



خلاصه کتاب چک کردن لایک‌ها را متوقف کنید

کتاب «چک کردن لایک‌ها را متوقف کنید» یک راهنمای عملی است که بر آزاد کردن افراد از قیدوبندهای تایید بیرونی متمرکز شده است. این کتاب توصیه‌های کاربردی و تغییر ذهنیت را برای ایجاد یک زندگی پر از اعتمادبه‌نفس، شادی و آرامش ارائه می‌دهد و خوانندگان را تشویق می‌کند تا بدون تردید و فارغ از چالش‌های کنونی خود با شک و تردید، دنبال خواسته‌هایشان بروند.

یادگیری هنر تایید خود

در عصر دیجیتال امروزی، خیلی رایج است که خودمان را در حال چک کردن وسواس‌گونه تلفن‌هایمان بباییم و مشتاق اعلان بعدی باشیم. یک لایک، نظر، یا اشتراک‌گذاری که نشان‌دهنده تایید و پذیرش از سوی دیگران است. این تلاش بی‌وقفه برای اعتبارسنجی می‌تواند به منبع قابل‌توجه اضطراب تبدیل شود، زیرا ارزش خودمان به طور فزاینده‌ای به این موارد گره می‌خورد.

اما تلاش برای گرفتن لایک و نظر به یک مسئله بزرگ‌تر اشاره می‌کند: «وابستگی زیاد ما به تایید دیگران». این موضوع اصلی کتاب «چک کردن لایک‌ها را متوقف کنید» است. خاموش کردن اعلان‌ها یا استراحت در رسانه‌های اجتماعی شروع خوبی است؛ اما هدف واقعی این است که نحوه درک و ارزش‌گذاری خود را از اساس تغییر دهید.

انتقادهای دیگران تنها به اندازه‌ای شما را آزار می‌دهند که به آنها اجازه دهید

در فضای آنلاین اغلب با انبوهی از توصیه‌ها مواجه می‌شویم که بیشتر منعکس‌کننده دیدگاه‌های ارائه‌دهندگان آنهاست تا حقایق. به‌عنوان مثال، توصیه‌هایی در مورد رژیم غذایی، مانند پرهیز از خوردن کربوهیدرات بعد از ساعت ۲ بعدازظهر یا در مورد تصمیمات مالی، مانند اهمیت سرمایه‌گذاری در سهام، در واقع تجربیات و فلسفه‌های شخصی مشاوران را برجسته می‌کند. این تنوع توصیه‌ها درس مهمی می‌آموزد: «دیدگاه‌های ما واقعیت‌مان را شکل می‌دهند.»

ذهنیت درست در برخورد با انتقاد نیز بسیار مهم است. اغلب، انتقاد فقط آینه‌ای از تعصبات و تجربیات زندگی منتقد است. نیازی نیست که تاثیر عمیقی بر ما بگذارد؛ مگر اینکه خودمان اجازه دهیم. درک این موضوع می‌تواند اضطراب مرتبط با ترس از قضاوت یا تایید نشدن را به شدت کاهش دهد.

برای پذیرش واقعی تایید خود، باید مایل باشیم با احساسات منفی روبرو شویم و آنها را بپذیریم؛ بدون اینکه اجازه دهیم ما را تعریف کنند. افراد با اعتمادبه‌نفس می‌دانند که ناراحتی، خجالت یا تمسخر موقتی است. آنها از اینکه احمق به نظر برسند یا اشتباه کنند نمی‌ترسند، زیرا در نهایت، منجر به یک احساس بد گذرا می‌شود. تشخیص این امر باعث ایجاد انعطاف‌پذیری می‌شود که به‌ویژه در دنیایی که نظرات و انتقادات بزرگ‌نمایی می‌شوند، اهمیت دارد.

