

ایا میخواید میزان اضطراب خویش را کم نموده و اعتماد به خویشتن را افزایش دهید؟ یکی از 19 کتب ذیل شما را خیلی کمک خواهد نمود.

خواندن را دوست دارم، همیشه در جستجوی این هستم تا مهارت های مسلکی و شخصی خویش را انکشاف دهم. برای من مطالعه و کتاب خواندن راه موثر برای انکشاف مهارت هایم میباشد. بطور اوسط در یک ماه از 2 الی 4 کتاب مطالعه مینمایم.

این روز ها، خواندن کتاب های مدیریت احساسات و افزایش اعتماد به نفس به یک ضرورت تبدیل گردیده است. بنابر درخواست مکرر خوانندگان گرامی اینک با شما لیست 19 کتاب هایی که مرا در هنگام مبارزه با افسردگی و اضطراب کمک چشمگیر نموده به اشتراک میگذارم.

کتاب های معنویت

1. نیروی حال توسط اکهارت تله (The Power of Now by Eckhart Tolle)

درین کتاب نویسنده چالش ها و مشکلات زندگی خویش را بیان میکند. او فکر خود کشی به سر داشت تا زمانیکه یک صبح از خواب بیدار شد و جهان را به نحو کاملاً متفاوت دید. خیلی علاقمند این کتاب هستم. گرچه خواندن این کتاب انقدر ساده نیست اما هر بار از خواندن این کتاب، نکات جدید را که قبلاً متوجه نشده بودم کشف میکنم. مهم تر از همه خواندن این کتاب شما، جهان را به گونه ای دیگری در مقابل خویش احساس خواهید کرد و به آگاهی بیشتری نسبت به افکار و عواطف تان دست خواهید یافت.

2. صندلی روح توسط گری زوکو (The Seat of The Soul by Gray Zukav)

محور این کتاب روی چگونگی کارکرد روح و هدف آن میباشد. این کتاب مرا کمک کرد تا چیز هایی را درک کنم که قبلاً به آن پی نبرده بودم. محتویات این کتاب را در آموزه های مذهبی مانند بودا میتوان دریافت کرد. اگر شما مذهبی نیستید این کتاب به مفاهیم بسیاری برای تفکیک آسان کمک میکند.

3. روح گمشده: سفر فراتر از خود توسط مایکل سنجر (The Untethered Soul by Michael Singer)

محتویات این کتاب شبیه کتاب صندلی روح است ولی مایکل سنجر محتویات را در مورد روح اسان تر از گری زوکو تشریح میکند.

4. دوره آموزشی معجزات توسط داکتر هلن شوکمن (A Course in Miracles by Dr. Helen Schucman)

این کتاب به عنوان برنامه درسی سه جلدی متشکل از متن، کتابنامه برای دانش آموزان و کتابچه رهنا برای مدرسین میباشد. این کتاب مدرس خوب عشق جهانی و آرامش، بیاد خدا بودن و مرتکب نشدن گناه از طریق بخشیدن دیگران است.

کتاب های آگاهی ذهنی:

کتاب های ذیل روش های کنترل افکار در اضطراب، افسردگی و همچنان تفکر را مورد مطالعه قرار میدهند.

1. 10% خوشحال تر توسط دن حارت (10% Happier by Dan Harris)

من یکی از علاقمندان همیشگی این کتاب هستم. به نسخه صوتی این کتاب که توسط خود نویسنده ثبت گردیده بود گوش دادم. دن حارت ژورنالیست، بعد از واقعه ای با او در یک برنامه زنده تلویزیونی رخ میدهد، با استفاده از روش های تمرکز قادر به این میشود که معیار سترس خویش را کم کند. او با سبک نوشتار شوخ، واضح و خنده دار خویش تجربه ها و روش های مبارزه با سترس را درین کتاب تشریح میکند. این بسیار خواندنی است و حارت حتی برنامه ای هم در اختیار شما قرار می دهد که می توانید روش های تمرکز را خودتان انجام دهید.

