



۸ راهی که قدرت کنترل زندگی تان را افزایش می‌دهد

وقتی مسائل زندگی طبق برنامه ریزی‌های ما پیش نمی‌روند، احساس عمیقی از فقدان قدرت کنترل زندگی به ما دست می‌دهد که حقیقتاً می‌تواند درون آدمی را فرو بریزد.

وقتی مسائل زندگی طبق برنامه ریزی‌های ما پیش نمی‌روند، احساس عمیقی از فقدان قدرت کنترل زندگی به ما دست می‌دهد که حقیقتاً می‌تواند درون آدمی را فرو بریزد. این فقدان می‌تواند بر نوع رفتار ما تأثیرگذار باشد؛ مثلاً سبب می‌شود دیگر مثل قبل خوشحال نباشیم، و به خاطر این حجم از شکی که حالا به خودمان داریم، حجم وسیعی از استرس به ما منتقل شود.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ همین طور که زمان می‌گذرد و ما بزرگ‌تر می‌شویم، احساس جاه طلبی فطری مان نیز همراه با ما رشد می‌کند و سبب می‌شود تا اهدافی را برای خودمان وضع کنیم. وقتی در سنین کودکی یا نوجوانی هستیم، اصولاً سعی می‌کنیم تا یک رابطه‌ی دوسویه را بین خواسته‌های والدین و خواسته‌های خودمان ایجاد کنیم. گاهی این ارتباط به درستی عمل می‌کند و گاهی مواقع با یکدیگر تقابل دارند.

هدف صحبت‌های من در این مقاله این است که همراه با پیشرفت در زندگی و بزرگ‌تر شدن، بیشتر به سمت اهداف فردی و ذهنی مان سوق داده شویم. خصوصاً، وقتی که دوران دبیرستان را تمام می‌کنیم. از این زمان است که از دست اولیای امور خلاص شده و نهایتاً می‌توانیم اهداف فردی خودمان را دنبال کنیم و در این راه تنها مشوق ما، انگیزه‌های درونی مان است که می‌توانند قدرت کنترل زندگی مان را افزایش دهند.

دستیابی به اهداف فردی احساس بی نظیری دارد

اگرچه به همین منوال، شکست خوردن در این راه می‌تواند روح و روان ما را شدیداً به هم بریزد. هر چه که باشد، این اهداف شخصی هستند و در نهایت مجرم و محکوم اصلی خود ما هستیم. صد البته که زندگی تمام آدم‌ها پر از شکست است؛ بعضی از این شکست‌ها ریز و درشت هستند، بعضی‌ها ایشان درس‌های مهمی به ما می‌دهند؛ اما در هر حال شکست باعث می‌شود که احساس کنیم ضعیف هستیم و هیچ قدرتی از خودمان نداریم. همین مسائل می‌تواند انگیزه‌هایمان را از ما سلب کند و قدرت کنترل زندگی مان را کاهش دهد.

وقتی مسائل زندگی طبق برنامه ریزی‌های ما پیش نمی‌روند، احساس عمیقی از فقدان قدرت کنترل زندگی به ما دست می‌دهد که حقیقتاً می‌تواند درون آدمی را فرو بریزد. این فقدان می‌تواند بر نوع رفتار ما تأثیرگذار باشد؛ مثلاً سبب می‌شود دیگر مثل قبل خوشحال نباشیم، و به خاطر این حجم از شکی که حالا به خودمان داریم، حجم وسیعی از استرس به ما منتقل شود. خوشبختانه، این مشکلات بدون راه حل باقی نمانده‌اند و شما می‌توانید با برنامه ریزی و حرکت گام به گام، بر این مشکل نیز فائق بیایید.

۱ - خودتان را همان گونه که هستید بپذیرید و برای خودتان ارزش و اعتبار بیشتری قائل شوید

(وقتی شروع به شکایت کردن می‌کنید، در حقیقت از خودتان یک قربانی می‌سازید. موقعیت را ترک کنید، آن را تغییر دهید و یا مهم‌تر از همه، آن را بپذیرید. هرانتخاب دیگری در این زمینه، حماقت است. _ ایپکارت تول)

نکته‌ی کلیدی این بخش این است که باید بدانید هر اخلاق و صفتی در هر فرد می‌تواند از دو جنبه‌ی مختلف بررسی شود؛ مثبت و منفی. اگر شما خودتان را به عنوان فردی استوار می‌بینید که به راحتی تسلیم عقاید دیگران نمی‌شود، ممکن است دیگران شما را لجباز بخوانند. اگر شما فردی جاه طلب باشید، ممکن است شما را طمع کار بخوانند و اگر فردی فروتن باشید، به شما می‌گویند که بویی از جاه طلبی نبرده‌اید.

