

**وقتی می شود از شکست ها فرصت بسازیم**

وقتی در روزهای آخر سال به مرور زندگی خود در طی سالی که رو به پایان است می پردازید، به جای اینکه امروز خود را سرزنش کنید...



وقتی در روزهای آخر سال به مرور زندگی خود در طی سالی که رو به پایان است می پردازید، به جای اینکه امروز خود را سرزنش کنید، آن هم به خاطر تمام کمبودهایی که در زمینه ارتباطات خود در طول زندگی و تان داشته اید (ازدواج سرشار از استرس، ترس از تنها زندگی و بدون عشق، نداشتن دوستی های معنادار با پیوندهایی ناگسستنی، روابط کاری همزمان با ستیزه جویی، مشکل داشتن با فرزندان یا والدینتان)، یک قدم به عقب برگردید و به دقت بررسی کنید که چگونه با خودتان برخورد می کنید و چگونه ارتباطی با خودتان دارید. بازسازی ارتباط با خود، اثرات گسترده ای بر رشد و پیشرفت کیفیت روابط عاشقانه و دوستی شما خواهد داشت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سپیده دانایی، همچنین انگیزه و خواست شما را برای به دست آوردن آنچه در زندگی خواهان آن هستید، تقویت می کند. با استفاده از راهکارهای زیر سال نو خود را با افزایش تمرکز بر خود آغاز کنید.

**۱- خود دوستی بیشتری را در خود به وجود آورید**

بیشتر وقت ها ما خودمان را سرزنش می کنیم که چرا موقعیت خاصی را به خوبی مدیریت نکرده ایم، که چرا فرد دیگری را دچار اضطراب کرده ایم، یا چرا به قدر کافی برای فردی مایه نگذاشته ایم. در تجربه من، این خودسرزنشی ها به معنای تلاش برای بازگشت به همان الگوی مشکل دار قبلی است. در واقعیت آنچه به ما کمک می کند تا به درستی دیگران را درک کنیم و برای کمک به آنها حاضر باشیم این است که عمیقاً با خود دوست باشیم. زنان به طور ویژه، طوری تربیت می شوند که خود را بیشتر با نیازهای اطرافیان وفق دهند تا نیازها و احساسات خودشان. این روند جامعه پذیری برای برخی به صورت وسواسی درمی آید که باید مطمئن شوند که همه در وضعیت خوبی هستند؛ پیش از آنکه به واقع دریابند خود در چه حالتی به سر می برند. این امر موجب روابط غیرمتعادل می شود، طوری که معمولاً زنان چنان سرگرم مراقبت و رسیدگی به نیازهای همسر، فرزندان، والدین و دوستان خود می شوند که حتی ممکن است متوجه نشوند تا چه حد از خواسته و نیازهای خود بی خبرند.

**۲- به شکست ها پتان به عنوان فرصتی برای رشد نگاه کنید**

بیشتر وقت ها ما خودمان را سرزنش می کنیم که چرا موقعیت خاصی را به خوبی مدیریت نکرده ایم، که چرا فرد دیگری را دچار اضطراب کرده ایم، یا چرا به قدر کافی برای فردی مایه نگذاشته ایم. در تجربه من، این خودسرزنشی ها به معنای تلاش برای بازگشت به همان الگوی مشکل دار قبلی است. در واقعیت آنچه به ما کمک می کند تا به درستی دیگران را درک کنیم و برای کمک به آنها حاضر باشیم این است که عمیقاً با خود دوست باشیم. زنان به طور ویژه، طوری تربیت می شوند که خود را بیشتر با نیازهای اطرافیان وفق دهند تا نیازها و احساسات خودشان. این روند جامعه پذیری برای برخی به صورت وسواسی درمی آید که باید مطمئن شوند که همه در وضعیت خوبی هستند؛ پیش از آنکه به واقع دریابند خود در چه حالتی به سر می برند. این امر موجب روابط غیرمتعادل می شود، طوری که معمولاً زنان چنان سرگرم مراقبت و رسیدگی به نیازهای همسر، فرزندان، والدین و دوستان خود می شوند که حتی ممکن است متوجه نشوند تا چه حد از خواسته و نیازهای خود بی خبرند.

