

## ۱۳ راه ساده برای به دست آوردن شادی در زندگی

ترویج شادی در زندگی، یکی از رویاهای کاملاً دست یافتنی در زندگی محسوب می‌شود. فقط کافیست که اندکی تلاش کنید. این هم از ۱۳ راه ساده که از نظر علمی، کارآمدی شان ثابت شده است.



ترویج شادی در زندگی، یکی از رویاهای کاملاً دست یافتنی در زندگی محسوب می‌شود. فقط کافیست که اندکی تلاش کنید. این هم از ۱۳ راه ساده که از نظر علمی، کارآمدی شان ثابت شده است.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ وقتی به زندگی خودتان نگاه می‌کنید، متوجه می‌شوید که زمان چقدر سریع گذشته و هیچ نظری راجع به موقعیت حال حاضرتان ندارید. ممکن است به این فکر کنید که در زمان‌های گذشته دلتان می‌خواست در این سن کجا باشید و حالا چقدر از آن موقعیت فاصله دارید. زندگی سخت‌تر از چیزی بوده که تصور شما را می‌کردید و حالا هم تصمیم گرفتید که این واقعیت را قبول کنید.

شما به نوعی تسلیم شده‌اید و هدفتان این است که فقط روزهایتان را بگذرانید. شما فقط می‌خواهید که در این رفت و آمدها، یک انسان خوشحال باقی بمانید. اگرچه طرز کار دنیا این‌گونه نیست.

ترویج شادی در زندگی، یکی از رویاهای کاملاً دست یافتنی در زندگی محسوب می‌شود. فقط کافیست که اندکی تلاش کنید. این هم از ۱۳ راه ساده که از نظر علمی، کارآمدی شان ثابت شده است:

### ۱. کاری را انجام دهید که به زندگی شما معنا ببخشد

همه‌ی ما این دوران را تجربه کرده‌ایم: حس این که حوصله‌مان سر رفته و در یک دایره‌ی تکراری از کارهای روزمره گیر کرده‌ایم. قطعاً، روشن کردن تلویزیون و تماشای یک برنامه‌ی مفرح، راحت‌تر از پرسیدن سوال «هدف من در زندگی چیست؟» می‌باشد و انسان را به کشمکش کمتری می‌کشاند.

ویکتور فرانکل در این باره می‌گوید: «وقتی انسان نتواند احساس عمیق معنا را در زندگی‌اش پیدا کند، سعی می‌کند که حواس خودش را با خوشی‌های زودگذر پرت کند.» بسیاری از افراد موفق که در زندگی‌شان پول و احترام و شهرت هیچ چیزی کم ندارند، ادعا می‌کنند که اصلاً خوشحال نیستند. این مسئله، یک دلیل بزرگ دارد: خوشحالی ما از احساس معنا در زندگی سرچشمه می‌گیرد.

فرانکل در طول عمرش، سعی کرد با روشی به اسم لوگوتراپی، معنا را در زندگی بیمارانش تزریق کند. پس از خودکشی‌های بسیار زیادی که در ونیز اتفاق افتاد، او برای مدیریت دیارتمان سلامت روانی انتخاب شد تا بتواند چاره‌ای برای این وضعیت بیندیشد. تمرین‌های او باعث شد که ده‌ها هزار نفر از خودکشی اجتناب کنند و به زندگی ادامه دهند. تنها کاری که فرانکل کرد این بود که معنا را در زندگی بیمارانش تزریق کرد.

در حال حاضر چه کاری از دستتان بر می‌آید:

در حال حاضر که با غم و اندوه سر و کله می‌زنید، می‌توانید از روش لوگوتراپی فرانکل استفاده کنید، فقط کافی است که اقدامات زیر را دنبال کنید:

• پروژه‌ای را برای انجام انتخاب کنید؛ پروژه‌ای که برترین و بهترین مهارت‌ها و توانایی‌های شما را بطلبد. اگر با پیدا کردن چنین پروژه‌ای مشکل دارید، در نتیجه به دنبال کاری بگردید که انجام آن، حقیقتاً به همه کمک کند.