رویکرد برخورد با انتقاد شامل یک تاکتیک قدرتمند است: بی تفاوتی

قدرت واقعی در ندادن پاسخ به موارد منفی است. این موضوع به معنای سرکوب احساسات نیست، بلکه در مورد انتخاب عاقلانه نبردهای ما برای حفظ آرامش ذهن است. این روش برخورد نشان می‌دهد که ارزش ما به تایید دیگران گره نخورده است.

هنگام برخورد با نظرات یا انتقادات آزاردهنده، نوشتن احساسات خود را به عنوان راهی برای تخلیه احساسی، بدون تشدید اوضاع در نظر بگیرید. چه نوشتن ایمیلی باشد که هرگز قصد ارسال آن را ندارید یا ابراز ناامیدی با صدای بلند در خلوت خود، این اقدامات به ما اجازه می‌دهد تا احساسات را پردازش کنیم و اجازه دهیم بگذرند، درست مانند ابرهایی که در آسمان حرکت می‌کنند.

همچنین، اتخاذ موضع بی‌دفاعی در مواجهه با انتقاد می‌تواند به طور شگفت‌انگیزی قدرتمند باشد. موافقت با یک منتقد یا پاسخ دادن با طنز می‌تواند طرف مقابل را خلع سلاح و انتقاد را کم‌بارتر کند. این روش نه تنها به حفظ آرامش درونی خودمان کمک می‌کند، بلکه می‌تواند منتقد را نیز ناامید کند و پویایی تبادل را تغییر دهد.

از طریق این بینش‌ها، متوجه می‌شویم که رفاه ما تا حد زیادی به نحوه واکنش ما به آنچه به سوی ما پرتاب می‌شود بستگی دارد. با پذیرش ارزش ذاتی خود، درک ماهیت ذهنی توصیه‌ها و انتقادات و مدیریت پاسخ‌هایمان، می‌توانیم با چالش‌های زندگی با سهولت بیشتر و اضطراب کمتر برخورد کنیم.

باورهای منفی اغلب چیزی بیش از تئوری‌های نادرست نیستند

در دنیای پرشتاب امروز، به راحتی می‌توان در دام انتظار برای موفقیت برای خوشبختی افتاد. اما خوشبختی محصول موفقیت نیست؛ در عوض، موفقیت احتمالا از یک حالت ذهنی شاد ناشی می‌شود. این مفهوم ما را تشویق می‌کند که خوشبختی را در اینجا و اکنون بپذیریم، با این درک که زندگی از یک نقطه عطف در آینده شروع

نمی‌شود. همین‌الان در حال وقوع است!

یکی از کلیدهای زندگی در زمان حال و لذت بردن از لحظه، پذیرش دیدگاه سبک‌تر به زندگی است. حکمت باستانی سنکا می‌گوید که دو راه برای دیدن جهان وجود دارد: به‌عنوان مجموعه‌ای از بدبختی‌ها یا به‌عنوان یک کمدی بزرگ. انتخاب دوم به ما اجازه می‌دهد تا با سهولت و خنده با چالش‌های زندگی روبرو شویم و یادآوری می‌کند که اکثر مشکلات آنقدر که به نظر می‌رسند جدی نیستند. این دیدگاه به معنای نادیده‌گرفتن درد یا سختی نیست، بلکه در عوض، هر زمان که ممکن است، آنها را با قلبی سبک‌تر و لبخند مدیریت کنیم.

اغلب افکار خودمان هستند که تجربه ما از جهان را شکل می‌دهند. باورهای ما قدرتمند هستند، واقعیت‌ها را شکل می‌دهند و بر اعمال تاثیر می‌گذارند. خوشبختانه، ماهیت یک فکر این است که می‌توان آن را زیر سوال برد و تغییر داد. با بررسی و به چالش کشیدن افکار خود، به‌ویژه آنهایی که منفی هستند، توانایی تغییر شکل باورهایمان و در نتیجه زندگی‌مان را به‌دست می‌آوریم.

