღწევად წერილში თქვენს ურთიერთობასთან დაკავშირებული ყველა ფიქრი და გრძნობა უნდა დააფიქსიროთ. წერილის გაგზავნის შემდეგ პასუხს არ დაელოდოთ. ამას პასუხის მისაღებად კი არ აკეთებთ, არამედ თავის დასახსნელად.

ნუ წუხართ - ამასთან დაკავშირებით ბევრი ადამიანი კითხულობს: "მაგრამ თუ მეორე პიროვნება წერილს არასწორად გაიგებს და კვლავაც ერთად ყოფნას მოისურვებს?"

პასუხი მარტივია. ნუ ღელავთ, თქვენ ამ წერილს სხვა პიროვნებისთვის არ წერთ. მას საკუთარი თავისთვის წერთ. ახლა თქვენი საზრუნავი არ არის, ის პიროვნება ბედნიერია თუ უბედური, გაბრაზებული თუ მშვიდი, კმაყოფილი თუ უკმაყოფილო.

ხშირად, როდესაც ერთ ადამიანს პასუხისმგებლობის საკუთარ თავზე აღების გამბედაობა ჰყოფნის და მეორე პიროვნებას ყველაფერს მიუტევებს მომხდართან დაკავშირებით, ის მეორე პიროვნებას სრულად იცვლება. მამაკაცი იქნება თუ ქალი, მტრული განწყობილება გაუქრება და აღარც ამ ურთიერთობასთან დაკავშირებული ნეგატიური ემოციები დარჩება მენსიერებაში. ბევრ წყვილს უთქვამს, რომ ამგვარი წერილის შემდეგ ორივენი, საბოლოოდ, ერთმანეთისთვის კარგ მეგობრებად, შვილებისთვის კი შესანიშნავ მშობლებად დარჩენილან.

ყველა დანარჩენი

იმ ადამიანთა მესამე ჯგუფში, რომელთაც უნდა მიუტევოთ, ყველა დანარჩენი შედის, ვისაც კი თქვენთვის ოდესმე ამა თუ იმ სახის ტკივილი მოუყენებია. თქვენ უნდა მიუტევოთ თქვენს ძმებსა და დებს, რომლებიც, შესაძლოა, ცუდად მოგექცნენ ბავშვობაში. თქვენ უნდა მიუტევოთ ნებისმიერი ასაკის მეგობრებს, რომელთაც თქვენთან, შესაძლოა, ბოროტება და სისასტიკე გამოავლინეს. თქვენ უნდა მიუტევოთ თქვენს ყოფილ დამჭირავებლებს, რომლებიც, შესაძლოა, უსამართლოდ მოგექცნენ. უნდა მიუტევოთ თქვენს ბიზნესპარტნიორებსა და თანამშრომლებს, რომლებმაც, შესაძლოა, მოგატყუეს ან ფინანსურად დაგაზარალეს. უნდა აპატიოთ ყველას, ვისზეც ჯერაც ბრაზობთ და ვისაც კვლავაც ადანაშაულებთ ჩადენილი საქციელის გამო.

გახსოვდეთ, რომ მათ საკუთარი თავისთვის მიუტევებთ. ვალდებული არა ხართ, უთხრათ მათ, რომ მიუტევებთ. შეგიძლიათ მხოლოდ საკუთარ გულში მიუტევოთ.

ყოველთვის, როდესაც ერთ-ერთ ასეთ ადამიანზე გაიფიქრებთ, დაუყოვნებლივ გაანეიტრალეთ იგი, რისთვისაც უნდა დალოცოთ და კარგად ყოფნა უსურვოთ. უარი თქვით ამ პიროვნების ან ვითარების შესახებ სხვასთან მსჯელობაზე, ვინაიდან ეს მხოლოდ ნავთს დაასხამს ცეცხლზე და გამოიწვიანბნის პროცესს შეანელებს. ამის ნაცვლად, უკუაგდეთ იგი და ამოშალეთ

თქვენი გონებიდან. თანდათანობით ამ პიროვნებაზე სულ უფრო და უფრო ნაკლებს, ბოლოს კი საერთოდ აღარ იფიქრებთ.

თქვენ თვითონ

მეოთხე პიროვნება, რომელსაც უნდა მიუტევოთ, თქვენ თვითონ ხართ. ახლა, როდესაც გამბედაობაც გყოფნით და ხასიათის სიმტკიცეც, რომ ყველას მიუტევოთ, ვისაც კი ცხოვრებაში თქვენთვის ოდესმე ტკივილი მოუყენებია, საკუთარ თავსაც უნდა მიუტევოთ და თავის დახსნის შესაძლებლობა მისცეთ.

ბევრი ადამიანი ვერ მიიწევს წინ წარსულში დაშვებული შეცდომის გამო. სანამ იზრდებოდნენ, მათ, შესაძლოა, რაღაც ცუდი, უგუნური ან სასტიკი ჩაიდინეს. შესაძლოა, ადრინდელ ურთიერთობაში ვინმეს ტკივილი მიაყენეს. რაღაც ისეთი გააკეთეს, რამაც ვიღაცას, ფინანსური ზარალი და უბედურება მოუტანა სამსახურში ან ბიზნესში.