• خودتان را کاملاً وقف آن کار کنید و نهایتاً آن را با کسانی که دوستشان دارید و آن‌ها نیز بدون قضاوت و قید و شرط دوستتان دارند به اشتراک بگذارید.

• نقطه‌ی نظر مثبت‌تری برای رهایی از درد و رنجتان پیدا کنید. گاهی وقت‌ها، تغییر نوع نگرش نسبت به یک

مشکل در زندگی می تواند به پیشرفت و ترقی ما منجر شود.

۲. تعداد گزینه هایتان را کم کنید و در مورد هدفان با خودتان روراست باشید

تعداد زیاد گزینه ها ما را خسته و ناراحت می کند و باعث می شود که نتوانیم تصمیم درستی بگیریم. درست است که همیشه به ما گفته اند «گزینه هایت را محدود نکن»، اما نامحدود بودن گزینه ها هم می تواند به مضطرب شدن و فقدان توانایی ما در تصمیم گیری منجر شوند.

وقتی گزینه های زیادی برای تصمیم گیری داشته باشید، تصمیم ضعیفی خواهید گرفت. این چیزی است که به آن فرسودگی تصمیم می گویند. مهم ترین چیزی که در مورد افزایش سطح شادی باید بدانید این است که می بایستی از میزان تصمیمات غیر ضروری روزانه تان بکاهید.

در حال حاضر چه کاری از دستتان بر می آید:

روتین هایی برای خودتان ایجاد کنید و به این اهداف دست پیدا کنید:

• تصمیمات مهم را اول صبح بگیرید. چرا که ذهنانتان تازه تر و آزادتر است.

• سعی کنید از روز قبل، برنامه ای برای فردا داشته باشید.

• غذاهایتان را از روز قبل تعیین کنید.

• اگر ملزم به گرفتن تصمیم مهمی هستید، اول غذا بخورید.

• اگر گزینه های زیادی پیش رویتان است، آن ها را به چند گزینه محدود کنید.

• زندگی تان را با استفاده از گزینه های زیر اتوماتیک کنید:

o سعی کنید از سیستم های اتوماتیک برای پرداختن قسط هایتان استفاده کنید.

o اگر حقوقتان به شما اجازه می دهد، از دستیار مجازی استفاده کنید تا از میزان کار های روزانه تان بکاهد.

۳. یک فضای امن برای یافتن خویش و از بین بردن احساس شرم ایجاد کنید

ما در طول روز با پیغام هایی در باب نحوه ی صحیح رفتار، نگاه کردن و یا فکر کردن، بمب باران می شویم. هر انسان به طور میانگین در روز ۱۰ هزار تبلیغ مختلف در این باب دریافت می کند. تمامی این قول های صد من یه غاز در حالی به انسان داده می شوند که ما حس می کنیم مجبوریم تا طبق نظر دیگران رفتار کنیم. قسمت غم انگیزش اینجاست که این کار را هم انجام می دهیم، اما همیشه احساس می کنیم که به این نوع از رفتار تعلق نداریم.

وقتی احساس فهمیده شده یا دوست داشته شدن نداشته باشیم، به هیچ وجه نمی توانیم خوشحال باشیم. یکی از موانع بزرگی که بر سر راه «شبیبه خودمان بودن» قرار دارد، شرم و خجالت است. یادگیری این که چطور می توانیم با خودمان روراست باشیم و خود واقعی مان باشیم، می تواند به خوشحالی طولانی مدت ما منجر شود.

دکتر برن براون یکی از محققین امر آسیب پذیری است. او در یکی از سخنرانی هایش این سوال را مطرح کرد که: در چه مواقعی بیشتر از همه احساس آسیب پذیری دارید؟ چه چیزی به شما احساس آسیب پذیر بودن می دهد؟

در طول یک ساعت و نیم، او ۱۵۰ جواب متنوع دریافت کرد که بیشتر آن ها، شامل چنین محتوا هایی می شدند:

• این که در طول دوران مریض بودنم، از شوهرم بخواهم که کمک کند، چرا که به تازگی ازدواج کردیم.