همچنین، اگر شما فردی محتاط باشید، ممکن است شما را به عنوان یک بیمار پارانویا که دچار بدبینی افراطی است و یا یک بزدل در نظر بگیرند. به طور اساسی، همه چیز بستگی به بستر، زمان و موقعیت ابراز آن صفت خاص برمی‌گردد. همچنین محیط اطراف شما نیز تأثیرگذار است، ممکن است این محیط بخواهد چنین صفاتی را پاداش قرار داده و یا آن‌ها

را سرکوب کند.

این حقیقت به اندازه ی تاریخ بشریت قدمت دارد

ما تصورات مخصوص خودمان را از خودمان داریم، و دیگران نیز دیدگاهی متفاوت نسبت به ما دارند، و خود واقعی ما چیزی مابین این دو است. به عبارت دیگر برای این که قدرت کنترل زندگی تان را افزایش دهید، نباید انتقادات دیگران را زیادی جدی بگیرید. همچنین نباید خودخواهانه رفتار کرده و آن ها را کاملاً نادیده بگیرید. فقط باید خودتان را قبول کرده و سعی کنید شکاف های ایجاد شده در اخلاقتان را از بین ببرید.

برخی افراد حس می کنند که باید به فردی تبدیل شوند که می تواند تحسین همگان را برانگیزد؛ رک بگویم، چنین چیزی امکان ندارد. سعی کنید بر روی تبدیل شدن به کسی تمرکز کنید که تحسین خودتان را برانگیزد، نه دیگران را! اگر هدفتان تحت تأثیر قرار دادن دیگران باشد، نهایتاً خود واقعی تان را گم می کنید و همان طور که قبل تر نیز گفتم، شکست هایتان با تأثیرات مخرب بیشتری همراه خواهند بود.

۲ - نحوه ی مدیریت هزینه هایتان را یاد بگیرید

یکی دیگر از دلایلی که ممکن است سبب اضطراب ما در زندگی روزمره شود، احساس ضعفی است که در هنگام عدم وجود پول یا عدم توان کنترل پول پدید می آید. وقتی زندگی مستقل خودتان را آغاز می کنید، همیشه و در هر ماه هزینه های غیر قابل انتظار بسیاری برایتان خودنمایی خواهند کرد، و از آنجایی که این هزینه ها به راحتی می توانند به قرض کردن از دیگران منجر شوند، پس بهتر است که از الان فکرتان را بکنید و برای چنین شرایط و خیمی آماده باشید. چه بخواهیم چه نخواهیم، پول یکی از ابزار قدرت است و بدون این عنصر، ما احساس عدم اعتماد به نفس و عدم امنیت می کنیم، و ممکن قدرت کنترل زندگی مان را حتی از دست بدهیم.

اگر پول یکی از دلایل استرس و اضطراب شماست، پس دو راه حل اساسی و کاربردی را به شما پیشنهاد می کنم:

راه حل اول این است که به دنبال راه هایی برای کسب پول بیشتر بگردید. برای این منظور، می توانید از رئیستان درخواست حقوق بیشتر کنید و انتظارات او را در مقابل برآورده کنید؛ و یا به راحتی می توانید تقسیم بودجه تان را از نو انجام دهید. در این روش شما می بایستی تمامی خرج و مخارج اصلی تان را حساب کرده، و سپس زندگی روزمره ی خود را با الباقی بودجه بگذارید.

وقتی به یک عدد ثابت و درست رسیدید، می توانید چند تکنیک دیگر را نیز در پی آن ها در پیش بگیرید. برای مثال میلیون ها اپلیکیشن برای کمک به پس انداز پول وجود دارند که می توانند کمک شایانی به شما کنند.

همچنین شما می توانید از طریق خرید آنلاین هزینه هایتان را کاهش دهید، و یا می توانید به خرید محصولات دست دوم روی بیاورید. حتماً لازم نیست که برای خرید از محصول تازه یا برند خاصی استفاده کنید تا برایتان به درستی کار کند. به علاوه، شما می توانید محصولاتی را که از آن ها استفاده نمی کنید را در بازار به قیمت خوبی بفروشید.