თუ ეს სიმართლეა თქვენთან მიმართებაში, სინდისის ქენჯნასა და სინანულს გრძნობთ. უბედური და დათრგუნვილი ხართ. ნატრობთ, რომ არ გაგეკეთებინათ ან გეთქვათ ის, რაც გააკეთეთ ან თქვით, თავი დამნაშავედ და უარყოფით ადამიანად მიგაჩნიათ. ეს შეგრძნებები მხრებზე მძიმე ტვირთად გაწვებათ და წინ არ გიშვებთ, რათა თქვენი პოტენციური სრულად გამოავლინოთ. მათ შეუძლიათ გაგრძნობინონ, რომ ცხოვრებაში კარგს არ იმსახურებთ და საკუთარი წარმატების საბოტირება გაიძულონ.

თქვენ იგივე პიროვნება არა ხართ - პიროვნება, რომელიც დღეს ხართ, და პიროვნება, რომელმაც ის გააკეთა ან თქვა, რაზეც ადრე ვილაპარაკეთ, ერთმანეთისგან განსხვავდება. პიროვნება, რომელიც დღეს ხართ, უფრო გონიერი და გამოცდილია. პიროვნება, რომელიც დღეს ხართ, არასდროს გააკეთებდა იმას, რაც წარსულის განსაზღვრულ დროს გააკეთეთ. თქვენ არ შეგიძლიათ განაგრძოთ იმ პიროვნების დასჯა, რომელიც დღეს ხართ, გამუდმებული სინანულით იმის გამო, რაც სხვა პიროვნებამ დიდი ხნის წინათ გააკეთა.

სინანული და მონანიება პასუხისმგებლობაზე ან სინდისზე არ მიანიშნებს. სინამდვილეში, ისინი სისუსტეებია, რომლებიც წინ არ გიშვებთ. ნაცვლად იმისა, "საკუთარ წვენიში მოიხარშოთ", უთხარით საკუთარ თავს: "მე მივუტევებ საკუთარ თავს იმას, რაც გავაკეთე და ვათავისუფლებ მას. ის მაშინ იყო და ეს ახლაა".

გაითავისუფლეთ თავი - ჩვენს დროში ბევრი ადამიანი დამწუხრებული და გაუბედურებულია იმის გამო, რაც მრავალი წლის წინათ მოხდა ან არ მოხდა. მათ თავი ვერ დაუღწევიათ მისთვის. ეს, შესაძლოა, რთული ბავშვობა იყოს, უიღბლო ქორწინება ან საძაგელი სამუშაო და ცუდი ინვესტიცია. მიუხედავად იმისა, თუ რომელ მიზეზთან გვაქვს საქმე, ადამიანები, რომელთაც არ შეუძლიათ მიუტევონ და წასვლის ნება მისცენ, მახეში არიან მომწყვდეულნი, როგორც დინოზავრები კუპრჩასხმულ ორმოებში, და ასე გრძელდება წლიდან წლამდე.

თუ ნორმალურად ცხოვრობდით, ბავშვობიდან მოყოლებული ყველა სახის შეცდომა გექნებათ დაშვებული, ყველანიარ პრობლემას, ათასგვარ ადამიანს გადააწყებოდით. ეს ნორმალურია, ბუნებრივია და ადამიანური გამოცდილების ნაწილია. ერთადერთი შეკითხვა შემდეგია: "დადექით თუ არა მასზე მაღლა ხშირი და ადრეული მიტევებით, თუ ნებას აძლევთ, რომ ტვირთად დაგაწვეთ და წინ არ გაგიშვათ?"

ერთი მთავარი დაბრკოლება

ბევრი ადამიანი დაგეთანხმებათ, რომ უნდა მიუტევონ ყველას, ვინც წარსულში ტკივილი მიაყენა, მაგრამ, იმავდროულად, ბანქოს მოთამაშესავით, რომელსაც კარტი მკერდთან ახლოს უჭირავს, იმ ადგილს გამოყოფენ, სადაც მიტევებაზე უარს აცხადებენ. მათ გადაწყვეტილი აქვთ, ყველას მიუტევონ, ვინც სახელიც თავში მოსდით, გარდა ერთი პიროვნებისა, რომელმაც ისეთი ტკივილი მიაყენა მათ, რომ მისი გაშვება არაფრით შეუძლიათ.

მაგრამ, როდესაც ამ ერთადერთ ნეგატიურ ემოციას ჩაეჭიდებიან და უარს ამბობენ, მიუტევონ ამ ერთ პიროვნებას იმის გამო, რაც მოხდა, ეს საკმარისია, რათა აფეთქდეს და განადგურდეს მათი ყველა იმედი და ოცნება დაკავშირებული ჯანმრთელობასთან, ბედნიერებასა და თვითრეალიზაციასთან.