• آغاز رابطه ی جنسی با شوهر یا همسر.

• نادیده گرفته شدن.

• موقعی که از یک نفر بخواهم که با من بیرون بیاید.

• وقتی منتظر تماس دکتر هستم.

• وقتی اخراج می شوم.

• وقتی می خواهم کسی را اخراج کنم.

موقعی مثل این لحظات، می توانند احساس شرم را در ما به وجود بیاورند. یادگیری روش های مدیریت شرم می تواند به ریکاوری کردن شما کمک کند.

چه کاری در این لحظه از شما بر می آید:

برای به دست آوردن شادی در زندگی آسیب پذیری را تمرین کنید. به خودتان در آینه نگاه کنید و بگویید: «من کامل نیستم، اما از همین سطح هم راضی ام».

دکتر براون در این باره می گوید: «هر وقت که احساس شرم کردید، با خودتان همان طوری صحبت کنید که انگار با یکی از دوست داشتنی ترین افراد زندگی تان صحبت می کنید.»

۴. کنجکاوی تان را سرکوب نکنید، در این صورت با رشد شخصیتی تان مواجه خواهید شد

بسیاری از بهترین پدیده های این جهان، نتیجه ی کنجکاوی یک فرد دیگر بوده اند. به همین دلیل است که تمام مردم جهان، افرادی مانند استیو جابز، توماس ادیسون و هنری فورد را دوست دارند.

ارضا کردن احساس کنجکاوی، سبب ترشح ماده ی دوپامین در مغز می شود. این مسئله حتی می تواند به وسیله ی اتمام یک فیلم و دانستن انتهای یک داستان اتفاق بیفتد. به همین خاطر است که اینقدر مشتاق دانستن انتهای رمان یا فیلم و سریال ها هستیم. چون مقدار خاصی از دوپامین در مغزمان ترشح می شود که پاداش با ارزشی است. این پدیده در تمام ابعاد زندگی ما رسوخ کرده، ابعادی همچون چک کردن ایمیل ها و فضای مجازی.

در حالی که ممکن است این اعمال لذت کمی داشته باشند، اما نوعی از کنجکاوی وجود دارد که به خوشحالی طولانی تری منجر می شود. دکتر تاد کاشدان این موضوع را تحت عنوان «کاوشگر کنجکاوی» توضیح می دهد.

«کاوشگران کنجکاوی کسانی هستند که هیچ مشکلی با ریسک کردن یا چالش های جدید ندارند. آن ها به جای کنترل کردن وضع موجود، سعی در استقبال از بی اطمینانی ها و چیز های جدید دارند. ما کاوشگران کنجکاوی، زندگی را به مسابه ی یک جست و جوی بزرگ می دانیم و آن را بستری برای یادگیری و رشد می بینیم.» بنابراین کنجکاوی می تواند به افزایش مهارت و دانش شما کمک کند و باعث به دست آوردن شادی در زندگی شما شود.

چه کاری در این لحظه از شما بر می آید:

پیشنهاد های کاشدان در رابطه با کاوشگران کنجکاوی، در مقاله ی کاری هانلی هافینگتون خلاصه شده است:

• سعی کنید به ابعاد ریز روتین روزمره تان توجه نکنید.

• وقتی با کسی صحبت می کنید، به تمام مسائل رد و بدل شده \_ بدون قضاوت و واکنش \_ توجه کنید.

• اجازه بدهید تازگی در زندگی شما دمیده شود.

• به آرامی اجازه بدهید که انواع رایجه ها، اصوات و مناظر توجه شما را جلب کنند.