وقتی به اندازه ی کافی پول به دست آوردید، می توانید آن را در یک حساب پس انداز قرار دهید، تا آرام آرام رشد کند. باز هم می گویم، لطفاً همه ی پول های خود را در حساب پس انداز قرار ندهید، چرا که برای مثال تعمیر وسایل خانگی یکی از هزینه هایی است که خبر نمی کند و ناگهان سر می رسد.

۳ - جایگاهتان را به خوبی بشناسید

(پول و موفقیت مردم را عوض نمی کنند، آن ها فقط چیز هایی که از قبل وجود داشتند را تقویت می کنند. _ ویل اسمیت)

بحث همچنان بر سر پول است، و این اصلاً درست نیست که بخواهیم بگویم ارزش شما یا هر آدم دیگری براساس پول سنجیده می شود و صد البته، این هم درست نیست که بگویم تمامی اطرافیان، شما را بر اساس میزان حقوقتان می سنجند. اما همچنان، پول به عنوان وسیله ای برای پاداش و یک مدرک موثق، می تواند میزان ارزش و کاربرد پذیری دانسته ها و مهارت های شما را بسنجد و قدرت کنترل زندگی تان را افزایش دهد.

بنابراین، هروقت احساس کردید که کنترل زندگی تان از دست شما خارج شده، بهترین کار این است که بر روی یک مسئله ی قابل اندازه گیری تمرکز کرده، و از این طریق اعتماد به نفستان را بازگردانید.

می دانم که این تمرین اصلاً کار متعارفی نیست، اما احساس می کنم که برای مخاطب هایم، کار مفیدی محسوب می شود. شما برای تقویت قدرت کنترل زندگی تان می توانید ارزش دانسته ها و مهارت های خود را بسنجید، و بفهمید که دقیقاً در کجای یک معیار میانگین قرار دارید. صدالبته که این نتیجه نمی تواند میزان موفقیت شما را نسبت به دیگران بسنجد، چرا که ما می دانیم بسیاری از افراد ممکن است در بطن فقر متولد شوند و بدین منظور، این مسئله به عنوان یک آپشن برای آن ها در نظر گرفته شده است.

اگرچه، شما می توانید با دریافت اطلاعاتی نسبت به جایگاهتان، یک نقطه شروع جدید برای خودتان ترسیم کرده و روند پیشرفتتان را آغاز کنید. این کار، مثل پیشرفت کردن در یک بازی کامپیوتری می ماند، هرچه بیشتر پیشرفت کنید، به مرحله های بالاتری نائل می شوید. اساساً، شما شروع به بهبود کیفیت و ارزش های زندگی خود می کنید و از این طریق، تصویر واضح تری از موفقیت و احساس دستیابی به اهدافتان خواهید داشت.

اگر می خواهید قدرت تمرکز زندگی و روند پیشرفت خود را کمتر معطوف به پول و درآمدها کنید، می توانید از طریق کمک به فقرا و مستضعفان، از حجم این مسئله بکاهید. منظور کلی من این است که این پدیده می تواند مدرک موثقی از روند پیشرفت شما باشد، همین!

بنابراین لازم نیست از این متغیر، به عنوان راهی برای رقابت با دیگران استفاده کنید و یا به دیگران اثبات کنید که چقدر با ارزش هستید. این کار فقط برای افتخار خودتان است؛ این که به خودتان بفهمانید که بر روی تمام ابعاد زندگی تان خود کاملاً کنترل دارید.

همچنین لازم نیست که زندگی تان را بر اساس این معیار ارزش گذاری، بنا کنید؛ اگر شما به کشاورزی علاقه دارید، پس می توانید هدفی مبنی بر افزایش حجم زمین و افزایش کیفیت محصولاتتان وضع کنید. فقط کافی است که هدف شما یک مسئله ی باارزش جهانی باشد.

۴– زندگی تان را با نظم بیشتری همگام کنید

وقتی شما احساس می کنید که دیگر قدرت کنترل زندگی تان را ندارید، پس حالا وقت آن رسیده که با حجم بالایی از وسواس به جنگش بروید. برای این منظور هر چیزی که می توانید را سازماندهی کنید. قبلاً به شما گفته بودم که می توانید با سازماندهی هزینه ها و فروش موارد بدون استفاده تان، هزینه هایتان را کنترل کنید. اگرچه می توانید قدم فراتری در این مورد برداشته، و برنامه های روزانه و خانگی تان را نیز سازماندهی کنید.