هنگامی که با افکار منفی مواجه می‌شویم، خوب است بپرسیم: «آیا این یک واقعیت است یا فقط یک نظریه؟» به‌عنوان مثال، نگرانی‌ها در مورد نداشتن پول کافی یا اندازه بدن، اغلب می‌تواند به مفروضات تاییدنشده بازگردد. آیا این جمله که «من پول کافی ندارم» یک واقعیت است؟ آیا واقعا پول کافی برای غذا ندارید؟ آیا واقعا در معرض خطر بی‌خانمانی هستید؟ احتمالا نه. یا این جمله را در نظر بگیرید: «هیكل من خیلی درشت است». آیا این یک واقعیت است؟ آیا ناتوان هستید؟ درد دارید؟ آیا می‌توانید از در عبور کنید؟ دقیقا برای چه چیزی خیلی بزرگ است؟

زیر سوال بردن این افکار اغلب نشان می‌دهد که بسیاری از عمیق‌ترین ترس‌ها و نگرانی‌های ما بر اساس برداشت‌های نادرست است. این رویکرد زیر سوال بردن افکار، به معنای انکار نیست، بلکه ایجاد وضوح و سبکی در چشم‌انداز ذهنی ما است. با تمرین منظم این روش، می‌توانیم از چرخه‌های فکری منفی تکراری رها شویم و موقعیت‌های خود را واضح‌تر و خوش‌بینانه‌تر ببینیم.

اعمال این اصول نیازمند تلاش مستمر است. هر بار که یک فکر منفی ایجاد می‌شود، اعتبار آن را به چالش بکشید. این تمرین ساده اما قدرتمند می‌تواند منجر به تغییرات عمیقی در نحوه نگرش ما به خود و زندگی‌مان شود و یک زندگی شادتر و کم‌بارتر را تشویق کند. به یاد داشته باشید، زندگی در حال حاضر در حال آشکار شدن است و با پذیرش نگرش کم‌دی، می‌توانیم با انعطاف‌پذیری و مثبت‌اندیشی با تجربیات خود روبرو شویم.

نپرسید چه مشکلی وجود دارد. کشف کنید چه چیزی کم است

شروع یک سفر به سوی تحقق شخصی اغلب شامل مواجهه با چالش‌ها و موانع غیرمنتظره است. به جای تمرکز بر مشکلات هنگام مواجهه با این موانع، تغییر دیدگاه به اینکه چه چیزی ممکن است کم باشد، می‌تواند مسیری به سوی خلاقیت و رشد بگشاید. این رویکرد نه تنها استرس را کاهش می‌دهد، بلکه محیط مثبت و مبتکرانه ایجاد می‌کند که برای خودشناسی و شادی ضروری است.

یک ابزار موثر برای خودکاوی، تمرین «چه چیزی برای من کم است؟» است. این مورد شامل یک بررسی شخصی است که در آن چیزهایی را که هرگز آرزویی برای آنها نداشته‌اید، چیزهایی که از نداشتنشان ناراحت شده‌اید یا رویاهایی که هرگز به خود اجازه دنبال کردنشان را نداده‌اید، فهرست می‌کنید. این تمرین شما را تشویق می‌کند تا عمیق‌تر بگردید و مدام از خود بپرسید «چه چیز دیگری؟». این تامل خصوصی با هدف کشف خواسته‌های پنهان و نیازهای برآورده نشده است.

پس از مستندسازی این افکار، لحظه‌ای را به نفس کشیدن و مرور فهرست اختصاص دهید. دنبال موضوعات یا الگوهای تکرارشونده باشید. این‌ها ممکن است به اشکال مختلفی ظاهر شوند، مانند اشتیاق به زمان شخصی بیشتر، نیاز به ماجراجویی یا تمایل به دنبال کردن علایق جدید. هر فهرست بینش‌های منحصر به فردی را متناسب با شرایط و آرزوهای شخصی شما آشکار می‌کند.