2. ذهنیت به زبان ساده انگلیسی توسط هینپولا گورانانا (Mindfulness in Plain English by Henepola Gunaratana)

این اولین کتابی بود که مرا به ذهنیت گرای معرفی کرد. پس از خواندن این کتاب یک دهه قبل به مرکز محلی مدیتیشن بودایی مراجعه نمودم تا روش های مختلف مدیتیشن را بیاموزم. مطابق به نام، این کتاب ساده ترین روش را برای تمرین ذهنیت به شما میآموزاند.

3. جادوی نظم توسط ماری کاندو (The Life Changing Magic of Tidying Up by Marie Condo)

راز موفقیت را در کتاب جادوی نظم: هنر جاپانی خلوت‌سازی و ساماندهی، با شما در میان می‌گذارم. با کنار گذاشتن لوازم غیر ضروری شروع کنید، سپس فضای خود را به تمامی، به طور کامل و در یک نوبت، سر و سامان بدهید. اگر این روش دنبال کنید، دیگر هرگز مانند گذشته دچار بی نظمی نخواهید شد.

4. هول 30 "آزادی غذایی" توسط ملیسا هارت ویگ (The Whole30's Food Freedom Forever by Melissa Hartwig)

من این کتاب را شامل لس‌ت نمی‌کردم، اما با توجه به این که کتاب مذکور ارتباط من را با غذا تغییر داد. فلذا این کتاب باید در لس‌ت شامل باشد.

این کتاب در مورد اینکه چگونه وجود شما در مقابل غذای که می‌خورید بالای احساسات تان اثر گذار است را مورد مطالعه قرار میدهد. بعد از خواندن این کتاب در اوایل سال 2018 بطور طبیعی وزن زیادی از دست دادم. اگر شما دنبال پلانی هستید که شامل رژیم غذایی نباشد و شما را مجبور به تغییر نکند. به این کتاب پی ببرید.

مدیریت وظایف

از عناصر دو کتاب ذیل برای مدیریت روزمره خویش استفاده میکنم و اصول ها را به مشتریانم مورد تدریس قرار میدهم.

1. انجام کارها توسط دیوید آلن (Getting Things Done by David Allen)

10 سال پیش، من در نقطه ای از زندگی حرفه ای ام بودم که در آن مسئولیت های من شروع به غلبه بر من کرد. من نمیتوانستم همه چیزهایی را که در من پرتاب میشد اداره کنم و تقریباً یک فروپاشی عصبی داشتم. این کتاب به من کمک کرد تا از مشکلی که داشتم مرا رهایی دهد. این کتاب یک سیستم مدیریت و وظیفوی میباشد که پروژه هایمان را بصورت انفرادی مورد مطالعه قرار داده و سپس انرا به اساس قوانین مورد نظر تکمیل نماید.

2. هفت عادت افراد بسیار موثر (The 7 Habit of Highly Effective People Steven Covey)

یکی از اثر گذار ترین تمریناتی من که تا به حال داشته ام ازین کتاب آمده است. این کتاب به شما کمک می کند تا ارزش ها و اعتقادات اصلی خود را تعیین کنید و پس از آن به شیوه های آسان تر کار های خود را دنبال کنید.

تغذیه درمانی

1. التیام یابی مغز توسط مونا لیزا شولتز و لونیس هی (Heal Your Mind by Mona Lisa Schultz and Louise Hay)

آنچه من در مورد این کتاب قدردانی می کنم این است که نه تنها ساختمان بیولوژیکی مغز را توضیح می دهد بلکه چگونه اینکه مغز و بدن ما را جهت ایجاد احساسات نا مطلوب از قبیل افسردگی و اضطراب را مورد مطالعه قرار میدهد. میزان احساسات باید همیشه تحت کنترل باشد و توسط این کتاب روش های کنترل انرا بیاموزید.

