



برای داشتن یک زندگی شاد، این رفتارها را کنار بگذارید

فراگیری مدیریت انتظارات یکی از بزرگترین آموزه های بزرگسالی است. هنگامی که انتظارات غیر واقعی از خود و دیگران را کنار می گذارید، به طور همزمان محدودیت های وابسته به این انتظارات و ناامیدی را کنار می گذارید.

فراگیری مدیریت انتظارات یکی از بزرگترین آموزه های بزرگسالی است. هنگامی که انتظارات غیر واقعی از خود و دیگران را کنار می گذارید، به طور همزمان محدودیت های وابسته به این انتظارات و ناامیدی را کنار می گذارید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، این که از نظر ظاهری ما چقدر با یکدیگر متفاوت هستیم، فرقی نمی کند، چرا که همه ما در پی هدف نهایی زندگی یعنی کسب شادی هستیم.

سرعت‍گیرهای شادی!

به گزارش "لیو استرانگ"، صرف نظر از مسیری که برای دستیابی به این هدف انتخاب می کنیم، بیشتر ما باید با یک مانع عظیم مواجه شویم: خودمان. در ادامه با برخی موارد که باید برای کسب یک زندگی به واقع شاد از شر آنها خلاص شوید، بیشتر آشنا می شویم.

گرفتار شدن در گذشته

انسان نباید زیاد روی گذشته خود متمرکز شود زیرا جاده ای طولانی و پر فراز و نشیب پیش روی ما قرار دارد. احساس پشیمانی و ناامیدی درباره آن چه در گذشته رخ داده است، به طور اجتناب ناپذیر روی شخصیتی که امروز هستید، تاثیر می گذارد. اما زمانی که تمام تمرکز خود را تنها به این قبیل احساسات معطوف می کنید، در حقیقت، توانایی خود برای کسب شادی را محدود می کنید. از نگاه دائمی به گذشته دست بردارید، روی مسیر پیش رو متمرکز شوید و این که از حالا به بعد چگونه شاد زندگی کنید را برگزینید.

انتظارات غیر واقعی

فراگیری مدیریت انتظارات یکی از بزرگترین آموزه های بزرگسالی است. هنگامی که انتظارات غیر واقعی از خود و دیگران را کنار می گذارید، به طور همزمان محدودیت های وابسته به این انتظارات و ناامیدی را کنار می گذارید. شادی کامل زمانی به دست می آید که انتظارات نامعقول را کنار گذاشته و در عوض با ذهنی باز شرایط و نتایج را مد نظر قرار دهید.

نظرات دیگران

آیا به طور مدام نگران این هستید که دیگران درباره شما چه فکری می کنند؟ از شر این افکار خلاص شوید تا مزه شادی واقعی را بچشید. تمرکز مداوم روی آن چه در اطراف شما می گذرد و صرف انرژی در این زمینه را کنار بگذارید. اگر به تصمیماتی که گرفته اید، افتخار می کنید، همواره نیازی نیست دیگران نیز آن را تایید کنند. با خود این پرسش را مطرح کنید اگر انرژی که صرف نگرانی درباره نظرات دیگران کرده اید را برای حرکت با اطمینان در مسیر خود صرف کنید به چه چیزی دست خواهید یافت. تمرکز بیش از اندازه درباره این که دیگران درباره شما چه فکری می کنند یکی از سارقان اصلی شادی و خوشی در زندگی است.

منفی بودن

هر آن چه را که بر می گزینید و روی آن تمرکز می کنید، دقیقا همان چیزی است که در زندگی خود جذب می کنیم. اگر همواره نیمه خالی لیوان را مشاهده کنید، دنیای ما نیز حالتی تهی و منفی به خود خواهد گرفت. ذهن خود را به گونه ای شکل دهید که جنبه های مثبت را مشاهده کنید. هنگامی که متوجه می شوید در گفتار خود به استفاده از اصطلاحات منفی روی آورده اید، آگاهانه ارائه پیام خود به روشی دیگر را مد نظر قرار دهید. همواره به خود یادآوری کنید که لیوان شما نه تنها همواره نیمه پر است، بلکه قابلیت پر شدن مجدد را نیز دارد.

استرس

مقدار کمی استرس می تواند چیز مثبتی باشد. استرس در شما ایجاد انگیزه می کند. استرس موقعیتی شما را به سمت جلو هل می دهد و محرکی برای ارائه بهترین عملکرد است. با این وجود، مشکلات زمانی پدیدار می شوند که استرس به چنان سطوح بالایی می رسد که نشانه های جسمی و روانی را موجب می شود. هنگامی که سطوح کورتیزول (یکی از هورمون های استرس) بیش از اندازه افزایش می یابد، بدن ما التهاب، افزایش وزن و بیماری قلبی را تجربه می کند. هنگامی که استرس برای مدت زمانی طولانی در سطوح بالا باقی بماند، شادی در مسیر سقوط قرار گرفته و افسردگی نمایان می شود. موقعیت های استرس و زندگی خود را شناسایی کرده و با دقت و آگاهی به آنها نزدیک شوید، روی آنها کار کنید و اجازه دهید که از بین بروند.

بهانه ها

مسئولیت انتخاب های خود در زندگی را بر عهده گرفتن یکی از اسرار تجربه شادی واقعی است. بهانه ها روشی برای مشروعیت بخشیدن به اقداماتی هستند که شما در برابر آن چه می دانستید باید انجام دهید، اما نداده اید، استفاده می شود. هنگامی که بهانه ها را کنار گذاشته و مسئولیت اقدامات خود را قبول می کنید، یادآور این است که کل وجود شما زیر کنترل خودتان قرار دارد. شما توانایی ایجاد تغییر و تحت تاثیر قرار دادن شادی در زندگی خود را دارید.

بار عاطفی

همه ما تجربه های بدی در زندگی خود داشته ایم. بسیاری از ما آسیب قابل توجهی را تحمل کرده ایم. بدون در نظر گرفتن نوع باری که حمل می کنید، این مساله مهم است که توقف کرده، نگاهی به داخل انداخته و مقداری زمان صرف کاوش در محتویات چمدان عاطفی خود کنید. هنگامی که این فرآیند کامل شد، برای کسب کامل شادی شما باید درباره رها کردن این موضوعات برای همیشه تصمیم گیری کنید. اگر به تنهایی قادر به انجام این کار نیستید از یک درمانگر کمک بگیرید. انتخابی رویکردی درباره همه چیز، از کار تا روابط، با ذهنی باز اهمیت دارد. حمل تجربیات منفی گذشته و وارد کردن آنها به سناریوهای جدید نه تنها شرایطی محدود کننده ایجاد می کند، بلکه شادی را نیز سرکوب می کند.