برای مثال، فهرستی پر از آرزوهایی مانند سفر به مقاصد عجیب و غریب، شرکت در سرگرمی‌های جدید یا شروع روابط جدید نشان‌دهنده اشتیاق به رهایی از منطقه امن و گسترش افق‌های شماست. از سوی دیگر، فهرستی که شامل نیاز به زمان آرام، مراقبت شخصی و کاهش احساس گناه برای لذت‌بردن از خود است، نشان‌دهنده ضرورت اولویت دادن به مراقبت از خود و رفاه شخصی است.

مهم نیست که فهرست شما چه چیزی را نشان می‌دهد، نکته کلیدی این است که از چیزهای کوچک شروع کنید. فقط یک مورد از فهرست را برای رسیدگی در طول هفته انتخاب کنید. این می‌تواند به سادگی برنامه‌ریزی برای استراحت یا جاه‌طلبی ثبت‌نام در یک کلاس جدید باشد. اهمیت در خود عمل نهفته است. برداشتن یک قدم برای تحقق آنچه کم است و در نتیجه غنی‌سازی زندگی خود با یک تغییر کوچک در هر زمان.

این فرایند خوداندیشی و اقدام تدریجی، رابطه‌ای سالم با خودتان را تشویق می‌کند، عاری از بار انتظارات بیرونی. این در مورد دادن اجازه به خود برای دنبال کردن چیزی است که واقعا برای شما مهم است و اطمینان ایجاد می‌شود که شما به خوبی مجهز هستید تا بهترین‌های خود را به دیگران ارائه دهید. با پیشرفت این فرایند، به مرور به گسترش فهرست خود ادامه دهید و به تدریج زندگی‌ای بسازید که کامل‌تر و رضایت‌بخش‌تر به نظر برسد.

اگر چشم‌انداز امتحان کردن چیز جدید دلهره‌آور به نظر می‌رسد، از این ایده که اشکالی ندارد یک مبتدی باشید و صرف‌نظر از کمال، از این فرایند لذت ببرید، دلگرمی بگیرید. این طرز فکر نه تنها فشار را می‌کاهد، بلکه دنیایی از احتمالات را باز می‌کند که در آن رشد و شادی در دسترس است. سفر کشف آنچه که واقعا برای شما ضروری است را در آغوش بگیرید و ببینید که دنیای شما چگونه تغییر می‌کند، یک قدم کوچک در هر زمان.

همه سزاوار درخواست و دریافت هستند

آیا شما کسی هستید که درخواست کمک یا دریافت کمک از دیگران برایش سخت است؟ اگر چنین است، بدانید دادن و دریافت کردن بخش‌های طبیعی زندگی هستند و هر دو برای رشد شخصی و شادی ضروری هستند. پذیرش این تبادل پویا می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی اضطراب روزمره را کاهش دهد و سلامت کلی شما را بهبود بخشد.

بیا بید با همان گشاده‌رویی که می‌دهیم، به اهمیت دریافت کردن بپردازیم. اغلب، مردم در ارائه کمک احساس راحتی می‌کنند؛ اما در درخواست آن، تردید دارند. این اگرچه می‌تواند ناشی از احساس نداشتن لیاقت باشد. با این حال، همه سزاوار حمایت و کمک هستند، مهم نیست که نیاز چقدر کوچک باشد. شاید کسی باشد که پیشنهاد می‌دهد چمدان شما را در هواپیما بگذارد یا درب آسانسور را برای شما نگه دارد، این اعمال مهربانی بخشی از یک تبادل حمایتی اجتماعی هستند.

خود طبیعت بر اساس اصل حمایت متقابل عمل می‌کند. طبق بینش‌های فلسفی از کار Deepak Chopra، راهنمای خودیاری، در مورد قوانین موفقیت، هر تعاملی شامل دادن و دریافت کردن است. این‌ها فقط اعمال نیستند، بلکه جنبه‌های اساسی جریان انرژی در جهان هستند. توقف این جریان می‌تواند هماهنگی طبیعی را مختل کند. پذیرش دادن و دریافت کردن، تعادل ضروری را حفظ می‌کند و زندگی را به آرامی پیش می‌برد.