۱۳ راه ساده برای به دست آوردن شادی در زندگی

۵. با کمک کردن به دیگران، به خودتان کمک کنید

خوشحال ترین افراد کسانی هستند که تاثیر مثبتی بر روی دیگران دارند. از این رو دنیس ویتلی می گوید: «هیچ مرد یا زنی مثل جزیره نیست. زندگی کردن به صورت انفرادی معنایی ندارد. شما نمی توانید به احساس رضایت دست پیدا کنید، مگر این که به چیزی بزرگتر در زندگی متصل باشید. چیزی مثل یک هدف بزرگ».

هرکسی چیزی برای اتصال به این جهان دارد. بخش سخت مسئله این است که باید این چیز را پیدا کنیم؛ و حقیقت این است که تا وقتی تلاشی نکنیم، نتیجه ای هم دریافت نمی کنیم. علم مدارکی را به ما ارائه کرده که نشان می دهد کمک به دیگران می تواند به خوشحالی منجر شود. اگر کمک به دیگران از راه درستش صورت بگیرد، می تواند حال و روز انسان را به شدت بهتر کند.

«شادی در زندگی فقط وقتی حاصل می شود که با دیگران تقسیم شود.» \_ کریستوفر مک کندلس

بنابراین با آگاهی کامل سعی کنید چیز یا کسی را پیدا کنید که شما را به این جهان متصل کند.

۶. از منطقه ی آسایش خود خارج شوید و سیم پیچی مغزتان را اصلاح کنید

به احتمال زیاد، ناراحتی شما به خاطر روزمرگی است. شاید هم شما از امتحان کردن چیز های جدید می ترسید. یا حتی در یک مثال گسترده تر، مثل کسی می مانید که می داند در شغل حال حاضرش به جایی نخواهد رسید، اما از ترس فقر مالی، اقدامی برای تغییر شغلش نمی کند.

مشکل شما هر چه که هست، ممکن است منشأ آن در خروج از منطقه ی آسایش تان باشد. دانشمندان متوجه شده اند که اگر انسان به قدر کافی از منطقه ی آسایشش خارج شود، می تواند مقدار اندورفین را در مغزش افزایش دهد و به تزریق احساس شادی در زندگی اش تزریق کند.

چه کاری در این لحظه از دستتان بر می آید:

• تجربیات بیشتری برای خودتان خلق کنید. به هدف بزرگی فکر کنید که همیشه در زندگی دوست داشتید به آن برسید. سپس وضعیتی را خلق کنید که بتوانید از منطقه ی آسایش تان خارج شوید و به مسیر دلخواه تان ادامه دهید.

• بیشتر سفر کنید. عصب شناسان معتقدند که خلق تجربیات جدید می تواند راه های عصبی جدیدی در مغز باز کند. از این رو سلامت روانی شما، رو به بهبود حرکت خواهد کرد. همچنین لذتی که از مسافرت کردن در خارج از کشور، داخل کشور، و یا کشف یک رستوران محلی به زندگی شما تزریق می شود، می تواند تا حدودی کافی و یکسان باشد.

• نقطه ی نظرتان را نسبت به محدودیت ها تغییر دهید. چیزی که شما را در زندگی محدود می کند، می تواند سلاح شما برای رویارویی با چالش های زندگی باشد.

۷. مادی گرایی را کنار بگذارید و بر روی خلق تجربیات جدید سرمایه گذاری کنید

تا به حال بار ها اتفاق افتاده است که از خریدن یک اسباب بازی، بازی کامپیوتری یا یک قطعه ی تکنولوژی بسیار احساس شادی می کنیم، اما می دانیم که این شادی تا مدت بسیار کوتاهی دوام دارد. این مسئله برای تمام مسائل مادی صدق می کند. تمامی آن ها، چیزی بیش از یک خوشحالی موقتی نیستند. اما یک تجربه ی خوشایند تا ابد به مثابه ی یک خاطره ی خوش در ذهن ما باقی می ماند.

