

دروغ هایی که نمیذارن شاد باشیم!

افکاری که دائما توی سرمون می چرخه به مرور زمان تبدیل به عقایدمون میشن.



افکاری که دائما توی سرمون می چرخه به مرور زمان تبدیل به عقایدمون میشن. اگه افکارمون تو بعضی موارد ما رو کمک کنه تاثیرشون مثبته، مثلا عقیده داشتن به اینکه فردی سالم و انعطاف پذیر هستید و تو کارتون پاستعداد دارید. اما اگه عقاید ما بر اساس افکاری باشه که تو زمان حال یا آینده کمکی بهمون نکنند ممکنه خطرناک بشن.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، گاهی دروغ های نامحسوسی به خودمون میگیریم تا حالمون بهتر بشه اما ممکنه واقعا اونا رو باور کنیم و به واقعیت تبدیل بشن. تکرار این دروغ ها از روبرو شدن با حقیقتی که قبول کردنش سخت و درد آوره راحت تر به نظر میرسه. میخوام درباره دروغ هایی صحبت کنم که شاید تو همون لحظه باعث آرامش بشن اما نهایتا بهمون آسیب می زند و تو دراز مدت مانع پیشرفت و شادی ما میشن. مثلا..

1- با خودتون میگید: اون تغییر می کنه

نمی تونید کسی رو تغییر بدید، حداقل تا زمانی که خودش نخواهد. ممکنه تو زندگی تون کسی باشه که با عاداتش در حال آسیب رسوندن به خودش. دلیل این عادت میتونه هر چیزی باشه، از برنامه غذایی نادرست گرفته تا اعتیاد و چیزای دیگه. این افراد را میشه دوست داشت و برای ترک عادت بد تشویقشون کرد اما تا وقتی خودشون نخوان نمیشه تغییرشون داد و جلوی عاداتشونو گرفت.

2- با خودتون میگید: یه روزی انجامش میدم

این یکی واقعا گول زننده است. یه روز یه داستان می نویسم، یه کسب و کار جدید راه می ندازم، ورزش می کنم، رژیم می گیرم، این دروغا دیوونه تون می کنند. چون یه روز بیدار میشید و می بینید هیچ وقتی برای انجام این کارها نمونده. هیچکس نمی دونه چند روز دیگه قراره روی این کره خاکی زندگی کنه. همین حالا برنامه ریزی کنید، همین حالا به حرکت در بیاید و انجامش بدید. زمان حال تموم چیزیه که داریم.

3- با خودتون میگید: اگه وقت بیشتری داشتم فلان و فلان و فلان کارو می کردم

دوست داریم برای انجام ندادن خیلی از کارهامون زمانو مقصر بدونیم، از ورزش گرفته تا کتاب خوندن و غیره. اگه خوب دقت کنید زمان زیادی داریم. مثلا صبح ها همونطور تو لباس راحتی تون و وسط خونه، 20 دقیقه یوگا کار کنید. همیشه تو کیف خودتون کتاب داشته باشید تا مواقع بیکاری مطالعه کنید. یه راه دیگه هم برای وقت پیدا کردن وجود داره: کمتر برای پیامک فرستادن و شبکه های اجتماعی وقت بذارید.

4- با خودتون میگید: اگه فقط می تونستم فلان چیزو داشته باشم، همه چی بهتر می شد

حقیقت اینه، اگه حالا خوشحال نباشیم، وقتی هم که اون چیزو بدست بیاریم خوشحال نخواهیم بود. یادتون باشه خیلی از کارایی که الان انجام میدید، چیزایی بوده که قبلا آرزوش رو داشتید. بزرگترین جادویی که می تونید وارد زندگی تون کنید قدردانیه. قدردان بودن همه چیزو بهتر می کنه و باعث میشه چیزی که دارید براتون کافی باشه یعنی بی دلیل بیشتر نمی خواید.

5- با خودتون میگید: من گیر کردم!

همیشه انتخابی وجود داره. چه بخواید به آپارتمان جدیدی برید، کار جدیدی پیدا کنید و یا وزنی که دارید رو تغییر بدید،

همیشه راهی هست. به خودتون دروغ نگید که گیر کردم. با این کار فقط خودتونو تبدیل به یه قربانی می کنید. وقتی چنین جمله ای رو استفاده می کنید شاید اون لحظه براتون التیام بخش باشه اما به مرور آسیب هاشو می بینید.

6- با خودتون میگید: آماده انجام اون کار نیستم!

هیچکس واقعا برای انجام کاری آماده نبوده. کار آفرینی، پدر یا مادر شدن، تغییر کردن. فقط شروعش کردیم و بعدا آماده شدیم. اگه بگید که برای انجام کاری آماده نیستید، یا واقعا به انجامش علاقه ای ندارید و یا آدم خیال پردازی هستید! (بیشتر وقت ها این حرف از روی ترس زده میشه).

7- با خودتون میگید: به اندازه کافی خوب نیستم

این بزرگترین دروغیه که می تونید به خودتون بگید. شما به اندازه کافی خوبید و توانایی دارید. با این حرفا فقط خودتونو از داشتن زندگی سرشار، غنی و شاد محروم می کنید. شما ارزش شاد بودن رو دارید و نباید خودتونو برای داشتن یه زندگی خوب بی لیاقت بدونید!