مهم است که درخواست کمک را تمرین کنید و رد شدن احتمالی را به‌عنوان یک شکست شخصی تلقی نکنید. برای مثال، اگر کسی نتواند آسانسور را برای شما نگه دارد، این بازتابی از ارزش شما نیست، بلکه صرفاً یک شرایط لحظه‌ای است. یادگیری درخواست چیزها، حتی چیزهای کوچک، مانند یک لطف از همسایه یا یک صندلی ترجیحی در رستوران، می‌تواند اثر موجی مثبت در زندگی شما ایجاد کند.

یک رویکرد توانمندساز دیگر این است که دیدگاه خود را در مورد چالش‌های زندگی را ساده کنید. از خود بپرسید «چگونه می‌توانم اجازه دهم این آسان‌تر شود؟». این طرز فکر می‌تواند انقلابی باشد. این در مورد تمام جنبه‌های زندگی صدق می‌کند، از مقابله

با رفت و آمدهای روزانه گرفته تا مدیریت چالش‌های کاری و روابط شخصی. با اتخاذ یک رویکرد آسان‌تر، می‌توانید استرس را کاهش دهید و زندگی خود را لذت‌بخش‌تر کنید. یک راه عالی برای عملی کردن این ایده، به چالش کشیدن خود برای جستجوی فعالانه کمک یا لطف است. با درخواست پنج چیز در طول یک هفته شروع کنید. این نه تنها به شناخت لیاقت شما کمک می‌کند، بلکه با توجه به نتایج مثبت این اقدامات، عزت نفس شما را نیز افزایش می‌دهد.

یادگیری متعادل کردن دادن و دریافت کردن، زندگی را غنی می‌کند، به مدیریت اضطراب کمک می‌کند و تعامل سالم‌تر و حمایت‌کننده‌تری را با جهان اطراف شما ایجاد می‌کند. یادتان باشد زندگی لازم نیست سخت باشد؛ اغلب، این در مورد اجازه دادن به جریان آزادتر چیزهاست که با اذعان به ارزش خود و ماهیت حمایت‌کننده ارتباطات انسانی آغاز می‌شود.

با تمرکز روی موارد ضروری استرس را کاهش دهید

تصور کنید اگر فشارها و نگرانی‌های روزانه‌ای که احساس می‌کنید فقط با تغییر طرز فکر شما به میزان قابل توجهی کاهش یابد. این ایده دور از ذهن نیست. استرس که اغلب به عنوان یک نیروی خارجی دیده می‌شود، تا حد زیادی تحت تاثیر گفتگوهای درونی ما است. اگر فقط با تغییر نحوه تفکر در مورد مسئولیت‌ها و چالش‌های خود، بتوانید آنها را به فرصت تبدیل کنید، چه؟

یک گام عملی در این دگرگونی، تغییر فهرست «کارهایی که باید انجام دهید» به فهرست «کارهایی که می‌خواهید انجام دهید» است. این تغییر ظریف می‌تواند به طور چشمگیری درک شما از وظایف روزانه را تغییر دهد. آیا صرفاً برای کار زنگ هشدار تنظیم می‌کنید؟ یا از شغلی که شما را به شروع زودهنگام روزتان ترغیب می‌کند سپاسگزار هستید؟ آیا می‌توانید از یک شام سوخته به عنوان نشانه‌ای از لحظات مشترک با همسرتان قدردانی کنید؟ یا از انرژی که به شما امکان می‌دهد حتی زمانی که خسته هستید برقصید، سپاسگزار باشید؟ این رویکرد به پرورش ذهنیت

قدردانی کمک می‌کند و از سنگینی مسئولیت‌های روزمره می‌کاهد.