წარმოიდგინეთ, რომ იყიდეთ ცნობილი მარკის ახალი, ძვირფასი ავტომობილი, რომლის ყველა დეტალში სილამაზე და საინჟინრო სიზუსტე იგრძნობა. მხოლოდ ერთადერთი პრობლემაა: წარმოების პროცესში ისე მოხდა, რომ ერთი დეტალი არასწორად დაყენდა, რის შედეგადაც წინა ერთი ბორბალი იბლოკება და არ ტრიალებს, როდესაც გახის სატერფულს აწვებით. ახლა წარმოიდგინეთ, რომ ამ ცნობილი მარკის ახალ მანქანაში ზიხართ, ამნთები გადაატრიალეთ და აქსელერატორს ფეხი დააჭირეთ. რა მოხდება? მანქანა წინა

ბორბლის გარშემო ტრიალს დაიწყებს. უკანა ბორბლები მანქანას წინ წაიყვანს, მაგრამ ეს მხოლოდ წრეზე სიარული აღმოჩნდება, რაც პროგრესს ვერ გამოიწვევს.

დასკვნა: საკუთარ გონებაში ერთი უნებური დაბრკოლებაც რომ გქონდეთ - ნეგატიური ემოცია, ადრეული მოგონება ან მტკივნეული გამოცდილება, რომელსაც ვერ მიუტევებთ - თქვენი ცხოვრება წრეზე ტრიალს დაემსგავსება. მიუხედავად იმისა, გულმოდგინედ მუშაობთ თუ არა, მცირე პროგრესსაც კი ვერ მიაღწევთ, რაც გსურთ თქვენი ოჯახური ცხოვრების, ბავშვების აღზრდის, კარიერის, ჯანმრთელობისა და ფინანსური ვითარების გაუმჯობესების კუთხით. და რაც ნაკლებ პროგრესს მიაღწევთ, მით მეტ უკმაყოფილებას იგრძნობთ.

ფსიქოთერაპიის პაციენტს გონების სიღრმეში, ჩვეულებრივ, ერთი მთავარი დაბრკოლება აქვს მიმალული, რაც მასში ბრაზის, დეპრესიის, გაღიზიანების, ეგოიზმის, ქედმაღლობის, უსაფრთხოების განცდის უქონლობას, უღირსებობის გამოვლენას იწვევს. ფსიქოთერაპიის სრული პროცესი თანდათანობით აქრობს ტკივილის ყველა ფენას, სანამ ფსიქოთერაპევტი და პაციენტი, საბოლოოდ, იმ ერთ ძირითად დაბრკოლებას არ მიაღებენ, რომელიც პროგრესს აფერხებს. მას შემდეგ, რაც ამ ფაქტორის დადგენა და განხილვა ერთხელ მოხდება, ინდივიდი მაშინვე გათავისუფლდება.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

გაიხსენეთ წარსული და დაადგინეთ ყველაზე ცუდი შესაძლო მოვლენა, რომელიც შეგემთხვათ და რის გამოც ჯერაც არ გასვენებთ ბრაზი, დანაშაულისა და შეუფერებლობის განცდა. ჰკითხეთ საკუთარ თავს: "რა ვითარებაში მოხდა ეს?" წარსულში დაბრუნება და იმ პიროვნებასთან გასაუბრება რომ შეგეძლოთ, რა რჩევას მისცემდით საკუთარ თავს ამ ყველაფერთან დაკავშირებით? რა გაკვეთილს გამოიტანდით აქედან? მიაგნებდით თუ არა რამე ღირებულს ამ გამოცდილებაში?

მოუბოდიშეთ სხვებს

მიტევების დასკვნითი ეტაპი უდიდეს ძალისხმევასა და თავდაჯერებულობას მოითხოვს. ბოდიში უნდა მოუხადოთ მათ, ვისაც ტკივილი მიაყენეთ, და

მიტევება სთხოვოთ. თავის მართლება, იდენტიფიკაცია, განსჯა, ჰიპერ-მგრძობიარობა და რაციონალიზაცია, სხვისთვის მობოდიშება უაღრესად სტრესული პროცესია, მაგრამ, თუ გულწრფელად გასურთ გათავისუფლდეთ იმისგან, რაც წარსულში გააკეთეთ და ამის გამო თავს ჯერაც ცუდად გრძნობთ, მობოდიშების გარდა სხვა არჩევანი არა გაქვთ.

უბრალოდ, გააკეთეთ ეს

საბედნიეროდ, ეს, შესაძლოა, მარტივი პროცესი აღმოჩნდეს. შეგიძლიათ ახლავე დაურეკოთ იმ პიროვნებას და უთხრათ: "გამარჯობა, ეს მე ვარ. მინდოდა, დამერეკა და მეთქვა, რომ ვწუხვარ იმის გამო, რაც მოხდა, და ვიმედოვნებ, რომ მომიტევებ".

იმ პიროვნების პასუხს მნიშვნელობა არა აქვს. მან, შესაძლოა, თავი ვერ შეიკავოს და გაბრაზდეს. იქნებ ყურმილიც დაგიკიდოთ, მაგრამ სხვამ, შესაძლოა, თქვენდა გასაოცრად გითხრათ: "ძალიან მიხარია, რომ დარეკეთ. ვიღებ თქვენს ბოდიშს. იქნებ ახლო მომავალში ერთად გვესაუბლო?"

