



۵ روش دفع انرژی منفی از اطراف

همه در زندگی‌شان روزهایی دارند که انگار هر موجود زنده و همه‌ی فناوری‌ها مصمم شده‌اند روزشان را خراب کنند.

همه در زندگی‌شان روزهایی دارند که انگار هر موجود زنده و همه‌ی فناوری‌ها مصمم شده‌اند روزشان را خراب کنند. اگر یک نفس عمیق بکشید و جمله‌ی اول را بازخوانی کنید، شاید متوجه شوید که این تا چه حد نشان‌دهنده‌ی خودمحوری است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بازده، تمام دنیا هرگز سعی ندارد به شما آسیب برساند، دنیا اصلا مهارت لازم را برای سازمان‌دهی چنین حمله‌ی زنی ندارد. بیش‌تر آدم‌های دنیا دارند زندگی خودشان را می‌زنند و شما سر راه‌شان قرار می‌گیرید، یا برعکس. زمانی را به یاد بیاورید که فکر می‌کنید واقعا از فردی ناراحت شدید، یک عابر پیاده، یک راننده، پیش‌خدمت یا هم‌کار. شاید روی چیز مهمی آب ریخته باشید، یا با بی‌موقعی از خیابان گذشته باشید.

شما قصد نداشتید کسی را خشمگین کنید اما اعمال‌تان به یک برخورد جدی منجر شده‌است. این حقیقت دارد که شما می‌توانستید بیش‌تر توجه کنید اما در بیش‌تر موارد آدم‌ها تمام تلاش‌شان را می‌کنند، ویژه در مکان‌های عمومی. آیا فردی که به او "توهین" شده‌است یا با شما "مخالفت" است، عامدانه تصمیم می‌گیرد خونسردی‌اش را از دست بدهد؟ شما در چنین مواقعی چگونه واکنش نشان می‌دهید؟ چند شیوه‌ی ساده وجود دارد که تمرکزتان را از خودتان و نفس‌تان دور کنید. اگر تصمیم بگیرید همیشه این را در ذهن داشته باشید، نفس‌تان خواه ناخواه آرام می‌شود.

۵ روش دفع انرژی منفی:

۱. برای حس کردن، تایید، و جواب دادن وقت بگذارید

ما اغلب اوقات قبل از بروز هیجان واقعی واکنش اجتماعی نشان می‌دهیم. می‌دانیم چیزی ما را عصبانی می‌کند، برای همین قبل از این‌ها حتی آن هیجان وارد عمل شود، خودمان را برای واکنش نشان دادن آماده می‌کنیم. وقتی فردی به شما توهین می‌کند، قدم اول این است که نفس عمیق بکشید. وقتی هوا را درون ریه‌های‌تان می‌کشید و بیرون می‌دهید، توجه کنید آن فرد چه قدر با شما فاصله دارد. این فاصله را از بین ببرید. وقتی احساس خودتان را ابراز می‌کنید، به احساسات او دقت کنید.

۲. از آدم‌های سمی فاصله بگیرید

همه‌ی آدم‌ها نمی‌خواهند به شما ضربه بزنند، اما تعداد انگشت‌شماری هستند که لذت می‌برند روزتان را کمی ناخوشایندتر از همیشه بکنند. ما نباید علت عدم بهره‌وری این آدم‌ها را تشخیص دهیم یا تشریح کنیم. شما می‌توانید وقت‌تان را صرف کارهایی بهتر از حدس و گمان درباره‌ی موضوع عصبانیت دیگران بکنید.

اگر فردی برای اشتباهات‌اش، عامدانه یا غیرعامدانه، عذرخواهی نمی‌کند، این یک پرچم قرمز است. اگر کسی هرگز عذرخواهی شما را نمی‌پذیرد، این هم یک پرچم قرمز است. بهتر است فرض کنید این یک بازی بچگانه است و آن فرد دوست دارد در دسرسر ایجاد کند. همه‌ی تلاش‌تان را بکنید تا از این آدم‌ها اجتناب کنید، اما اگر این آدم مشتری یا ریس یا فردی است که نمی‌توانید به راحتی از او اجتناب کنید، از دسرسرهایی که درست می‌کند لذت ببرید.

۳. هم‌ و دل باشید

هم‌ و دلی یعنی قابلیت هم‌ و ذات پنداری با فردی دیگر در سطح هیجانی، با نهایت خلوص نیت. دلسوزی یعنی تایید رنج کشیدن یک فرد از دور که معمولا با کمی قضاوت همراه است. کسی که برای من احساس تاسف می‌ کند هرگز کمکی به من نمی‌ کند. کسی که به من نزدیک می‌ شود و به سادگی تایید می‌ کند که اوضاع چه‌ و قدر خراب است، به من کمک می‌ کند.

