

چگونه حال دل‌مان را خوب کنیم؟

همه ما به اشتباه عادت کرده ایم که بیشتر به شکست‌ها و ناامیدی‌هایمان فکر کنیم، آنها را در ذهن مان انباشته و دایما نیز مرورشان نماییم.



همه ما به اشتباه عادت کرده ایم که بیشتر به شکست‌ها و ناامیدی‌هایمان فکر کنیم، آنها را در ذهن مان انباشته و دایما نیز مرورشان نماییم. اما فراموش نکنید فکر کردن به مشکلات و شکست‌ها اگر چه شاید گاهی ما را به سمت راه حل‌ها رهنمون می‌کند، اما در کل به منفی‌اندیشی و نارضایتی از زندگی منجر می‌شود، پس بکوشید با اقدامات ساده که در این نوشتار می‌آید، حال دل‌تان را خوب کنید و از زندگی لذت ببرید.

به گزارش جام‌جم آنلاین به نقل از سلامت‌آنلاین، افراد مثبت‌اندیش و موفق کسانی هستند که توانسته‌اند بین اندیشیدن به مشکلات و مثبت‌ماندن تعادل ایجاد کنند، آنان در عین حال که به چالش‌ها و شکست‌هایشان فکر می‌کنند، هرگز هم اجازه نمی‌دهند مشکلات، انگیزه و کارایی مثبت آنها را از بین ببرد. آنان بخوبی می‌دانند که باید بتوانند افکار منفی را به اندیشه‌هایی تبدیل کنند که برایشان مفید است و حال‌شان را خوب می‌کند.

اگر چه شاید در نگاه اول مثبت‌اندیشی کار دشواری به نظر آید، اما شما می‌توانید با اندکی انگیزه به تغییر و تلاش برای تحول، زندگی‌تان را کن‌فیکون کنید و مثبت‌اندیش می‌شوید اگر:

به مثبت‌اندیشی عادت کنید

عادت کنید که در زندگی به جای تمرکز بر آنچه که نمی‌خواهید و یا آن را سودمند نمی‌بینید، بر چیزی متمرکز شوید که آن را مفید و مثبت می‌دانید. شاید در نگاه اول این دو سبک تفکر، یکسان به نظر آید، اما بی‌تردید در عمل متوجه خواهید شد که این سبک‌های اندیشه کاملاً متفاوت و متمایز از یکدیگرند و در داشتن احساس مثبت و یا منفی نسبت به خودتان بسیار تاثیر گذار هستند.

پیشنهاد می‌کنیم تصمیم جدی بگیرید و از این پس مثبت‌اندیشیدن را در ذهن خود تمرین کنید، تلاش کنید به جای تمرکز کردن بر آنچه که ندارید، به آنچه که دارید بیندیشید، یعنی هنگامی که افکار منفی و مخرب به ذهن‌تان هجوم می‌آورد، سعی کنید که آنها را به افکار مثبت و مطلوب تبدیل کنید. به بیان دیگریاد بگیرید به جای دیدن نیمه خالی لیوان، نیمه پر آن را ببینید.

برای مواجهه با افکار مخرب و منفی، لازم است به یقین بپذیرید که این فکر، تنها یک فکر منفی است و سودی برای شما ندارد، سپس سعی کنید با ذهنی آرام به دنبال راهکارهایی باشید که بتوانید آن را به شیوه مثبت بررسی کرده و جنبه‌های منفی آن را از ذهن‌تان پاک کنید.

از همین امروز، این تمرین را شروع کنید تا ببینید چند روز می‌توانید بدون افکار منفی زندگی کنید و یا تخمین بزنید که میزان توانایی‌تان برای مواجهه با افکار منفی و حذف آنها از ذهن‌تان چقدر است؟ این تمرین را مانند یک رژیم غذایی ذهنی دنبال کنید و به آن متعهد باشید، اگر بتوانید با جدیت این عادت را در خود ایجاد و تقویت کنید، بی‌شک در آینده‌ای که چندین دور، می‌توانید تغییرات مثبتی را نیز در زندگی تجربه کنید.

قضاوت را برای همیشه فراموش کنید

در مورد خودتان بیش از دیگران کنجکاوی کنید، هنگامی که مشکلی برایتان پیش می‌آید، دیگران را مقصر ندانید و آنها را به قضاوت ننشینید، بهتر است به درون خودتان رجوع نمایید و سهم خود را در مشکل به وجود آمده شناسایی کنید.

