

چگونه از مجرد بودن خود لذت ببرید

افکار منفی را کنار بگذارید! چنانچه به هر سببی مجرد و تنها مانده‌اید این بدان معنا نیست که شما زشت، احمق و یا نجسب هستید.



افکار منفی را کنار بگذارید! چنانچه به هر سببی مجرد و تنها مانده‌اید این بدان معنا نیست که شما زشت، احمق و یا نجسب هستید. دوران حرف‌های قدیمی و تکراری مثل دختر ترشیده دیگر به سر آمده. به خودتان و توانایی‌هایتان اعتماد داشته باشید.

افرادی هم می‌باشند که همسرانشان را از دست داده‌اند و یا از آن‌ها جدا شده‌اند و یا به اشخاص سالخورده‌ای برمی‌خوریم که همسر خود را از دست داده‌اند و فرزندان‌شان سر خانه و زندگی خودشان رفته‌اند و مجبور می‌باشند در تنهایی زندگی کنند. در هر صورت، تنهایی چیز خوشایندی نیست اما این بدان معنا نیست که لحظات زندگی را از دست بدهیم و با اندوه زندگی کنیم.

برای آنکه از تمام لحظات زندگی‌تان بهره ببرید و با تنهایی کنار بیایید، چند راهکار ارائه می‌دهیم:

۱- تنهایی را قابل تحمل و خوشایند کنید

تنهایی سبب ترس می‌شود. برای آنکه تنهایی را بهتر تحمل کنید و یا حتی آن را خوشایند کنید، از آن یک دوست بسازید. از لحظات تنهایی‌تان بهره ببرید، برای خودتان وقت بگذارید، یک استعداد هنری را در خودتان پرورش دهید، آشپزی کنید، کتاب بخوانید، یک فیلم خوب تماشا کنید. خواهید دید که دیگر از تنها ماندن در یک بعدازظهر روز تعطیل در زمستان دچار ترس نمی‌شوید. به مرور زمان، این عمل به یک تفریح و حتی بهتر از آن به یک نیاز تبدیل می‌شود.

۲- در محیط خانه احساس راحتی کنید

برای آنکه هر از گاهی از تنها ماندن در خانه نترسید، لازم است که در محیط خانه احساس خوبی داشته باشید. آپارتمان شما هر چقدر هم که کوچک باشد، باید تصویری مثبت را به شما منعکس کند.

از محیط خانه‌تان کانونی گرم و کوچک بسازید تا در آن به راحتی زندگی کنید. از آنجایی که احتمالاً تنها زندگی می‌کنید، این فرصت را دارید تا دکور خانه را بنا به میل و سلیقه‌تان تغییر دهید. از رنگ دیوارها گرفته تا مبلمان پرده‌ها و... هر چیزی که دوست دارید را انتخاب کنید و «محیط خانه» را به مکانی گرم و دلپذیر و راحت تبدیل کنید.

۳- اعتماد به نفس داشته باشید

افکار منفی را کنار بگذارید! چنانچه به هر سببی مجرد و تنها مانده‌اید این بدان معنا نیست که شما زشت، احمق و یا نجسب می‌باشید.

دوران حرف‌های قدیمی و تکراری مثل دختر ترشیده دیگر به سر آمده. به خودتان و توانایی‌هایتان اعتماد داشته باشید. وقتی خودتان، خود را دست کم می‌گیرید چطور می‌توانید از دیگران انتظار داشته باشید از شما خوششان بیاید. باید از ارزش جسمانی، ذهنی و به ویژه عاطفی خود آگاه باشید. یاد بگیرید به خاطر عشق و علاقه‌ای که نزدیکانتان نسبت به شما دارند شاکر و سپاسگزار باشید. تصویر مثبتی از خودتان در ذهن داشته باشید، از خودتان مواظبت کنید، به زیبایی‌تان توجه کنید و لبخند بزنید و چنانچه متوجه شدید فردی از شما خوشش آمده، متعجب نشوید، چراکه حقیقتاً ارزش آن را دارید!