اوضاع را بسنجید، آیا راهی هست که بدون توهین کردن به آن فرد کمک کنید؟ حتی یک لبخند و دعوت به بیرون ریختن هیجان چیزی است که برای تغییر دادن روز آن فرد لازم است. محبت خالص، سریع‌ و ترین و موثرترین راه برای تبدیل وضعیت منفی به وضعیت مثبت است. من تلاش می‌ کنم به یاد داشته‌ و باشم وقتی با دیگران تندی می‌ کنم تا چه حد ناراحت هستم. وقتی در چنین شرایطی قرار می‌ گیرم معمولا فقط به یک آغوش نیاز دارم.

۴. برای اعتبار بخشیدن به اعتماد به‌ و نفس‌ و تان به دیگران رجوع نکنید

اگر برای حفظ اعتماد به‌ و نفس‌ و تان در سطحی خوب، کاملا به دوستان و خانواده تکیه کنید، در را برای دیگران باز می‌ گذارید تا بیایند و شما را تضعیف کنند. شما باید کلید این در را به موتور شادی خودتان بسپارید. اگر نتوانید حس اعتماد به‌ و نفس‌ و عشق به خودتان را در درون‌ و تان ایجاد کنید، در نهایت موج‌ و های هیجانی را از هر فردی که اطراف‌ و تان است دریافت می‌ کنید. اگر آدم‌ و های را که مقاصد پلید دارند در نظر بگیریم، بیش‌ و تر آدم‌ و های که با آنها تعامل دارید شما را خیلی خوب نمی‌ شناسند. این آدم‌ و ها حتی اگر بهترین نیت را داشته‌ و باشند، چگونه می‌ توانند چیزی را که نیاز دارید به شما بدهند؟

من با اندیشیدن به خودم و دیگران فهمیده‌ و ام‌ و جاده‌ و ی عشق ورزیدن به خود با خنده هموار می‌ شود. شما باید بتوانید به این‌ و که چگونه به خاطر چیزهای کوچک ناراحت می‌ شوید، به این‌ و که آدم‌ و های حقیر چگونه سعی می‌ کنند نفس‌ و شان را محافظت کنند، به این‌ و که چه آسان می‌ توانید عاشق فردی به جالبی خودتان باشید، بخندید. حس تحسین و عشق ورزیدن به خودتان را پیروانید تا موج‌ و های که آدم‌ و ها به شما تحمیل می‌ کنند بی‌ و اهمیت‌ و تر از آن‌ و چه که هست به نظر برسد.

وقت زیادی را به مراقبت از خودتان اختصاص دهید

آمدن این مورد بعد از نکته‌ و ی قبلی دلیل دارد. من مربیان یوگا را دیده‌ و ام‌ و که زود به خشم می‌ آیند. توصیه‌ و های هوشمندانه، شیوه‌ و های بی‌ و نقص، و دانش گسترده مانع از آن نمی‌ شود که مثل آدم‌ و ها رفتار نکنند. آدم‌ و ها عصبانی می‌ شوند و این یک واقعیت است. بنابراین، وقتی یاد می‌ گیرید نفس‌ و تان را که دچار خشم لحظه‌ و ای شده‌ و است، رها کنید، به یاد داشته‌ و باشید این یک گذرگاه است، هدف نیست.

آیا روز بدی داشته‌ و اید یا به یک وضعیت واکنش خوبی نشان نداده‌ و اید؟ فقط ۱۰ دقیقه به آن عمیقا فکر کنید تا ببینید چه احساسی به شما دست می‌ دهد. من گاهی هنگامی که این کار را می‌ کنم دچار یک آشفتگی هیجانی می‌ شوم. بلند می‌ شوم، با آهنگ شیک ایت آف می‌ رقصم، و پام را به زمین می‌ کوبم تا جسم‌ و ام‌ و زمان کنونی را حس کند. افکار تان را برای دوستان‌ و تان بیرون بریزید اما دقت کنید، باید روی احساسی که دارید و کاری که می‌ توانید بهتر انجام دهید‌ و، تمرکز کنید. بد صحبت کردن با دیگران فقط انرژی منفی بیش‌ و تری را در آن وضعیت ایجاد می‌ کند.

منبع: د اسپریت ساینس