



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۱۸/۰۳/۳۰

قمر یلدا کرزی

## زنان با زنده نیستند اگر...؟!

امروز چشمم به کتاب زنان بازنده نیستند اگر؟!... اثری از لیندا فیلد، ترجمه بهناز محقق پور افتاد آنرا از الماری کتاب ها برداشتم، لیندا فیلد پیشنهادات و گفتنی های برای هم جنس خودش دارد که در زندگی مفید و سبب راحتی و آرامش روحی زنان است و ادامه میدهد؛ زندگی موهبتی گرانبها، شگفت انگیز و معجزه اساس، اما ما همیشه قادر نیستیم آن طوریکه شایسته است از آن قدر دانی کنیم.

نیروی زنانه ما استعداد های منحصر به فرد و شگفت انگیز جنسیت ما را یک جا جمع کرده است. از جمله خوش فکر و انعطاف پذیر بودن، غلبه بر موانع و رو برو شدن با مشکلات همراه با شوخ طبعی و پشتکار، نشان دادن صبر و بردباری و داشتن استقامت، عشق ورزیدن و قدر دانی از خود و آنها که در اطراف ما هستند، دست یافتن به توانایی های بالقوه حقیقی خود ما، داشتن هدف و همت عالی و در رویا های خود زندگی کردن.

اما زندگی همیشه آسان نیست و هنگامیکه با موانع و مشکلات رو برو میشویم، به سختی میتوانیم مثبت، خوشبین و مصمم باقی بمانیم. کتاب «زنان بازنده نیستند اگر...؟!» با ارائه ۶۰ روش مختلف برای ایجاد تحول در زندگی خود به همه زنان دنیا یاد آور میشود که همه ما برای غلبه بر مشکلات ما از قدرت و توان مشخصی برخورداریم. در مواردی اعم از هر گونه احساس فشار زیاد و آشفتگی، عدم برخورداری از اعتماد به نفس و ناخشنودی از تصویر ذهنی بدن، داشتن احساس خستگی مفرد در بر قراری ارتباط جنسی، سر خوردگی در عشق، نا توان بودن و قربانی شدن و یا در هر مورد دیگر امیدوار باشید، چون شما میتوانید همه این شرایط را تغییر دهید.

«اجازه دهید این کتاب پیوسته به شما یاد آوری کند که شما برای تغییر خود و شرایط تان از قدرت و توانایی برخوردار هستید؛ زن قرن بیست و یکم از هوشیاری، ظرفیت و قدرتی برخوردار است که میتواند در همه جوانب زندگی موفق شود. او حقیقتاً می تواند دارای تمامی این ویژگی ها باشد و زندگی اش را کاملاً شگفت انگیز بسازد.

لیندا فیلد»

«این جمله مرا همیشه بیدار داشته باش که: هرکاری در زندگی امکان پذیر است و هر گاه تصور کردی که نمی توانی، به این جمله فکر کن و بدان که تو میتوانی.» (کوپلوییت لونی).

هر گاه احساس میکنید که در تصمیم گیری ها دچار مشکل شده اید.

اگر به سختی میتوانید برنده بودن را درک کنید.

اگر در هر زمینه از زندگی تان احساس میکنید نقش قربانی را دارید.

هنگامیکه احساس نا چیز بودن میکنید

اگر زندگی تان دلسرد کننده میباشد.

اگر همیشه به نظر می آید که به موفقیت نایل نمی شوید

اگر تمایل دارید فردی دیگر برایتان تصمیم گیری کند.

وقتی احساس میکنید که از زندگی نصیبی نبرده اید.

### دور ساختن استرس از زندگی خود

سندروم جنگ یا گریز موجب افزایش آدرنالین و ترشح هورمون ها میشود: تمامی جسم و ذهن تان تحت تأثیر استرس قرار میگیرند و باین امر چگونه روبرو میشوید، در هر حال چه بر این استرس غلبه کنید و چه نکنید، میتوانید بر زندگی، آینده شغلی، سلامتی و بهبودی تان اثر گذار باشد «دوئی دو لانگ»

وقتی که میخواهید از خشم فریاد برنید.