دلیل اصلی و فایده ی مهم این مسئله این است که وقتی در یک محیط سازماندهی شده و منظم قرار بگیرید، احساس بهتری خواهید داشت و مشکلات غیر قابل مترقبه و مشکلات تحمیلی، کمتر برایتان پیش می آیند در نتیجه قدرت کنترل زندگی تان هم به طور چشمگیری افزایش پیدا خواهد کرد.

شما می توانید تمامی قوطی های داخل آشپزخانه را تمیز کنید و بر رویشان برچسب بچسبانید. همچنین می توانید کابینتی مخصوص برای نامه هایتان در نظر بگیرید. حتی می توانید از تقویمی برای نوشتن و یادآوری کار های مهم استفاده کنید، یا برای همین منظور، یک اپلیکیشن دانلود کنید.

اساساً، وقتی رد کار های روزانه تان را بگیرید و آن ها را به خوبی انجام دهید، مطمئن باشید که آرامشی خاص به شما و زندگی تان حکم فرما می شود و ابداً اجازه ی ورود استرس به زندگی تان را نخواهد داد. در حقیقت، حس داشتن کنترل بر روی زندگی تان، علت تمامی این احساسات مثبت است.

البته، باید در نظر داشته باشید که نظم بیش از حد نیز می تواند به خودی خود، به عنوان یک منبع مجزا از استرس عمل کند، پس از میزان آن بکاهید. همه چیز را ننویسید و یا بر روی تمام قوطی ها برچسب نزنید. اساساً باید قدرت کنترل زندگی تان را به میزان خاصی افزایش دهید. اگر این میزان مؤثر و مفید واقع شد، پس می توانید به این روند ادامه دهید. اگر هم برعکس عمل کرد، پس بهتر است آن را حذف کنید.

نکته ای که همچنان پابرجاست: وقتی همه چیز در جایگاه مخصوص به خودش قرار بگیرد، احساس خیلی بهتری خواهید داشت. به علاوه، به خاطر زحمتی که برای ایجاد این نظم کشیده اید، تمایل بیشتری به حفظ آن پیدا خواهید کرد.

۵ - تمرین بدنی داشته باشید

(در طول زندگی یکسان نمانید، هر روز بهتر از دیروز باشید!)

تمرین کردن و به عبارتی دیگر ورزش کردن، فواید بی شماری دارد. اولاً این که، راه خوبی برای مقابله با استرس است. دوم این که به بدن شما کمک می کند تا همگام با میزان پیشرفت شما در آن ورزش، میزان انرژی بیشتری تولید کند، و چیزی که تا قبل از این پر از استرس و خسته کننده به نظر می آمد، حالا دیگر این طور نیست.

سوم این که برای حال و احوال روحی و سلامتی جسمی شما مفید است. چهارم این که به علت بهبود وضع ظاهری شما، سبب می شود اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید؛ و باز هم می گویم که دستیابی به این اهداف و افزایش قدرت کنترل زندگی، به طور کلی احساس خوبی را در انسان می پروراند.

تنها مشکل این مسئله این است که ممکن است شما برای ورزش کردن، وقت کافی برای اختصاص دادن به خودتان نداشته باشید که البته به طور کلی اصلاً چنین چیزی مد نظر ما نیست. لزومی ندارد که شما تبدیل به یک بدنساز، ورزشکار یا مبارز حرفه ای شوید. تمام چیزی که مورد نیاز است، این است که سطح مشخصی از ورزش جسمی را به زندگی تان تزریق کنید تا احساس بهتری داشته باشید، شما را بهتری پیدا کنید و از خودتان راضی باشید.

البته شما می توانید از مشاوران تغذیه نیز کمک بگیرید و با در پیش گرفتن رژیم های غذایی خاص، نتیجه ی ورزش و تمرین های بدنی خود را چندین برابر کنید. یکی دیگر از راه های مفید برای افزایش قدرت کنترل زندگی تان، استفاده از برنامه های ورزشی است که نیاز به باشگاه ندارند. این نوع ورزش ها به راحتی در خانه قابل انجام هستند و همچنان نتایج راضی کننده ای دارند.