هنگامی که با وظایف یا تصمیماتی مواجه می‌شوید، چه به‌سادگی تهیه شام یا به پیچیدگی ارائه یک سخنرانی، پرسیدن این سوال از خود که «چه چیزی ضروری است؟» می‌تواند به طرز باورنکردنی روشن‌گر باشد. این سوال به حذف موارد غیرضروری کمک می‌کند و این امکان را می‌دهد که روی موارد مهم تمرکز کنید. به‌عنوان مثال، اگر صحبت در جمع نقطه قوت شما نیست و ایده ارائه باعث اضطراب می‌شود، رویکرد خود را ساده کنید. از منابع موجود استفاده کنید، روی نکات کلیدی تمرکز کنید و اجازه دهید فضا تعاملی باشد که نیازی به آمادگی دقیق ندارد.

به طور مشابه، مدیریت تعهدات اجتماعی و سلامتی نیز می‌تواند از طریق این لنز سادگی مشاهده شود. به‌جای تسلیم‌شدن به فشار تغییر کامل سبک زندگی، چرا کمی عقب‌نشینی نکنید؟ در رویدادهای اجتماعی کمتری شرکت کنید، افراط خود را تعدیل کنید و مطمئن شوید به اندازه کافی استراحت می‌کنید و آب می‌خورید. این در مورد ایجاد تنظیمات قابل‌مدیریت است که با خواسته‌های فعلی زندگی شما هماهنگ باشد، نه اینکه به طور کامل کنار بکشید یا خود را بیش از حد تحت فشار قرار دهید.

این رویکرد به زندگی نه‌تنها استرس را کاهش می‌دهد؛ بلکه شما را در مقابل احتمالات جدید قرار می‌دهد. خود را در حالی تصور کنید که یک لباس سومی دست‌وپاگیر و بادی به تن دارید. وقتی درگیر جدیت و استرس هستید، به‌طور مجازی این لباس را می‌پوشید که مانع از رسیدن فرصت‌ها به شما می‌شود. با اتخاذ نگرشی سبک‌تر و بازتر، نه‌تنها خوبی‌های زندگی خود را تشخیص می‌دهید، بلکه چیزهای بیشتری از آن را دعوت می‌کنید.

در نهایت، زندگی مجموعه‌ای از لحظات است و اگر آن لحظات تحت‌الشعاع ترس یا اضطراب قرار گیرند، زندگی واقعی را از دست می‌دهید. درک این نکته بسیار مهم است که ناملایمات آن‌طور که ما پیش‌بینی می‌کنیم، تاثیر عمیقی بر ما ندارند. ترس ما از پیامدهای احتمالی عموماً بیشتر از خود پیامدهاست. با تغییر چارچوب افکارمان و تمرکز بر آنچه واقعاً ضروری است، نه‌تنها بار ذهنی خود را سبک می‌کنیم، بلکه

ظرفیت خود را برای لذت بردن و شکوفایی در زندگی افزایش می‌دهیم. لحظه را در آغوش بگیرید. زندگی شما همین‌الان در حال رخدادن است و این تنها چیزی است که دارید. اجازه ندهیم با استرس غیرضروری تحت‌الشعاع قرار گیرد.

["message_box text_color="light]

اغلب، نصیحت و انتقاد، بازتابی از تعصبات شخصی و تجربیات فرد ارائه‌دهنده است، نه حقایق عینی. درک این موضوع می‌تواند با تاکید بر تایید خود و دوری از منفی‌گرایی، اضطراب ناشی از قضاوت را کاهش دهد و تاب‌آوری ذهنی را بهبود بخشد. راهکارهای عملی مانند نوشتن احساسات یا موافقت طنزآمیز با منتقدان می‌توانند به مدیریت واکنش‌های عاطفی و حفظ آرامش درونی کمک کنند. زیر سوال بردن اعتبار افکار منفی می‌تواند ادراک ما را تغییر دهد و به زندگی شادتر و سبک‌بارتر منجر شود.

[message_box/]

درباره نویسنده

سوزی مور مربی زندگی، متخصص توسعه فردی و نویسنده کتاب‌های پرفروشی مانند «اگر جواب بدهد چه؟» است. او یکی از همکاران دائمی نشریات بزرگی مانند فوربز، ماری کلر و کارآفرین و همچنین رسانه‌هایی مانند Today show است.