هرگاه احساس می کنید به آخر خط رسیده اید  
اگر زندگی تان مملو از نگرانی است.  
وقتی نمی توانید جایی بند شوید و آرامش بیابید  
اگر سر شار از خشم استید  
هرگاه دیگر دلیلی برای خندیدن نداشته باشید

اگر با موقعیت یا شخصی روبرو شدید که همچون تهدیدی برای ذهن، جسم، روح و احساسات تان محسوب شود موجب بروز استرس در شما خواهد شد اما استرس صرفاً در دید نظاره گر وجود دارد زیرا هیچ چیز ذاتاً استرس زا نمی باشد. شاید باورش سخت باشد، اما حقیقت دارد. با تغییر شیوه نگاهتان نسبت به موقعیت های منفی، میتوانید تنش را از زندگی تان بزدائید.

همه ای ما در زندگی تا اندازه ای به هیجان نیاز داریم و گر نه همه چیز یکنواخت و کسالت بار میشود گاهی حس فرا تر بودن از حد معمول میتواند مسرت بخش باشد (بلی، میتوانیم مسؤولیت پروژه جدید را بپذیریم)، حال آنکه در مواقع دیگر انجام این پروژه می توانست تقریباً سنگین باشد و ترس و اضطراب بر ما غلبه میکرد (من هرگز نمی توانم این کار را انجام دهم، این کار از عهده من بر نمی آید) استرس میتواند تا اندازه ای موجب پیشرفت و رشد، کامیابی و موفقیت و غلبه بر جنجال های شود که هر روز با آن رو برو هستیم با این وجود استرس بیش از حد سبب درماندگی، بی حوصلگی و سر انجام بیماری میشود.

## چگونگی تنش زدایی از زندگی تان

اول به موقعیت های استرس ساز متمرکز شوید و سپس مؤثر ترین شیوه های برخورد به آنها را به شما نشان خواهد داد.

فهرستی از تمام مواردی که بصورت منفی برای تان استرس زا میباشد تهیه کنید. در مورد هر یک از عوامل استرس زا بدقت فکر کنید. آیا میتوانید به طریقی از آن چشم پوشی کنید، آن را تغییر دهید و یا بپذیرید؟ فهرستی تهیه کرده و معلوم کنید که چگونه این بر خورد سازنده میتواند به حذف استرس غیر ضروری در زندگی تان کمک کند.

### عامل استرس زا

تغییر

چشم پوشی

پذیرش

نتایج

مثال: عامل استرس زا: همیشه احساس بی حوصلگی و خمودگی می کنم.

تغییر: نوشیدن مشروبات و غذا های غیر مغذی را قطع کنید. غذای سالم مصرف و بیشتر ورزش کنید.  
عواقب: داشتن احساس بهتر و ظاهر آراسته تر، از کنترل بیشتر بر خوردار بودن، افزایش اعتماد به نفس.  
مثال ۲:

عامل استرس زا: همیشه به دنبال مردی استم که زندگی ام را کامل کند

چشم پوشی: برای مدتی رابطه شخصی نداشته باشید یاد بگیرید منی خود تانرا بشناسید

نتایج: اعتماد به نفس را افزایش می دهد می دانم که شخص پر کششی هستم و مجبور نیستم برای پذیرفته شدن به دیگران تکیه کنم.

مثال ۳:

عامل استرس زا: من از ... متنفرم (نام شخص)

پذیرش: می بخشم، می پذیرم و این شخص را از افکار خشم آلود خود رها میسازم

نتایج با رها کردن خود از خشم و نفرت، احساس سبکی و آزادی میکنم. اعتماد به نفس را افزایش میدهد.  
فریاد کشیدن برای دفع استرس

شما فرصتی برای تغییر ندارید، بپذیرید و یا چشم پوشی کنید.

وجود تان مملو از تنش است و احتمالاً چیزی نمانده که بطور ناشایستی منفجر شوید همه ما از چگونگی این احساس با خبریم! پیش از منفجر شدن تمرین زیر را انجام دهید.