2. با تغذیه آغاز میشود توسط ملیسا و دالاس هارتویگ (It Starts with Food by Melissa and Dallas Hartwig) این کتاب به طور کامل نظریه ام را در مورد غذا تغییر داد و به من نشان داد که چطور تغذیه اثر مستقیم بالای احساسات من دارد.

اگر با اعتماد به نفس مبارزه میکنید

کتاب های زیر نقش مهمی را در دوباره بدست آوردن اعتماد به نفس پس از طلاق مرا کمک کرد. و من اعتقاد دارم که شما را نیز کمک خواهد نمود.

1. قلب روح توسط گری زوکوف (The Art of The Soul by Gray Zukav) کتاب قلب روح، در مورد چگونگی کار کرد احساسات مان میباشد. اگر می خواهید یاد بگیرید که چگونه احساسات خود را بخوانید و چیزهایی را دریابید که احساسات تان میخواهد برای تان بیاموزاند، این کتاب گزینه خوبی است.

2. شما خفن هستی توسط جن سینسیرو (You Are a Badass by Jen Sincero) این کتاب روش های مختلف را مورد مطالعه قرار میدهد. اعتقادات و رفتارهای خرابکارانه ای که شما را از رسیدن به آنچه که می خواهید باز می دارد. تجدید نظر کنید و راه درست را بشناسید. اخلاق و عادت های موفق را از همین حالا برگزینید و به کسی تبدیل شوید که هرگز تصورش را نمی کردید.

3. ستل ارت او نات گفینگ افک (The Subtle Art of Not Giving a F*ck by Mark Manson) این یکی از کتابهای مورد علاقه ام میباشد. محتویات این کتاب در مورد افزایش کیفیت زندگی است و ازینکه چگونه تصامیم خویش را اتخاذ نمایید بحث مینماید.

4. زندگی شما را دوست دارد: 7 اقدام معنوی برای بهبود زندگی شما توسط لونیز هی و رابرت هولدن (Life Loves You: 7 Spiritual Practices to Heal Your Life by Louise Hay and Robert Holden) این یک کتاب دیگر بود که من در حالت افسردگی خواندم، این کتاب به من کمک کرد 7، چیزهای عملی را امتحان کنم تا بتوانم تفکرم را عوض کنم.

5. جادوی بزرگ: زندگی خلاق فراتر از ترس الیزابت گیلبرت (Big Magic: Creative Living Beyond Fear by Elizabeth Gilbert) سالهای قبل این کتاب را خریده بودم. ولی بنابر شرایط مختلف نتوانستم آنرا مطالعه نمایم. تا آنکه اخیراً این کتاب توسط راهنما ام برای توصیه شد. این کتاب در مورد غلبه بر ترس و جستجوی راه های جدید خلاقیت میباشد. خلاقیت میتواند همه جانبه باشد و در رشد تمام مزایای زندگی ما را کمک نماید.

6. کتاب شادی: خوشبختی پایدار در دنیای در حال تغییر توسط دالایی لاما و دزموند توتو (**The Book of Joy: Lasting**)

(**Happiness in a Changing World by the Dalai Lama and Desmond Tut**)

این کتاب گفتگو بین دو رهبران مذهبی و دوستان نزدیک، دالایی لاما و دزموند توتو، در مورد چگونگی شادابی زندگی است. اگر با سپاس گذاری مشکل دارید به این کتاب مراجعه نمایید.

7. 5 زبان عشق توسط گری چپمن (**The 5 Love Languages by Gary Chapman**)

اگر شما به تازگی طلاق گرفته اید یا از کسی که دوستش دارید جدا شده اید این کتاب را بخوانید. خواندن این کتاب مر کمک کرد تا شرکای زندگی خویش و همچنان فامیل خویش ارتباطات خوبی داشته باشم. هر کسی یک زبان دارد و به کمک این کتاب میتوانید راه های خوبی برای ارتباط گرفتن در یابید.

مرا در انستا گرام فالو کنید @iamcorrielo