



禪

احساس اضطراب، نگرانی و پریشانی دارید ؟

برای کنترل احساسات و افکار منفی بهصورت سوم شخص با خودتان حرف بزنید

کارآفرینان هر روز با چالشهای مختلفی روبرو میشوند و در این شرایط و زمانیکه حالات و احساسات منفی را تجربه میکنند بهدست آوردن آرامش کار چندان سادهای نیست . طبق تحقیقات کارشناسان صحبت کردن با خود بهعنوان مخاطب سوم شخص کمک زیادی به کنترل احساسات و دور کردن افکار منفی دارد .

بهطور مثال، اگر یکی از دوستانتان بهحمایت و پشتیبانی نیاز داشته باشد چگونه با او صحبت میکنید؟ احتمالا سعی میکنید که با وی ابراز همدردی کنید و به او نشان دهید که حالش را میفهمید . حالا اگر بخواهید چالشهای روحی و احساسی خود را مدیریت کنید چگونه عمل میکنید؟ آیا با همان درجه از شفافیت با آن برخورد میکنید؟ بهاحتمال زیاد نه . بهطور کلی، مدیریت حالات و احساسات منفی زمانیکه فاصله زیادی با اصل قضیه دارید کار راحتی نیست .

قدرت صحبت کردن با خود بهصورت سوم شخص

تأثیرات مثبت صحبت کردن با خود بر کسی پوشیده نیست، اما تحقیقات جدید نشان میدهد که اگر بهصورت سوم شخص با خودتان صحبت کنید (مثلا اسمتان را بهزبان بیاورید) و هیچگاه از کلمه "من" استفاده نکنید میتوانید احساسات دشوار خود را خیلی بهتر و کارآمدتر مدیریت کنید .

محققان در این مطالعه جدید دریافتند که وقتی افراد خودشان را بهاسم صدا میکنند یا از ضمایر سوم شخص استفاده میکنند خیلی راحتتر خود را از صحبتهای منفی که با خودشان میکنند دور میسازند . و بهاین ترتیب با قدرت بیشتری احساساتشان را کنترل میکنند .



آنها بهطور مشخص با تحقیق بر روی شرکتکنندگانی که در هنگام بروز مشکلات از اسم خود بهجای "من" استفاده میکردند فهمیدند که این افراد ناراحتی و اضطراب کمتری دارند . علاوه بر این، محققان متوجه شدند که این دسته از افراد نیاز به صرف انرژی یا زمان کمتری دارند در حالیکه مدیتیشن عمیق هم زمان بیشتری میبرد و هم اینکه انرژی بیشتری در آن صرف میشود . در واقع، بهراحتی میتوان یک ضمیر را جایگزین ضمیر دیگر کرد . برای این کار فقط باید تمرین کنید .

ترفند صحبت کردن با خود باعث بهبود آرامش شما میشود. برای این کار روشهای زیر را انجام دهید :

با منتقد درونی خود مقابله کنید

انسانها عادت دارند که در کسبوکار و چالشهایی که با آن روبرو میشوند شروع بهانتقاد کردن از خودشان بکنند . مرتبا بهخودتان میگویید :

چرا نمیتوانم این مشکل را حل کنم؟

من خوب هستم، ولی نه بهاندازه کافی .

بهتر است از تلاش کردن دست بکشم.

وقتی با احساسات منفی قوی مانند اضطراب، استرس یا شک بهخود روبرو میشوید، بهصورت سوم شخص با خودتان صحبت کنید چون این کار میتواند از نظر روانی شما را تقویت کند و بهطور کلی ورق را برگرداند .

تحقیقات نشان میدهد که بهجای گفتن جملاتی از قبیل : "من از عهده این کار برنمیآیم " یا "این کار زیادی سخت است، میترسم" از جملههایی مانند "[نام شما] در حال حاضر چه حسی داری؟ [نام شما] احساس نگرانی و عصبانیت دارد ." استفاده کنید تا نگرانی و اضطراب شما کاهش پیدا کند .



نتیجه صحبت با خود بهصورت سوم شخص، فعالیت مغزی است که بار احساسی کمی روی آن است. از نظر عملی، این نوع صحبت باعث میشود تا کنترل بیشتری روی احساسات خود داشته باشید و با آرامش و خلاقیت بیشتری به جنگ مشکلات بروید.

تا زمانی که تلاش نکردهاید از آن انتقاد نکنید

وقتی تازه شروع بهاستفاده از این روش میکنید ممکن است احساس کنید که آدم کودنی هستید . اما، اگر بتوانید آنرا تبدیل به بخش دائم از وجود خود کنید، آنگاه کمتر تحتتأثیر احساسات و افکار منفی قرار میگیرید . زیرا احساسات و افکار منفی بهشدت روی موفقیت شما در زندگی شخصی و کسبوکارتان تأثیر میگذارند .

نوع نگاه ما بهخودمان تأثیر بهسزایی در موفقیتهایی که بهدست میآوریم دارد و هر ترفند و راهکاری که بتواند نیروی افکار منفی را کاهش دهد ارزش بهکار گرفتن را دارد .

اگر در ابتدا کمی با آن مشکل داشتید و نتوانستید با آن کنار بیایید سعی کنید در ذهنتان صحبت کنید یا اینکه افکار سوم شخص خودتان را روی کاغذ بیاورید . یا اگر تمایل دارید با صدای بلند حرف بزنید و از عجیب بودن این کار هیچ واهمهای نداشته باشید .

از هر روشی که استفاده کنید، مکالمه را تغییر میدهید و این تنها چیزی است که اهمیت دارد .

نویسنده :
حمید نیکروش
منبع :
فوربس
دسته بندی:
ترفند موفقیت
موفقیت و کارآفرینی
تاریخ انتشار :
11:05 - 22/07/1397

برچسب:
کنترل احساس و افکار منفی - مدیریت افکار منفی هنگام برخورد با چالش - صحبت کردن با خود به صورت سوم
شخص - مقابله با منتقد درونی

نشانی
□□□□:https://www.shabakeh-mag.com/tricks/success-tricks/13238/%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%DA%A9%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%84-%D8%A7%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%B3%D8%A7%D8%AA-%D9%88-%D8%A7%D9%81%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D9%85%D9%86%D9%81%DB%8C-%D8%A8%D9%87%E2%80%8C%D8%B5%D9%88%D8%B1%D8%AA-%D8%B3%D9%88%D9%85-%D8%B4%D8%AE%D8%B5-%D8%A8%D8%A7-%D8%AE%D9%88%D8%AF%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D8%AD%D8%B1%D9%81-%D8%A8%D8%B2%D9%86%DB%8C%D8%AF