مکان آرامی پیدا کنید، دهان تانرا کاملاً باز کنید و عضلات صورت گردن و پیشانی را منقبض کنید آنگاه مشت های تانرا گره کرده و در هوا ضربه زده و فریاد بکشید... بی سر و صدا! سپس عضلات تانرا کاملاً شل کرده و

دو باره تکرار کنید این کار را آنقدر تکرار کنید تا وقتی که احساس بهتری پیدا کنید حتی ممکن است خودتان را در حال خنده ببینید! تا جای که بتوانید استرس را پیش از آنکه بتواند بر شما تأثیر بگذارد از خود دور کنید!

### تغییر موضوع دادن

هر گاه دچار خشم، نگرانی آزرده‌گی، شدید شدید، کمی مکث کنید نفسی عمیقی بکشید و سپس از خودتان بپرسید: «آیا واقعاً این موضوع اهمیت دارد؟»

چنانچه برای تان مهم است، بنا برین احساسات تان را برای کسی که لازم است بداند باز گو کنید. با این وجود غالباً ما بر سر مسائل پیش پا افتاده تحریک شده و سپس از خشم منفجر میشویم و در نتیجه احساس بدتری خواهیم داشت.

دفعه بعد که بر سر مسائل جزئی عصبانی شدید، نفس عمیق بکشید و دوباره خوب فکر کنید و از خودتان بپرسید، «آیا واقعاً این مسأله اهمیت دارد؟ و اگر پاسخ تان منفی است، پس به خودتان بگوئید، «واقعاً اهمیت ندارد» چشم پوشی کنید و تغییر موضع دهید. از بر خورد بسیار جدی با هر مسأله ای جلوگیری کنید.

### نکات مؤثر کلیدی

نکات کلیدی به منظور یاد آوری شما آورده شده است و اینکه چرا تمرینات مربوط به استرس زدایی از زندگی تانرا انجام میدهید، برای تشویق و دلگرمی مداوم به این فهرست رجوع کنید، توانایی های را که متعلق به شماست دریابید.

- 1- استرس از دید نظاره گر وجود دارد و ادراکی و اختیاری است.
- 2- همه ای ما در زندگی تا اندازه ای به استرس «چلنج» نیازمندیم، وجود این امر در ما میتواند موجب پیشرفت و رشد و دست یابی به امکانات بالقوه شود.
- 3- کیفیت زندگی تان وقتی تحت تأثیر استرس قرار میگیرد که استرس تان به سطحی زیان آور رسیده باشد خود شما از وقوع آن با خبر خواهید شد.
- 4- با شناسایی عوامل غیر ضروری استرس زا در زندگی تان میتوانید روش های چشم پوشی، گذشت، تغییر دادن و یا پذیرش آنها را بیابید. همیشه راهی برای حل مشکلات تان وجود دارد، فقط کافیت آن را شناسایی کنید
- 5- پیش از آنکه استرس فرصتی برای تأثیر گذاری بیابد، سریعاً از آن بگذرید. به محض احساس علایم استرس به سرعت دست بکار شوید!
- 6- هر گاه مضطرب، نگران و یا در کشمکش بودید از خودتان بپرسید، «آیا واقعاً اهمیت دارد؟» در غیر این صورت از آن بگذرید و چشم پوشی کنید. زندگی بسیار با ارزش تر از اتلاف آن در نگوئید و تهمت متقابل است.
- 7- بی صدا چیغ بزنید، به شدت به حرکات چرخشی پردازید، بلند فریاد بکشید و با کودک درون تان ارتباط برقرار کنید، او میداند، چگونه از شر استرس خلاص شود.
- 8- به یاد داشته باشید که استرس یک عامل مؤثر خارجی نیست، بلکه یک احساس درونی است. بنابراین شما همیشه میتوانید احساسات تانرا تغییر دهید، هرگز لازم نیست قربانی استرس شوید.

با حرمت

زنان با زنده نیستند اگر...؟!

بیش از ۶۰ روش برای تحول و موفقیت زنان در زندگی

نویسنده: لیندا فیلد

ترجمه: بهناز محقق پور