شاید دارایی های زیاد چیز جالبی باشد، اما هیچ وقت نمی تواند مثل یک تجربه ی خوشایند جزوی از شما باشد. به

همین دلیل است که سرمایه گذاری بر روی تجربیات بهتر از سرمایه گذاری بر روی مادیات است.

«بخشی از ما باور دارد که یک خودروی خوب، دوام بیشتری دارد، اما در حقیقت، این بدترین حقیقت در باره ی این ماشین لعنتی است. همین ماشین برای سال های سال مثل یک آینه ی دق در صورت شما داد خواهد زد که چطور بهترین فرصت ها برای خلق تجربیات و خاطرات خوش را از دست داده اید.» \_دن گیلبرت

چه کاری در این لحظه از دست شما بر می آید:

به جای صرف کردن پولتان برای خریدن مادیات، بر روی کار هایی سرمایه گذاری کنید که همیشه آن ها را دوست داشتید و می دانید که موجب به دست آوردن شادی در زندگی تان می شود. مثلاً:

• در کلاسی ثبت نام کنید که همیشه دوست داشتید.

• سفری را رزرو کنید که همیشه دوست داشتید بروید.

• بلیطی برای یک کنسرت یا تئاتر و فیلم دوست داشتنی بخرید.

۸. به طور منظم مدیتیشن کنید

آگاهی از خود، مهارتی است که می تواند فواید بی نظیر و بی شماری به شما هدیه کند و سبب به دست آوردن شادی در زندگی تان شود، این مهارت با مدیتیشن منظم قابل یادگیری است.

برای یک لحظه تصور کنید که از تمام افکار و احساسات سمی دور و برتان خلاصی یافته اید. قطعاً در این لحظه احساس شادی بر شما غلبه خواهد کرد. مدیتیشن می تواند مواد داخل هیپوکامپوس را افزایش دهد، قسمتی از مغز که با حافظه، یادگیری و احساسات در ارتباط است. همچنین می تواند مواد داخل آمیگدال را کاهش دهد، قسمتی از مغز که با استرس و اضطراب در ارتباط است.

در این لحظه چه کاری از دست شما بر می آید:

شما می توانید به راحتی یکی از برنامه های آموزش مدیتیشن را از اینترنت دانلود کنید. سپس تنها چیزی که نیاز دارید، ۱۰ دقیقه زمان و یک صندلی است. اگر هم احساس می کنید که ۱۰ دقیقه زمان ندارید، پس می توانید به جمله ی تونی رابینز فکر کنید:

«اگر ۱۰ دقیقه زمان برای خودتان ندارید، پس به راحتی بگویید که اصلاً زندگی ای ندارید.»

۹. نگرستان را نسبت به قدردانی تغییر دهید

شاید این جمله ای باشد که بار ها شنیده باشید، اما حقیقت محض است. روزنامه ی شادی در یکی از آزمایشات خود، از ۲۱۹ زن و مرد خواست که در طول مدت سه هفته، سه نامه راجع به قدردانی بنویسند و از در آن، از نعمت هایی که دارند قدردان باشند. نتایج نشان داد که این نامه ها، سبب بالا رفتن میزان رضایت شرکت کنندگان از زندگی، و کاهش نشانه های افسردگی در ایشان شد.

مغز شما نمی تواند همزمان بر روی نکات مثبت و منفی یک پدیده تمرکز کند. از این رو، شما می توانید تمرکز خودتان را از روی چیز هایی که ندارید و شما را ناراحت می کنند بردارید، و بر روی نعمت هایی که دارید و شما را خوشحال می کنند معطوف کنید.

وقتی شما هم در عمل شکرگزاری و قدردانی شریک شوید، هورمون های دوپامین و سروتونین در مغزتان ترشح می شوند. این هورمون ها، میزان احساس شادی شما را بالا می برند و دقیقاً مثل یک داروی ضد افسردگی عمل می کنند.