۴- با دوستان و اقوام معاشرت کنید

از انزوا و گوشه‌گیری اجتناب کنید. تلویزیون، DVD، اینترنت، حیوانات خانگی و... همگی خوب می‌باشند اما نباید به آن‌ها اکتفا کنید. انزوا افسردگی می‌آورد. برای آنکه در خودتان فرو نروید، دوستی‌هایتان را حفظ کنید، به دوستان‌تان پیشنهاد دهید با یکدیگر خارج بروید، برای شام دعوتشان کنید. با ناامیدی منتظر آن نباشید تا زنگ تلفن به صدا در آید و فردی شما را دعوت کند، خودتان پیشقدم شوید و با دوستان و اقوام تماس بگیرید. به این ترتیب، یک شبکه اجتماعی مهم که کلید توازن روحی و عاطفی شما است را به وجود می‌آورید.

۵- از لذت‌های زندگی بهره ببرید

شما هم حق دارید خوشبخت باشید! برای لذت بردن از زندگی اجباری نیست که ۲ نفر باشید. می‌توان به تنهایی از زیبایی منظره‌ای، لذت برد و نیازی نیست که برای رفتن به سینما و یا خوردن غذایی خوشمزه ۲ نفر باشید و به بهانه اینکه تنها می‌باشید خود را از لذت‌های کوچک روزانه محروم کنید. از همه چیز قبل، جنبه‌های خوب زندگی فقط مختص زوج‌ها نیست!

۶- به خودتان توجه کنید

به خودتان فکر کنید. اهدافتان چیست؟ چه آرزوهایی دارید؟ آیا مدت هاست در آرزوی آن می‌باشید که دور دنیا سفر کنید؟ بچنیید! تنها کافی است یک نفر را راضی کنید و آن هم خود شما می‌باشید. این زمان فرصتی است که با آگاهی از خواسته‌های واقعیتان خودتان را بهتر بشناسید. فکر کنید و روی خودتان تمرکز کنید. هیچ چیز نباید جلوی تصمیمات مهم شما را بگیرد، و مانع شود تا موقعیت شغلی و یا حتی مکان زندگیتان را تغییر دهید. به اولویت‌هایتان بپردازید. خلاصه آنکه، قبل از هر چیز دیگری به فکر خوشحال کردن خودتان باشید.

۷- دیگر زیر بار غم و غصه نروید

بی‌تردید خودتان تصمیم نگرفته‌اید که مجرد و تنها باشید اما فایده‌ای ندارد که بدخلقی را پیش گیرید و زمین و زمان را مقصر بدانید. مرور مکرر خاطرات دورانی که متاهل بودید و یا حسادت به زوج‌های عاشق دردی را دوا نمی‌کند و سازنده نیست. درست است که گفتن این جملات آسان‌تر از عمل کردن به آن است اما نقش یک قربانی را بازی نکنید. زندگی فرد مجرد مثل هر موقعیت دیگری در زندگی، شامل فراز و نشیب‌ها و لحظات خوب و بد است و تنها می‌باشید، این بدان معنا نیست که محکوم شده‌اید تا بقیه روزهای زندگیتان را در تنهایی سپری کنید. بدانید که هر فردی مسئول خوشبختی خود است، بنابراین دیگر در زندگی خود یک تماشاچی نباشید بلکه همانند یک بازیگر عمل کنید.

۸- بر فشارهای اجتماعی غلبه کنید

«بالاخره کی عروسی می‌کنی؟». تحمل نگاه‌های دلسوزانه، سؤالات نابجا و یا انتقادهای عجیب سر میز غذا زمانی که اشخاص خانواده و یا فامیل دور هم جمع می‌باشند، دشوار است و از اینکه مجبور می‌باشید مرتب خودتان را تبرئه کنید، خسته شده‌اید اما این امر طبیعی است. نباید احساس گناه کنید! به خودتان بگویید شما تنها فردی نیستید که در این وضعیت قرار دارید و در آخر، بهتر است که تنها و بشاش باشید تا اینکه ازدواج کرده باشید اما خوشبخت نباشید، اینطور نیست؟