ადამიანებს, რომლებიც წლების განმავლობაში ერთმანეთს დაცილებულ-ნი იყვნენ, შესაძლებლობა ეძლევათ, კვლავაც ერთად აღმოჩნდნენ და მეგობრებადაც იქცნენ, ვინაიდან ერთ პიროვნებას უყო ხასიათის სიმტკიცე, რომ ეთქვა: "მაპატიე".

შესაძლოა, თქვენთვის უკეთესი იყოს, რომ წახვიდეთ და პირადად ნახოთ ის პიროვნება, თუ ამის საშუალება გექნებათ. უკიდურეს შემთხვევაში, შეგიძლიათ დაჯდეთ, ბოდიშის წერილი დაწეროთ და ჩვეულებრივი ან ელექტრონული ფოსტით გაუგზავნოთ.

ცდუნებისგან თავის შეკავება

აი, საკვანძო მომენტი მობოდიშებასთან დაკავშირებით: თავი შეიკავეთ ცდუნებისგან, რომ ამბის თქვენეული განმარტება მოახდინოთ, თავი დაიცვათ ან საკუთარი წარსული საქციელი გაამართლოთ. უბრალოდ, აიღეთ პასუხისმგებლობა საკუთარ თავზე, თქვით: "მაპატიეთ" და მეტი არაფერი. თუ თავის მართლებასა და თქვენი საქციელის ახსნას დაიწყებთ, იმ საფრთხის წინაშე აღმოჩნდებით, რომ ყველაფერი "უკან შემოგიბრუნდეთ" და იმ მობოდიშების მიზანი მოისპოს, რომელმაც თავისუფლება უნდა მოგიტანოთ.

ბოლოს, თუ იგრძნობთ, რომ ეს აუცილებელი და სწორია, შესთავაზეთ კომპენსაცია ან სხვა სახის ანაზღაურება. ნუ იძუნწებთ. განსოვდეთ, რომ ცხოვრებაში ბევრ შეცდომას დაუშვებთ, მაგრამ ვერასდროს იქნებით ძალიან კეთილი და სამართლიანი.

თქვენი უნარი, დროულად და ხშირად მიუტევოთ საკუთარ თავსა და სხვებს და უარი თქვათ გულში წყენის ჩადებასა და სხვების მიმართ ნეგატიური გრძნობის გამოვლენისგან, ანგელოზების მხარეს დაგაყენებთ. მიტყეება შვებას მოგგვრით, ენერგიას გამოგიტავისუფლებთ და სრულიად პოზიტიურ ადამიანად გაქცევთ. სცადეთ და ნახავთ.

ახლა კი ეს გააკეთეთ

აირჩიეთ თქვენი წარსულიდან ერთი პიროვნება, რომელიც ჯერაც იწვევს თქვენში სიბრაზესა და ნეგატიურ ემოციებს როდესაც მასზე, მამაკაცზე ან ქალზე, ფიქრობთ, აირჩიეთ თქვენი ყველაზე ნეგატიური მოგონება, რომელიც ჯერაც თქვენთანაა.

გამოიყენეთ ეს პიროვნება და სიბრაზისა და დადანაშაულების შეგრძნება, როგორც პრეცედენტი. აქედან მოყოლებული, ყოველთვის მიუტევეთ ამ პიროვნებას, ქალსა თუ მამაკაცს, როცა კი მასზე გაიფიქრებთ. აღიარეთ, რომ ნაწილობრივ პასუხისმგებელი იყავით იმაზე, რაც მოხდა. დალოცეთ იგი, მიუტევეთ და კარგად ყოფნა უსურვეთ, სანამ მთელი ბრაზი და ნეგატიურობა არ გაუფერულდება და გაქრება.

შემდეგ თქვენს ცხოვრებაში არსებული ყველა იმ პიროვნების სია შეადგინეთ, ვისზეც ჯერაც ბრაზობთ, მიჰყევით სიას და ყოველ ადამიანს მიუტევეთ, სანამ სრულად არ დამშვიდდებით, მოეშვებით და დაწყნარდებით.

12 თავი. შვიდი გასაღები დადებით პიროვნებად გადასაქცევად

მიმართეთ ადამიანები მათი საკუთარი ენერჯისკენ და დაეხმარეთ, გახდნენ უფრო მოტივირებული.

პოლ გ. ტომასი

თქვენი ფიზიკური დიეტა დიდ გავლენას ახდენს თქვენი ჯანმრთელობისა და ენერჯის დონეზე. თუ ყველა სახის ახალ, საღ, მაღალი ხარისხის საკვებს მიირთმევთ და თავს არიდებთ პროდუქტს, რომელიც გავნებთ, მეტი ენერჯია გექნებათ, დაავადებებს უფრო მტკიცედ შეეწინააღმდეგებით, უკეთესად დაიძინებთ, თავს უფრო ჯანმრთელად და ბედნიერად იგრძნობთ.

ასევე, თქვენი მენტალური დიეტა მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს თქვენს ხასიათს, პიროვნებას და თითქმის ყველაფერს, რაც ცხოვრებაში შეგემთხვევათ. როდესაც გონებას პოზიტიური აზრებით, ინფორმაციით, წიგნებით, საუბრებით, აუდიოპროგრამებითა და ფიქრებით კვებავთ, უფრო პოზიტიურ და ეფექტიან პიროვნებად ვითარდებით. უფრო გავლენიანი და დამაჯერებელი ხდებით, უფრო მეტად ტკბებით თავდაჯერებულობითა და საკუთარი ღირსების შეგრძნებით.