در این لحظه چه کاری از دست شما بر می آید:

bull& نوشتن سه مورد از نعمت هایی که به خاطرش شکرگزار هستید را به صورت روزانه تبدیل به یک عادت کنید.

bull& به طور منظم، کارت های تیریکی را به افراد مورد علاقه ی زندگی تان، یا کسانی که اخیراً لطفی به شما کرده اند بفرستید.

bull& به جای این که در مکالمه های روزمره تان از نداشته هایتان صحبت کنید، از نعمت هایتان بگوئید و از ایشان قدردانی کنید.

#### ۱۰. عادت های بهتری را بسازید

یکی از بزرگترین تفاوت هایی که بین افراد شاد و ناراحت وجود دارد، در عادات این دو است. بالغ بر ۴۰ درصد از اوقات روز ما، نتایج عادات ماست، نه تصمیماتی که می گیریم! حقیقتی که در رابطه با سختی شکستن عادات وجود دارد، این است که عادات، تبدیل به روزمرگی ما می شوند. انسان ها، موجوداتی وابسته به عادت و روتین هستند. چارلز داهیگ در کتاب خود تحت عنوان «قدرت عادت» توضیح می دهد که عادت بر سه پایه ی ماشه، روتین و پاداش ساخته شده است.

برای مثال، استرس همانند سیگار کشیدن عمل می کند، و پاداش شما این است که به علت وجود نیکوتین، استرستان از بین می رود. داهیگ در این کتاب به ما یاد می دهد که چگونه می توانیم عادات بد را به عادات خوب تغییر دهیم. مثلاً به جای سیگار کشیدن، می توانیم از مدیتیشن یا قدم زدن برای رفع استرس استفاده کنیم.

در این لحظه چه کاری از دست شما بر می آید:

تغییر عادت در کلام بسیار ساده تر از عمل است. تغییر محیط زندگی، می تواند شما را برای مقابله کردن با عادت های منفی آماده کند و برای به دست آوردن شادی در زندگی کمک نماید.

#### ۱۱. نحوه ی پیش بینی شادی را بیاموزید

چیز های زیادی در زندگی وجود دارند که آن قدری که ما فکرش را می کردیم لذت بخش نبوده اند. ممکن است شما هم در تمام طول زندگی تان یک ماشین گران قیمت را می خواستید، اما حالا که چنین ماشینی را زیر پایتان دارید، باید نگران تمام خط و خش هایش باشید و برای سر حال نگه داشتن ماشین، خرج های میلیونی کنید.

ممکن است در گذشته به عمل ازدواج علاقه ی خاصی داشته باشید، اما حالا و به عنوان یک فرد متأهل، متوجه شده باشید که زنده و تازه نگه داشتن یک رابطه ی عاشقانه، امری واقعاً سخت و دشوار است.

پروفسور دانشگاه هاروارد، دن گیلبرت درباره ی دلایل ناراحتی ما انسان ها می گوید که یکی از شاخص ترین دلایل، این است که ما تصور یا به عبارت دیگر، پیش بینی اشتباهی از احساس شادی داریم.

«اگر می خواستم بدانم که در فلان آینده چه حالی خواهم داشت، قطعاً به سراغ کسی می رفتم که چنین آینده ای را زندگی می کند. به طور مثال، اگر دلم می خواست یک وکیل بشوم، یا با یک زن شاغل ازدواج کنم یا در یک رستوران خاص غذا بخورم، قطعاً نزد کسی می رفتم که این تجربیات را آزموده و از آن ها می پرسیدم که آیا الان خوشحال هستند یا خیر. اطلاعاتی که ما از مطالعات مختلف دریافت می کنیم، می توانند در این امر کمک شایانی به ما بکنند.»

به بیان ساده، سرمایه گذاری وقت و انرژی اندک، می تواند ما را از یک عمر پشیمانی نجات دهد و به ما بگوید که آیا واقعاً، فلان آینده یا وضعیت می تواند ما را تا آخر عمر خوشحال نگه دارد و برای به دست آوردن شادی در زندگی یاری دهد یا خیر؟!