اگر از درد بعد از باشگاه که برای یک یا دو هفته ادامه دارد، می ترسید و از این بابت انگیزه ی خود را برای ورزش کردن از دست می دهید، پس می توانید با اضافه کردن پله ای فعالیت های بدنی به زندگی روزمره تان از حجم این درد بکاهید. مثلاً می توانید روزانه تا محل کارتان پیاده روی کنید یا دوچرخه سواری کنید، به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید و یا آب بیشتری بنوشید. یا حتی می توانید با ۲۰ دقیقه تمرین یوگا صبح ها بعد از بیدار شدن و شب ها قبل از خوابیدن نیز خودتان را برای باشگاه رفتن آماده کنید.

۶ - رژیم سالم تری را پیش بگیرید

در ادامه ورزش کردن، شما نیاز به رژیم غذایی سالم تری دارید. همان طور که در مورد قبل نیز گفتم، شما می توانید با کمک یک متخصص تغذیه، رژیم غذایی مناسب خود را پیدا کرده و آن را عملی کنید؛ و یا می توانید از غذای آماده خودداری کرده و از این به بعد، مصرف غذای خانگی تان را بیشتر کنید. این هم یکی از تکنیک های بهبود سبک زندگی است، اگر چه تأثیر مستقیمی بر روی افزایش قدرت کنترل زندگی تان ندارد، اما می تواند به سبک زندگی شما رنگ و بوی تازه ای ببخشد.

۷ - به سوی بهسازی حرکت کنید

بهسازی میتواند معانی بسیاری داشته باشد. مثلاً می تواند به معنای تغییر در فلسفه ی جهان بینی شما باشد، می تواند فراگیری یک نوع مهارت جدید، یا تغییر سبک زندگی به سادگی باشد. از این رو، تمام موارد گفته شده در این مقاله نوعی از بهسازی هستند. هدف کلی بهسازی، کار و تلاش برای بهتر و کامل تر شدن است. به همین منظور شما برای افزایش قدرت کنترل زندگی تان می توانید عملکرد خود را در محل کار بهبود ببخشید و یا مهارت های خانه داری بیشتری را فرا بگیرید.

این بخش نیازی به صرف و هزینه ی مالی ندارد، شما می توانید حتی از طریق گذراندن دوره های آنلاین، چنین مواردی را فرا بگیرید. همین طور که بهسازی شما مراحل بیشتری را طی می کند، می توانید مشکل زندگی تان را خودتان به

تنهایی حل کنید. در این صورت، احساس می کنید که کنترل بیشتری بر روی زندگی تان دارید و احساس بی بدیلی به شما القا می شود.

۸ - کمتر بر دیگران تکیه کنید

(شما می توانید هر کاری که دلتان می خواهد را انجام دهید، اما نمی توانید تمامی کارها را در آن واحد انجام دهید.)

و در نهایت برای افزایش قدرت کنترل زندگی تان، سعی کنید که برای حل مشکلات خود، تکیه ی کمتری بر روی دیگران داشته باشید. هرچه این تکیه و وابستگی کمتر باشد، احساس قدرت شما بیشتر می شود. البته کمک خواستن اشکالی ندارد، به هر حال شما نمی توانید همه ی کارها را به تنهایی انجام دهید.

برترین ها: به همین دلیل است که روند بهسازی از اهمیت بسیاری برخوردار است، چون می تواند به احساس رضایت شما از خودتان منجر شود. با این روند، شما احساس آزادی عمل بیشتری خواهید داشت؛ و همچنین با فرا گرفتن مهارت های بیشتر می توانید به دیگران نیز کمک کنید و بیشتر و بیشتر مورد تقدیر آن ها قرار بگیرید و قدرت کنترل زندگی تان را هم بیشتر و بیشتر کنید.

پس باید بدانید که شما ظرفیت انجام کارهای بسیار زیادی را دارید، اما نیازی نیست که در خصوص تمام آن ها از دیگران کمک بخواهید؛ و همچنین برای درخواست کمک خجالت نکشید. کل هدف این ماجرا این است که زندگی شما را آسان تر کرده و قدرت کنترل زندگی شما را افزایش دهد، نه این که به ایجاد مشکلات بیشتر و بزرگتر منجر شود.

منبع: lifehack