ისინი, ვინც კომპიუტერთან მუშაობენ, იყენებენ გამოთქმას: "ნაგავი შიგნით, ნაგავი გარეთ", მაგრამ ესეც სწორია: "კარგი შიგნით, კარგი გარეთ".

როდესაც მკაფიოდ, არაორაზროვნად გადაწყვეტთ, რომ სრულად გააკონტროლოთ საკუთარი გონება, მოიცილოთ ნეგატიური ემოციები და ფიქრები, რომლებმაც, შესაძლოა, წარსულში ჩაგტოვონ, და აბსოლუტურად პოზიტიური ადამიანი გახდეთ, შეგიძლიათ მართლა მოახდინოთ პირადი ტრანსფორმაცია.

იყავით ისეთი საუკეთესო, როგორც ხელგეწიფებათ

მენტალური ვარგისიანობა ფიზიკურ ვარგისიანობას ჰგავს.

სწავლისა და პრაქტიკის საშუალებით თვითშეფასებისა და პოზიტიური მენტალური განწყობის მაღალ დონეს ივითარებთ. აი, შვიდი გასაღები იმისთვის, რომ სრულიად დადებითი ადამიანი გახდეთ:

1. პოზიტიური საუბარი საკუთარ თავთან: ელაპარაკეთ საკუთარ თავს პოზიტიურად; აკონტროლეთ თქვენი შიგა დიალოგი. გამოიყენეთ მტკიცებითი ფრაზები პოზიტიური, აწმყო და პირადი ელემენტების გამოყენებით: "მე მომწონს საკუთარი თავი!", "მე შემძლია ამის გაკეთება!", "მე გადასარევი ვარ!", "მე ვარ პასუხისმგებელი!"

ჩვენ დარწმუნებული ვართ, რომ თქვენი ემოციების 95% იმით განისაზღვრება, თუ როგორ ესაუბრებით საკუთარ თავს დღის განმავლობაში. სამწუხარო ფაქტია ის, რომ თუ განზრახ, შეგნებულად არ დაელაპარაკებით საკუთარ თავს პოზიტიურად და კონსტრუქციულად, უნებურად იმაზე იფიქრებთ, რაც უბედურს გხდით და თქვენში წუხილსა და მოუსვენრობას აღვივებს.

როგორც ადრე ვთქვით, თქვენი გონება ბაღს ჰგავს, თუ შეგნებულად არ დარგავთ ყვავილებს და მათ ყურადღებით არ მოუვლით, იქაურობას სარეველები ყოველგვარი ძალისხმევის გარეშე მოედება.

2. პოზიტიური ვიზუალიზაცია: ყველაზე მძლავრი უნარი, რომელიც გაქვთ, ვიზუალიზაცია და თქვენი მიზნების ისე დანახვაა, თითქოს ისინი უკვე განხორციელდა.

შექმენით თქვენი მიზნისა და იდეალური ცხოვრების მკაფიო, მიმზიდველი სურათი და იგი გონებაში განუწყვეტლივ იმეორეთ. თქვენი ცხოვრების გაუმჯობესება თქვენი მენტალური სურათების გაუმჯობესებით იწყება. თუ ხედავთ საკუთარ თავს "შიგნით", გარეთაც ასეთი იქნებით.

3. პოზიტიური ხალხი: თქვენ მიერ იმ ხალხის არჩევა, რომლებთანაც ცხოვრობთ, მუშაობთ და ურთიერთობთ, ნებისმიერ ფაქტორზე მეტ გავლენას მოახდენს თქვენს ემოციებსა და წარმატებებზე. დღესვე გადაწყვიტეთ, რომ ურთიერთობას გამარჯვებულ, პოზიტიურ, ბედნიერ, ოპტიმისტ, წარმატებულ ადამიანებთან დაამყარებთ.

ნებისმიერ ფასად აარიდეთ თავი უარყოფით ადამიანებს. ნეგატიური ხალხი ცხოვრების უმეტესი უბედურების მთავარი წყაროა. გადაწყვიტეთ, რომ დღეის იქით აღარ შემოუშვებთ თქვენს ცხოვრებაში დაძაბულობის მომტან ან ნეგატიურ ადამიანებს.

4. პოზიტიური მენტალური საკვები: როგორც თქვენი სხეულია იმდენად ჯანმრთელი, რამდენად ჯანსაღ და ნოყიერ საჭმელსაც მიირთმევთ, თქვენი გონებაც იმდენადვე ჯანმრთელია, თუ მას "მენტალურ პროტეინს" მიაწვდით და არა "მენტალურ ტკბილეულს".

იკითხეთ საგანმანათლებლო, შთამაგონებელი ან მასტიმულირებელი წიგნები, ჟურნალები და სტატიები. გამოკვებით თქვენი გონება ისეთი ინფორმაციითა და იდეებით, რომლებიც აგამაღლებთ, თავს ბედნიერად გაგრძობინებთ და თავდაჯერებას შეგმატებთ საკუთარი თავისა და საკუთარი სამყაროს შესახებ.

