



اشتباهاتی که شما را به سوی ناخشنودی می‌برد

تقریباً تمام کارهایی که انسان در زندگی‌اش انجام می‌دهد به منظور رها شدن از حس ناخشنودی و به دست آوردن احساس شادی است.

تقریباً تمام کارهایی که انسان در زندگی‌اش انجام می‌دهد به منظور رها شدن از حس ناخشنودی و به دست آوردن احساس شادی است. انسان همواره سعی می‌کند شاد شود یا در حالت شادی باقی بماند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان، ما دست به هر کاری می‌زنیم تا لحظاتی کوتاه از ناخشنودی دور شویم و احساس شادی و رضایت و سعادت داشته باشیم. اما واقعا شادی یعنی چه؟ چه تعریف مشخصی و دقیقی می‌توان برای خوشنودی یا ناخشنودی ارائه داد؟ خوشنودی و ناخشنودی چیست؟ شادی یک جور حس است.

حس را نمی‌توان تعریف کرد. ناخشنودی را نمی‌توان تعریف کرد فقط می‌توان آنرا حس کرد. شما به طور کاملاً ناخودآگاه این حس را دریافت می‌کنید. طبق بررسی‌های بعمل آمده احساس شادی با شرایط مادی زندگی لزوماً رابطه تنگاتنگی ندارد.

پس می‌توان نتیجه گرفت خوشنودی یا ناخشنودی یک حس درونی است که هر شخصی می‌تواند فارغ از شرایط بیرونی، در درون خودش ایجاد کند. شاد بودن چیزی است که تحت کنترل شماست. شادی محصول عادت‌های شما و نیز محصول نگرش شما به زندگی است.

احساس ناخشنودی می‌تواند توسط یک اتفاقی که انتظارش را نداشتید در شما ایجاد شود. بدین معنا که اگر ناگهان رویدادی خلاف انتظار شما رخ دهد یا کاری بر خلاف نظر شما انجام شود احساس ناخشنودی در شخص ایجاد می‌شود.

وابستگی زیاد به تکنولوژی

شما کاملاً آزاد هستید که هر چه می‌خواهید تلویزیون تماشا کنید یا هر چه می‌خواهید کتاب بخوانید شما کاملاً آزاد هستید که هر چه می‌خواهید گیم بازی کنید یا هر چه می‌خواهید ورزش کنید. اما سوال اساسی این است که واقعا چه میزان از شبانه روزتان متصل به تکنولوژی است؟

آیا زندگی یعنی تمام وقتتان را صرف موبایل یا کامپیوتر یا تلویزیون کنید؟ آیا چیز دیگری در زندگی نیست؟ فرقی نمی‌کند که با استفاده از تکنولوژی احساس خوبی به شما دست دهد یا حس کمرختی داشته باشید، مساله بر سر عادت کردن شما به تکنولوژی است که یک عادت غلط است. عادت به تکنولوژی دقیقاً شبیه یک اعتیاد است که فرد به خاطر فرار از واقعیت‌های ناخوشایند زندگی، به آن گرایش پیدا می‌کند. این یک تله است که باعث گرفتاری بزرگتری برای شما خواهد شد.

عادت به انتظار برای آینده

اینکه عادت کنید به خودتان بگویید من در آینده وقتی فلان چیز را به دست آوردم یا وقتی به فلان جایگاه رسیدم خوشحال خواهم بود، عادت است که ناخشنودی را در زمان حال برای شما به ارمغان می‌آورد و بس. سعی کنید خوشحالی در زمان حال را برای آینده نامعلوم از دست ندهید چرا که هیچ اعتباری نیست آیا خوشحالی شما در آینده درگرو به دست آوردن آن چیز هست یا نه.

در عوض سعی کنید روی خوشحال بودن در هر لحظه‌ای که در آن هستید تمرکز کنید. نقد را ندهید نسیه بگیرید. زمان حال را برای آینده قربانی نکنید. همین حالا خوشحال باشید.