**۳- در هر روز به دنبال آرامش و بهزیستی باشید، حتی برای چند لحظه**

هر حسی را که در خود داشته باشیم، به دیگران منعکس می کنیم. این وضعیت در بیشتر مواقع می تواند بیانگر چگونگی پیشرفت تعاملات باشد. اگر بیشتر مشغول، خسته و آزرده هستید و هیچ وقت در خلوت خود احساس آرامش نمی کنید، اطرافیان نیز انرژی همین عصبانیت را دریافت خواهند کرد و در کنار شما در آرامش به سر نخواهند

برد. اگر ناراحتی و خشم را با خود به همراه دارید، افرادی که می‌خواهید با آنها در ارتباط باشید نیز در حضور شما همین احساسات را تجربه خواهند کرد. تلاش کنید لحظه‌هایی که می‌توانید با خودتان خلوت کنید را بیابید، بدون فکر کردن و وسواسی در این باره که بعد از این باید چه کاری انجام شود. به دنبال لحظه‌هایی باشید که می‌توانید بر تنفس هدفمند و آگاهانه و دیگر حواس خود تمرکز کنید. نمی‌توان مراقبه را در حضور دیگران و با مشغولیت فکری به خوبی انجام داد؛ بنابراین سعی کنید در خلوتی آگاهانه با احساسات آرامش‌بخش درون بدن خود مرتبط شوید و بعد از این شاهد خواهید بود که چگونه این آرامش و تسلط بر خود در تمام روابط شما نفوذ خواهد کرد. تسلط بر خود، به شما کمک خواهد کرد تا دیگران را درک کنید. در زمان حال زندگی کنید و حتی این حس بهزیستی و آرامش را در دیگران نیز جاری کنید.

#### ۴- مسئولیت کارهای دیگران را بر عهده نگیرید

بین گوش‌دادن به دیگران و ارتباط برقرار کردن با آنها از یک سو و پذیرفتن مسئولیت انجام کارهای عاطفی که آنها خودشان باید انجام دهند از سوی دیگر، تفاوت آشکاری هست که باید آن را درک کنید و از هم جدا سازید. تفکر انتقادی و قضاوت‌های دیگران، به معنای آن نیست که شما سخت‌گیر و تر کار کنید تا رضایت آنها را به دست آورید یا به بهای آسیب دیدن خود به آنها کمک کنید. کمی روی خود تمرکز کنید و اگر می‌بینید مشغله ذهنی اصلی شما این است که دیگران بهتر است چه کاری را طور دیگری انجام دهند یا چطور می‌توانید رضایت دیگران را به دست آورید، سعی کنید هرچه زودتر ذهن خود را از این مشغله‌ها رها کنید.

#### ۵- سعی کنید از طریق ارتباط برقرار کردن، سرزندگی خود را افزایش دهید

من به عنوان یک روان‌شناس، در مراجعانم می‌بینم که زندگی دوگانه‌ای را تجربه می‌کنند. در برابر دوستان، خانواده، همسر، خوب به نظر می‌رسند، در حالی که در اعماق وجود خود، خشم، بداندیشی، اضطراب، یا ناامیدی را پنهان کرده‌اند. درگیر بودن با افکار منفی یا عواطف ناراحت‌کننده، بخشی از تجربه طبیعی بشر است، با این حال، درونی‌کردن این نگاه منفی نسبت به زندگی بسیار خطرناک است. این فکر که اگر مردم بدانند شما واقعا چه کسی هستید و چه احساسی دارید، چه فکری درباره شما خواهند کرد را رها کنید. بدانید که هر کس بخشی تاریک در وجود خود دارد. همان‌طور که شما مسئول دیگران نیستید، آنها نیز مسئول شما نیستند؛ البته بی‌تردید کسانی که رابطه سالمی با شما دارند، از شما حمایت خواهند کرد و پای حرف‌هایتان خواهند نشست. نفعی که از بیان آزادانه احساساتتان می‌برید، بسیار فراتر از تأثیر ناچیز فردی است که درک یا قضاوتی منفی نسبت به شما دارد. انسان بهتری بودن را فراموش کنید، در عوض طوری با خودتان رفتار کنید که دوست دارید دیگران با شما رفتار کنند.