در این لحظه چه کاری از دست شما بر می آید:

به سراغ افرادی بروید که زندگی مورد علاقه ی شما را دارند و یا کالایی که شما دوست دارید را در اختیار دارند. با آن ها

تماس بگیرید یا برای صرف یک قهوه آن‌ها را دعوت کنید. از آن‌ها بپرسید که آیا حالا و بعد از تجربه کردن یا خریدن فلان چیز، احساس شادی و خوشحالی می‌کنند یا خیر. از ویژگی‌های مثبت و منفی آن چیز سوال کنید و همه چیز را بدانید.

صحبت کردن با یک دوست نزدیک که به تازگی تلفن همراه هوشمند گران قیمتی را خریده، می‌تواند راهی ساده برای انجام این کار باشد. اما اگر شغل مورد علاقه یا زندگی مورد علاقه‌ی شما در نزد یک سلبریتی یا یک فرد والا مقام است، پس برقراری ارتباط در چنین شرایطی با این افراد سخت‌تر از قبل است. از این رو، می‌توانید از پست‌های وبلاگ یا حساب‌های کاربری این شخص در فضای مجازی، یا مصاحبه‌های وی استفاده کنید و اطلاعات لازم را کسب کنید.

۱۲. با خودتان مهربان باشید تا عزت نفس و اعتماد نفس بالاتری داشته باشید

تصور کنید که در یک کافی شاپ نشسته‌اید و مکالمه‌ی دو دختر دیگر در میز کناری را می‌شنوید.

(.. واقعاً چاق شده‌ای. تا به حال به خودت در آینه نگاه کرده‌ای؟...)

(وحشتناک است، خودت اینطور فکر نمی‌کنی؟)

(با آن چین‌های شکم و پهلویت خیلی بدتیپ شده‌ای!)

این مکالمه به طور واقعی و در دنیای واقعی اتفاق افتاده است. تنها تفاوتش این است که این مکالمه‌ی دو دختر نیست، بلکه مکالمه‌ی یک دختر با خودش است. این نمایشنامه، از روی مستندی که توسط یک زن ساخته شد، نوشته شده است. این مکالمه شامل رفتارهای یک زن با خودش است.

در پی چنین مستندی، کمپینی برای یک هدف مشخص ساخته شد؛ این که اگر ما به خاطر رعایت اخلاقیات با هیچ کس، حتی دشمن خود هم این طور صحبت نمی‌کنیم، پس چرا چنین رفتاری با خودمان داریم؟

افرادی که داشتن عزت نفس و اعتماد به نفس را تمرین می‌کنند، از ارتباطات اجتماعی گسترده‌تر، هوش احساسی، خوشحالی و رضایت کلی از زندگی برخوردارند. پس دفعه‌ی بعدی که احساس کردید با خودتان تند حرف می‌زنید، در دفاع از خودتان قیام کنید تا بتوانید به سمت به دست آوردن شادی در زندگی بروید.

در این لحظه چه کاری از دست شما بر می‌آید؟

این هم از چند روش در جهت تمرین اعتماد و احترام به نفس:

• با خودتان همان طوری رفتار کنید که با فرزندتان خواهید کرد.

• تمرینات آگاهی ذهنی داشته باشید (تمریناتی همچون یوگا و مدیتیشن). این تمرینات به ساکت کردن صدای منتقد درونی کمک شایانی می‌کند.

• به خودتان یادآوری کنید که تنها نیستید.

• به خودتان اطمینان بدهید که هیچ کس کامل نیست.

• اگر با اعتماد و احترام به نفس مشکل زیادی دارید، می‌توانید از یک روان‌شناس یا مشاور کمک بگیرید.