مقابله با تغییرات زندگی

بپذیرید که هیچ چیز ثابت نیست. تغییرات یک بخش غیرقابل اجتناب در زندگی است. اصلاً زندگی یعنی تغییر. افرادی که

با تغییرات زندگی شان می جنگد به این خاطر است که می خواهند کماکان همه چیز زندگی را در کنترل داشته باشند. این عادت است که شما را به سوی ناخشنودی دائمی هدایت می کند.

اگر با تغییراتی که در زندگی تان رخ می دهد بکنجید، باعث می شود کنترل شما در زندگی کمتر شود چرا که مانع از این می شوید که از موانع عبور کنید و همگام با تغییراتی که رخ می دهند حرکت کنید و زندگیتان را بهبود بخشید. راه حل این است که خودتان را برای هرگونه تغییر آماده سازید. زندگی یک بازی از قبل نوشته شده و قابل حدس زدن نیست.

با تغییرات نمی توان جنگید اما می توان پیش بینی کرد که پیامد فلان تغییر چه خواهد بود و سپس خودتان را برای مواجه شدن آن آماده سازید. روی مشکل تمرکز نکنید روی راه حل متمرکز شوید. تمرکز روی راه حل ها یکی از حیاتی ترین توانایی هایی ست که باید در طول زندگی کسب نمایید.

عادت به منفی نگری

هیچ چیز به اندازه نگرش منفی به حس ناخشنودی شما سوخت نمی رساند. منفی نگری باعث ایجاد مشکلات زیادی می شود. اول اینکه باعث می شود زندگی به شما سخت بگذرد. دوم اینکه با داشتن یک نگرش منفی احتمال اینکه اتفاق های منفی رخ دهند بیشتر می شود. و سوم اینکه افراد منفی نگر از منطقی بودن به دور هستند. سعی کنید منطقی باشید. به حقایق نگاه کنید نه به تخیلات خود یا دیگران راجع به حقایق. آنگاه خواهید دید خیلی چیزها آنقدرها هم که فکر می کردید بد نیست. می توان نکات مثبتی را در دل هر چیز بدی پیدا کرد.

عادت به چشم و هم چشمی

حسادت باعث ناخشنودی است. چشم و هم چشمی یکی از پیامدهای حسادت است. اگر مرتباً دارید خودتان را با دیگران مقایسه می کنید اکنون وقت آن است که دست از این عادت اشتباه بردارید. محققان در یک تحقیق جالب به این نتیجه رسیدند که اکثر مردم گفتند ما با اینکه درآمد کمتری داشته باشیم مشکلی نداریم به شرطی دیگران هم درآمد کمتری داشته باشند. اگر چنین طرز فکری دارید هشیار باشید که دارید چشم و هم چشمی می کنید.

نداشتن آمادگی در زندگی

آدمهای منفی نگر فکر می کنند خودشان هیچ کاره اند. آنها نه قدمی برمی دارند نه خودشان را آماده می کنند تا در آینده به آنچه می خواهند برسند. این افراد فقط منتظرند ببینند زندگی با آنها چه می کند. اما می توان طور دیگری نیز بود. می توان اهدافی را در سر پروراند و برای رسیدن به آنها کوشش کرد و آمادگی های لازم را کسب نمود.

دوری از جمع

وقتی احساس ناخشنودی دارید اغلب مایلید تنها باشید و از جمع دور بمانید، اما کاملاً اشتباه است. زمانهایی که احساس می کنید غیراجتماعی شده اید همان زمانیست که باید وارد اجتماع شوید آنگاه تفاوت را در روحیه خود حس خواهید کرد.

در جمع بودن به میزان بالایی ناخشنودی را از شما دور می کند. به طور کلی تغییر عادت های بد قدیمی به عادت های جدید و خوب که باعث ایجاد خوشحالی بیشتری در شما می شوند یکی از بزرگترین خوبی هایی است که می توانید در حق خودتان انجام دهید. کنترل داشتن روی شادی، باعث می شود دیگرانی که دوروبر شما هستند نیز، تحت تاثیر انرژی شاد شما قرار گیرند و شاد باشند.