

این باورهای اشتباه، شادی را از شما می‌گیرد!

شادی بزرگ‌ترین آرزوی هر فردی ست. شاید فکر کنید که شادی به سادگی به دست نمی‌آید اما در واقع این ماییم که گاهی با افکارمان آن را از خود دور می‌کنیم.



شادی بزرگ‌ترین آرزوی هر فردی ست. شاید فکر کنید که شادی به سادگی به دست نمی‌آید اما در واقع این ماییم که گاهی با افکارمان آن را از خود دور می‌کنیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ باورهای رایجی در میان ما وجود دارد که موجب می‌شود مدام احساس ناراحتی کنیم، اگر بدانیم که این باورها اشتباه اند و زاویه دیدمان را تغییر دهیم، زندگی شادتر را تجربه خواهیم کرد. در ادامه باورهای اشتباهی را که شادی را از زندگی شما دور می‌کند، برایتان آورده ایم.

شادی من وابسته به دیگران است

یکی از اشتباهات رایجی که در مورد شادی وجود دارد، این است که ما تصور می‌کنیم شادی مان وابسته به رفتار و حرف‌های دیگران است. اگر چه ما در کنار دیگران احساس شادی و خوشبختی بیشتری خواهیم کرد اما این بدین معنی نیست که خوشحالی ما به آنها گره خورده است. به بیان دیگر، آنها تنها زمانی می‌توانند در حال و روز ما تاثیرگذار باشند که خودمان بخواهیم. ما زمانی خوشحال خواهیم بود که ترس، نگرانی و مشکلات خود را بتوانیم در زمان حال حل کنیم. اگر ذهن ما از افکار منفی خالی باشد، جا برای خوشحالی باز می‌شود. بنابراین بهتر است که در زمان حال زندگی کنیم و به دیگران نیز این اجازه را ندهیم که مانع از خوشحالی مان شوند.

من زمانی خوشحال خواهم بود که به هدفم برسم

یکی دیگر از باورهای غلطی که در مورد خوشحالی وجود دارد این است که ما تنها زمانی که به خواسته دلمان برسیم خوشحال خواهیم بود. به عنوان مثال با خودمان می‌گوییم که اگر در کارمان پیشرفت کنیم، اگر پولدار شویم، اگر خانه بخریم یا به مسافرت برویم... خوشحال خواهیم بود، غافل از این که نمی‌دانیم عمرمان را به انتظار روزی که شاید هیچوقت نیاید، تلف کرده ایم. این مشکلی ست که تقریباً همه ما با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم به این علت که از آینده بی‌خبریم، اما اگر یاد بگیریم که با داشته‌هایمان خوشحال باشیم و حسرت روزهای نیامده را نخوریم، زندگی شادتری را نیز تجربه خواهیم کرد.

هیچ اتفاق خوبی نخواهد افتاد

برخی از افراد با نگاه بدبینانه‌ای که دارند، زندگی را به کام شان تلخ می‌کنند. آنها مدام با خودشان می‌گویند که در زندگی هیچ شانس نداشتن است و از این پس هم هیچ اتفاق خوبی نخواهد افتاد. متأسفانه همین تصور باعث می‌شود که چنین افرادی مدام بد بیاورند. در واقع افکار ما بر اتفاقات زندگی مان تاثیرگذارند. همین نگاه منفی باعث می‌شود که ما چشمان مان را به روی زیبایی‌های زندگی ببندیم و به همه چیز نگاهی منفی داشته باشیم. اما اگر این عینک بدبینانه را از چشم‌هایمان در آوریم، خواهیم دید که اطرافمان پر است از اتفاقات خوبی که می‌تواند ما را تبدیل به فردی شاد و سرزنده کند.

افکار منفی، بد است

یک باور اشتباهی که اکثر ما داریم این است که تا زمانی شادیم که افکار منفی در ذهن مان جای نگیرند. در واقع به محض این که فکری منفی می‌کنیم، شادی از زندگی مان می‌رود، در حالی که واقعیت چیز دیگری ست. ما نمی‌توانیم از شر افکار منفی خلاص شویم اما قدرت آن را داریم که آنها را از خود دور کنیم. به عنوان مثال زمانی که ما افکار و احساسات منفی مان را به زبان می‌آوریم یا که آنها را می‌نویسیم، در واقع به شیوه‌ای در حال دور کردن آنها از خودمان هستیم اما اگر آنها را نادیده بگیریم و مدام سرکوب شان کنیم، نمی‌توانیم علت و ریشه آنها را بیابیم، در این شرایط آنها در ناخودآگاه ما می‌مانند و هیچوقت رهایمان نمی‌کنند.

بهترین روش برای مقابله با احساسات، چه مثبت و چه منفی، این است که به آنها فرصت بیان دهیم. تا زمانی که این احساسات به دیگران آسیب نرساند، ما می‌توانیم ترس، نگرانی و ناراحتی مان را بیان و از این طریق آنها را از خودمان دور کنیم.

چیزی که من فکر می‌کنم، درست است

گاهی ما فکر می‌کنیم که آنچه خودمان باور داریم حقیقت محض است و حاضر نیستیم که حرف دیگران را بشنویم. همین رفتار یکی از دلایل عدم احساس شادی و خوشبختی در زندگی است. در واقع زمانی که ما نظرمان را مخالف نظر دیگران می‌بینیم، احساس رد شدن می‌کنیم و همین طرز فکر باعث می‌شود که تبدیل به فردی ناراحت و ناامید شویم.

اما واقعیت این است، این که نظری خلاف نظر شماست، بدین معنی نیست که اشتباه است. احتمال این که شما نیز اشتباه کنید وجود دارد یا حتی خوشبینانه‌تر، ممکن است که نظر هر دوی شما درست باشد. بنابراین بهتر است که زاویه دیدتان را گسترش دهید و نظر دیگران را به عنوان یک پیشنهاد بشنوید، نه این که آن را دلیلی برای ناراحتی خود بدانید.

همه چیز باید تحت کنترل من باشد

برترین‌ها: ما همیشه در تلاشییم تا تمام وقایع اطرافمان را کنترل کنیم، به همین دلیل است زمانی که شکست می‌خوریم، ناراحت و ناامید می‌شویم و احساس می‌کنیم که شادی در زندگی مان جایی ندارد، اما باید این واقعیت را بپذیریم که کنترل تمام امور، غیر ممکن است. در حقیقت ما تنها می‌توانیم تنها بر افکار و رفتارهای خودمان تسلط داشته باشیم. از این رو به جای این که زمان مان را بیهوده صرف کنترل چیزهایی که از توان ما خارج است کنیم، بهتر است که روی افکار خودمان کار کنیم و همیشه این جمله را با خودمان تکرار کنیم: «همه چیز بر وفق مراد من پیش خواهد رفت.»