მოუსმინეთ პოზიტიურ, კონსტრუქციულ კომპაქტდისკებსა და აუდიოკაზეტებს თქვენს MP3-ფლეიერსა და iPod-ში. გამუდმებით მიაწოდეთ თქვენს გონებას პოზიტიური მესიჯები, რომლებიც დაგეხმარებათ უკეთესად იფიქროთ და იმოქმედოთ, უფრო მარჯვე და კომპეტენტური გახდეთ თქვენს სფეროში.

უყურეთ პოზიტიურ და საგანმანათლებლო ვიდეოფილმებს, შემეცნებით სატელევიზიო გადაცემებს, ონლაინკურსებსა და სხვა მასალას, რომლებიც ცოდნას შეგმატებთ და გაიძულებთ, უკეთესი თვალთ შეხედოთ საკუთარ თავსა და ცხოვრებას.

5. პოზიტიური სწავლება და განვითარება: ჩვენს საზოგადოებაში თითქმის ყველა შეზღუდული რესურსით იწყებს, ზოგჯერ - უფულოდაც კი. ფაქტობრივად, ყველა სიმდიდრე სხვადასხვა სახის პირადი მომსახურების გაყიდვით იწყება. ყველა ადამიანი, რომელიც დღეს მწვერვალზეა, ოდესღაც ფსკერზე იყო, ზოგჯერ ფსკერზე რამდენჯერმეც კი დაცემულა.

მთელი ცხოვრების განმავლობაში სწავლა და გაწაფვა ის სასწაულია, რომელიც უქონელს - მდიდრად, ხელმოკლეობას - შეძლებად, წარუმატებლობას კი წარმატებად და ფინანსურ დამოუკიდებლობად აქცევს. როგორც ჯიმ რონმა თქვა: "ფორმალური განათლება არსებობის შესაძლებლობას მოგცემთ, თვით-განათლება კი იღბალს მოგიტანთ".

როდესაც მიზნად დაისახავთ, ისწავლოთ, განვითარდეთ და უფრო უკეთესი და ეფექტიანი გახდეთ საკუთარ ფიქრებსა და ქმედებებში, სრულად გააკონტროლებთ საკუთარ ცხოვრებას და მკვეთრად გაზრდით სისწრაფეს, რომელიც ახალ-ახალ მწვერვალებს დაგაპყრობინებთ.

6. ჯანმრთელობისთვის პოზიტიური ჩვევები: დიდი ყურადღება დაუთმეთ საკუთარ ჯანმრთელობას. დღესვე გადაწყვიტეთ, რომ აპირებთ ოთხმოც, ოთხმოცდაათ ან ას წლამდე ისე ცხოვრებას, რომ საღამოობით ცეკვა შეგეძლოთ.

მიირთვით საუკეთესო, ჯანსაღი და ნოყიერი საკვები, ჭამეთ მწირად და დაიცავით ბალანსი. კარგი დიეტა უშუალოდ, პოზიტიურად იმოქმედებს თქვენს ფიქრებსა და გრძნობებზე.

მიიღეთ გადაწყვეტილება, რომ რეგულარულად ივარჯიშოთ კვირაში ორასი წუთი მაინც. იარეთ ფეხით, ველოსიპედით, ირბინეთ, იცურავთ ან სპორტულ დარბაზში დაიტვირთეთ. როდესაც სისტემატურად ვარჯიშობთ, თავს უფრო ბედნიერად და ჯანმრთელად გრძნობთ, სტრესი და დაღლილობა მცირდება იმ ადამიანთან შედარებით, ვინც მთელი საღამოს განმავლობაში დივანზე ზის და ტელევიზორს მისჩერებია.

საკმარისად დაისვენეთ და მოდუნდით. თქვენ გამუდმებით უნდა დაიმუხტოთ ენერგიით, განსაკუთრებით სტრესისა და სიძნელეების პერიოდში. ვინც ლომბარდიმ ერთხელ თქვა: "დაღლილობა ყველა ჩვენგანს მხდალად აქცევს".

ზოგიერთი ფაქტორი, რომელიც ყველა სახის ნეგატიური ემოციისკენ გვიბიძგებს, არის ჯანმრთელობისთვის მავნე ჩვეულებები, დაღლილობა, ფიზიკური უვარჯიშებლობა და უწყვეტი მუშაობა. დაიცავით ბალანსი თქვენს ცხოვრებაში.

7. პოზიტიური მოლოდინი: პოზიტიური მოლოდინი ერთ-ერთი ყველაზე მძლავრი მეთოდია, რომლის საშუალებითაც შეგიძლიათ პოზიტიური პიროვნება გახდეთ და უზრუნველყოთ თქვენს ცხოვრებაში პოზიტიური და უკეთესი შედეგები.

თქვენი მოლოდინი ერთგვარ წინასწარმეტყველებად გადაიქცევა. თუ თავდაჯერებულობასა და სიმტკიცეს გამოიჩენთ, ნებისმიერ მოლოდინს რეალობად აქცევთ.