یادتان باشد مقصر دانستن دیگران، نه تنها مشکل را حل نخواهد کرد بلکه شما را از خویشتن واقعی‌تان نیز دور خواهد ساخت. توصیه می‌کنیم به جای قضاوت کردن و یا پیشدواری‌های منفی چه در مورد خودتان و چه در مورد دیگران، به دنبال راه‌حلی برای حل مشکلات باشید که بتوانید به خودتان و دیگران کمک کنید.

اگر در مورد دوستی احساس خشم و ناراحتی می کنید، به جای تادیب و یا سرزنش کردن وی، به این بیندیشید که آن فرد، چگونه در این موقعیت بحرانی قرار گرفته و چرا مرتکب چنین خطایی شده است.

تلاش کنید شرایط وی را بیش از پیش درک کنید، اگر چه القای چنین عذوفت و مهربانی نسبت به خود هم ضروری است، چه بسا برخی از افراد، در مورد خطاها و اشتباهات خویش دیده اغماضی ندارند و دایما با خودسرزنش گری، خویش را تادیب می کنند. برای مثبت بودن باید تصمیم بگیرید بیشتر درک کنید و کمتر قضاوت کنید.

دنبال کشف مثبت ها باشید

همیشه منفی بودن بد هم نیست، چه بسا گاهی اوقات افکار منفی داشتن مفید و سودمند است، به شرط آن که بتوانید از آنها به درستی استفاده کرده و به عنوان یک عاملی انگیزشی که می تواند شما را به شرایط مثبت سوق دهد، بهره گیرید. تلاش کنید در هر موقعیت منفی و یا در رویارویی با افراد منفی، چیزی را جستجو و کشف کنید که آن را تحسین می کنید و یا آن را به عنوان ویژگی ارزشمند این شرایط منفی قلمداد می کنید.

حقیقت شرایط را آنگونه که در واقع هست، درک کنید، سپس به این مهم بیندیشید که از ان شرایط موجود چه می خواهید و یا قرار است چه چیزی را در آن موقعیت تغییر دهید، به طور حتم این طرز تفکر، شما را به سمت تغییر مثبت رهنمون خواهد شد، چه بسا بعضی اوقات شرایط سخت زندگی به ما کمک می کنند که ارزشمندترین منابع را برای ایجاد تغییر و تحولات شگرف در زندگی مان بیابیم. پس به جای غرق شدن در شرایط منفی، به دنبال نکات مثبت آن شرایط منفی باشید و به بهترین نحو ممکن از آن استفاده کنید، به خاطر داشته باشید این امر نه تنها شما را شر افکار منفی همیشه مزاحم رها می کند، بلکه بین افکار مثبت و منفی شما تعادل نیز ایجاد می کند.

خود کنونی تان را بپذیرید

در بسیاری از مواقع میل به کمال و کامل بودن افراطی منشا تفکرات منفی است، برخی از افراد دایما در تلاشند که در همه زمینه ها بهترین و کامل باشند و چون نمی توانند، احساس ناراحتی می کنند و از سبک زندگی شان رضایت ندارند و ناخشنودند، به گونه ای که گاه حتی دچار خود سرزنشگری می شوند و خود را حقیرترین فرد می پندارند.

برای اجتناب از کمال گرایی مرضی، باید بپذیرید شما هم مانند همه آدمیان نقص هایی دارید و حتی ممکن است تصمیماتی بگیرید که نباید بگیرید و یا کارهایی را انجام دهید که نباید انجامشان می دادید، به یقین بپذیرید اگر چه کامل نیستید، اما به اندازه کافی خوب هستید و شایستگی ها و توانمندی هایی بهینه ای هم دارید.

بهتر است به مواردی فکر کنید که شما را تبدیل به فرد بهتری کند، فقط و فقط به این فکر کنید که هر روز بهتر و بهتر شوید، ولی هرگز از خودتان انتظار نداشته باشید که هم اکنون بتوانید در همه زمینه های مورد علاقه تان کامل و بدون نقص باشید.

خودتان را همان گونه که هستید، بپذیرید، نه بیشتر و نه کمتر! تصمیم بگیرید که خودتان را باور کنید و به خودتان ایمان داشته باشید، با باور و اعتماد به خویش می توانید تردید های تان را کنار بگذارید و با اطمینان هر چه بیشتر در جهت کسب موفقیت پیش ببرید. شما می توانید مثبت باشید فقط باید تصمیم بگیرید که مثبت باشید و مثبت بیندیشید.