۱۳. برای ناراحتی به خودتان زمان بدهید

اغلب اوقات مردم سعی می‌کنند که از تمام احساسات منفی اجتناب کنند، چرا که از احساس درد و سوگواری هراس دارند و یا حس می‌کنند که با بروز دادن این احساسات، به آسیب پذیری مطلق می‌رسند. اما تا وقتی که به خودتان اجازه‌ی گریه کردن ندهید، هیچ وقت نمی‌توانید از شر آن احساسات خلاص شوید. آن‌ها در درون شما گیر می‌کنند.

وقتی احساسات منفی در درون شما گیر می کنند و کرخت می شوند، به رفتارهایی مثل کشیدن سیگار، خوردن دارو های مسکن و خواب آور و یا کار کردن بیش از حد برای فرار از احساسات منفی روی می آورید. اتفاقی که پس از این ماجرا می افتد، این است که احساسات مثبت نیز به طبع احساسات منفی، کرخت می شوند و توانایی بروز را پیدا نمی کنند.

احساسات شما، چه مثبت و چه منفی نیاز به تخلیه و بروز کامل دارند. اما «با شیرجه زدن به درون احساسات، و غرق شدن در آن ها، می توانید تمام و کمال تجربه شان کنید. در این صورت است که می دانید درد به چه معناست. عشق به چه معناست. سوگواری به چه معناست. همچنین در این صورت است که می توانید بگویید: «خیلی خب. حالا این احساس را کاملاً تجربه کردم. آن را می شناسم. وقتش رسیده که از دستش خلاص شوم.» — موری شوارتز

در این لحظه چه کاری از دست شما بر می آید:

شما باید عادت های نو برای خودتان بسازید، عادت های که طبق آن، احساس شادی را شناسایی خواهید کرد. برای مثال، وقتی احساس غم و اندوه دارید، باید به سادگی و وضوح به خودتان بگویید که «در حاضر من احساس ناراحتی می کنم». به محض این که چنین جمله ای را به خودتان بگویید و بر روی احساساتتان اسم بگذارید، موفق به شناسایی یک احساس شدید و آن را تعریف کردید. با این کار، اجازه نمی دهید که آن احساس خاص هویت و رفتار شما را شرح و شکل دهد.

این یک پروسه و روند کاملاً ساده برای سوار شدن بر روی موج احساسات است. این چنین است که شما می توانید کنترل احساسات و رفتار خودتان را داشته باشید.

پس دفعه ی بعدی که احساس ناراحتی کردید، به خودتان اجازه ی احساس و بروز و تخلیه را بدهید. اجازه ندهید که ترس شما از درد و سوگواری، بهانه ای برای اجتناب از این بروز و تخلیه را بدهد. دقیقاً مثل یک ترن هوایی که در دور اول، از ارتفاع و چرخش هایش می ترسید. اما بعد از گذشت دور اول، ترس شما تبدیل به لذتی وافر و احساس شادی می شود.

باید اجازه بدهید که این اتفاق بیفتد، باید اجازه بدهید که غم به سراغ شما بیاید و خودش را معرفی کند. بعد از تجربه ی کاملش، فرصت این را دارید که دوباره به زندگی عادی برگردید.

برترین ها: مهم ترین بخش بروز یا تخلیه ی ناراحتی و غم و اندوه، این است که از حد و حدود ها تجاوز نکنید. بر طبق علم و یافته های دانشمندان، هر انسانی باید به خودش اجازه ی بروز و تخلیه ی احساسات را بدهد. اما طوری نشود که خودتان را مغلوب آن احساس خاص کنید و از آن احساس به عنوان راهی برای قربانی جلوه دادن خودتان استفاده کنید. اجازه بدهید که احساس غم و اندوه وارد قلب شما بشود، کار خودش را بکند و نهایتاً برود.

ما انسان ها اصولاً تا مرحله ی دوم را به خوبی انجام می دهیم، اما در مرحله ی آخر، اجازه ی رفتن را به این احساس غم و اندوه نمی دهیم. یادتان باشد همان طور که به آن ها اجازه ی ورود دادید، اجازه ی خروجش را هم بدهید تا بتوانید به احساس شادی دست پیدا کنید.

منبع: lifehack