მას შემდეგ, რაც თქვენს ყოველ მოლოდინს გააკონტროლებთ, ყოველთვის საუკეთესოს იმედი უნდა გქონდეთ. ელოდეთ, რომ წარმატებას მიაღწევთ. ელოდეთ, რომ პოპულარული იქნებით, როდესაც ახალ ხალხს შეხვდებით. ელოდეთ, რომ უდიდეს მიზნებს განახორციელებთ და შესანიშნავ ცხოვრებას შეიქმნით. როდესაც გამუდმებით ელოდებით, რომ კარგი მოხდება, იმედი იშვიათად გაგიცრუვდებათ.

დასკვნა. მოქმედება ყველაფერია

მოქმედება ყველაფერია! დღესვე გადაწყვიტეთ ამ იდეების ამუშავება, აკოცეთ თქვენს ბაყაყებს, თამამად შეხვდით თქვენს ცხოვრებაში არსებულ უსიამოვნო გარემოებებს და გახდით სრულიად პოზიტიური, ბედნიერი, ჯანმრთელი პიროვნება.

- დაადგინეთ თქვენს ცხოვრებაში ბაყაყები, ნეგატიური ადამიანები, გარემოებები და მოგონებები, რომლებიც უარყოფითი ემოციების ჭაობში გამყოფებენ.

- გააცნობიერეთ და მიიღეთ ის აზრი, რომ ყოველმხრივ კარგი პიროვნება ხართ და უზარმაზარი პოტენციალი გაქვთ, რათა არაჩვეულებრივად იცხოვროთ.

- დღესვე გადაწყვიტეთ, რომ წინ აღუდგებით თქვენი ცხოვრების ნებისმიერ უარყოფით ემოციას და მისგან ერთხელ და სამუდამოდ გათავისუფლდებით.

- განსაზღვრეთ ფაქტორები, რომლებიც უარყოფითი ემოციების, განსაკუთრებით სიბრაზისკენ, განცდისკენ გიბიძგებენ, და დაიწყეთ აზროვნების შეცვლა ყველა სფეროში. განუწყვეტლივ იმეორეთ სიტყვები: "მე ვარ პასუხისმგებელი", სანამ ისინი თქვენი პიროვნების ნაწილი არ გახდება.

- უარი თქვით ამა თუ იმ მიზეზით ვინმეს კრიტიკაზე, განსჯაზე ან დადანაშაულებაზე. ამის ნაცვლად, სრული პასუხისმგებლობა აიღეთ იმაზე, რაც ხართ და რაც ოდესმე იქნებით.

- უპირობოდ დადებითად განეწყვეთ საკუთარი თავის მიმართ და ყოველდღიურად გაიმყარეთ თავდაჯერებულობა, რისთვისაც გამუდმებით იმეორეთ: "მე მომწონს საკუთარი თავი!"

- ზუსტად გადაწყვიტეთ, რა გსურთ რეალურად ცხოვრებაში, შემდეგ კი მის შესახებ მთელი დროის განმავლობაში იფიქრეთ და ილაპარაკეთ. ისე დაკავდით იმის მისაღწევად, რაც თქვენთვის მნიშვნელოვანია, რომ დრო აღარ დაგროჩეთ იმ ბაყაყებზე საფიქრელად, რომლებიც უკან გექაჩებიან.

- გათავისუფლდით დანაშაულის განცდისგან, რისთვისაც უარი თქვით დანაშაულის განცდის ბაყაყის მიერ მანიპულირების ობიექტად ყოფნაზე და ნურც თქვენ გამოიყენებთ მას სხვის მიმართ.

- იპოვეთ რამე კარგი ყოველ პრობლემაში, სირთულეში ან ბაყაყში, რომელსაც პირისპირ შეეჩებებით. თქვენ ყოველთვის მიაგნებთ რამე ხერხს სარგებლის მისაღებად.

- ეძებეთ ღირებული გაკვეთილი ნებისმიერ წარუმატებლობასა თუ დაბრკოლებაში და ეცადეთ, რაიმე ისწავლოთ ყოველი პრობლემისგან, ყოველი ბაყაყისგან, რომელთანაც საქმის დაჭერა გიწევთ.

- ისე მოექცით ნებისმიერ პიროვნებას, ვისაც შეხვდებით, თითქოს იგი, მამაკაცი ან ქალი, ყველაზე მნიშვნელოვანი არსება იყოს ამქვეყნად, მშვენიერი პრინცი ან პრინცესა.

- გამოიყენეთ შვიდი გასაღები, რათა სრულიად პოზიტიურ ადამიანად იქცეთ, ბოლომდე გამოავლინეთ თქვენი პოტენციალი, რათა ისეთი გახდეთ, როგორც შეგიძლიათ, რომ იყოთ.

თქვენ ზედმიწევნით კარგი პიროვნება ხართ. წარმატებისა და დიდებისთვის ხართ შექმნილი. იმდენი ნიჭი და უნარი გაქვთ, ას ცხოვრებაზე გეყოფოდით. არ არსებობს რამე, რისი მიღწევაც არ შეგიძლიათ, თუკი ამას საკმაოდ დიდი ხნის განმავლობაში ძლიერ მოინდომებთ და არც მუშაობას დაიხარებთ.

როდესაც ისწავლით მენტალური მუხრუჭებისგან გათავისუფლებას, ყველასთვის მიტვეებას, ვინც ოდესმე ესა თუ ის ტკივილი მოგაყენათ, გადაწყვეტთ, რომ საუკეთესო პიროვნება უნდა გახდეთ სხვებთან ურთიერთობისა და სამსახურში. თქვენი ბუდი თქვენს ხელთ იქნება. მაქსიმალურად გაზრდით თქვენს ყველა უნარს და ჯანმრთელობის, ბედნიერების, სასიყვარულო ურთიერთობების, მაქსიმალური მიღწევებისა და მათი სრულად განხორციელების დიდ გზას დაადგებით.

სამადლობელი

ორივეს გვსურს, მადლობა გადავუხადოთ შეუდარებელ ხალხს "ბერეტ-კოჰლერიდან", განსაკუთრებით სტივ პიერსანტის, გამომცემელსა და რედაქტორს, რომელიც ხელმძღვანელობდა ამ წიგნს თავდაპირველი იდეიდან ამ სახით მიღებამდე, ჯივან სივასუბრამანიამს, მისი სიღრმისეული და სასარგებლო კომენტარებისთვის, ჩვენს პირველ რეცენზენტებს - კლო პარკს, ჯული პინკერტონს, ადრიან რუსს, ქრის მორისსა და ბრიტა ადკინსონს, - რომლებმაც ფასდაუდებელი იდეები და წინადადებები მოგვაწოდეს ხელნაწერის ფორმირებისა და გაუმჯობესებისთვის, და "ბერეტ-კოჰლერში" მომუშავე ყველა შესანიშნავ ადამიანს, რომელთა აზრებისა და შთაგონების შედეგია საბოლოო ვერსია.

მე, ბრაიანი, მადლობას ვუხდის მილიონობით ჩემს მოსწავლეს მსოფლიოს ორმოცდათვრამეტი ქვეყნიდან ამ იდეების მიღებისა და გამოყენებისთვის იმ ნეგატიური შეხედულებებისა და ემოციებისგან გასათავისუფლებლად, რომლებიც მათ შესაძლებლობას არ აძლევდა, გამხდარიყვნენ არაორდინარული ადამიანები, რაც ნამდვილად ხელეწიფებოდათ.

უდიდეს მადლობას ვუხდის ჩემს შესანიშნავ მეუღლეს, ბარბარას, რომელიც ჩემთან ერთად მუშაობდა მას შემდეგ, რაც ამ იდეების სწავლება დავიწყეთ სემინარებსა და პრაქტიკუმებზე 1981 წელს, და რომლის ცოდნამაც ფსიქოლოგიისა და პიროვნული განვითარების საკითხებში უაღრესად შეუწყო ხელი ამ იდეებისა და კონცეფციების სრულყოფასა და ყველასთვის მისაღები და ადვილად აღსაქმელი სახით წარდგენას.

მე, ქრისტინა, მადლობას ვუხდის იმ ადამიანებს, რომლებიც მამხნევებდნენ, სტიმულს მაძლევდნენ და სიყვარულს არ მაკლებდნენ. პირველ რიგში, ჩემი ოჯახის წევრებს: დედას, მამას, მაიკლს, ტაშას, დევიდს, სარასა და ქეთს. შემდეგ, ჩემი მეორე ოჯახის წევრებს: ჯეკის, ლარის, სკოტს, ჯიჯის, მისტერ ჯიჯის, აგრეთვე, დანიელას, რომელიც საუკეთესო უფროსი დაა, ვისი იმედიც შეიძლება მქონდეს.

ასევე მადლობა მინდა გადავუხადო ჩემს ძვირფას მეგობრებს - ნიკი რეინსა და მინა ნოიბერგს, რომლებიც ხედავენ ჩემს პოტენციალს, კვლავაც ვუყვარვარ და მამხნევებენ, რათა ისეთი საუკეთესო პიროვნება გავხდე, როგორც ხელმე-

წიფება. მადლობა ჩემს დამრიგებლებს - ყველა მათგანმა თავისებურად მასწავლა ადამიანის განვითარებისა და ფსიქოლოგიის მრავალი შესანიშნავი პრინციპის დასმა, გამოკვლევა, დაჯერება და მიღება. მადლობას ვუხდის დები ქუილარტს, ლარი ნაბს, ჯუდი გრიარს, ჯერალდ ჯელისონს, დები ბრუნსტენს, ასტრიდ შვარცს, პოლ ჩეკს, აგრეთვე ჯოზი კელის, რომელმაც ჭაობი გადამალახვინა და მასწავლა, როგორ მიმელო ჩემი ბაყაყები. რა თქმა უნდა, განსაკუთრებული მადლობა მამაჩემს, ბრაციანს, და დედაჩემს, ბარბარას, რომლებიც თავიანთი სიბრძნით დამეხმარნენ, რომ უფრო თავდაჯერებული, მტკიცე ხასიათის და შეუპოვარი ვყოფილიყავი. გმადლობთ, რომ ასე გჯეროდათ ჩემი ცოდნისა და შესაძლებლობებისა. ძალიან ვღელავ, რომ ბედმა ამ წიგნის თანაავტორობა მარგუნა წილად.

