

مهارت‌هایی که برای زندگی شاد لازم است



اگر واقعا نتوانید خودتان را دوست داشته باشید، داشتن یک زندگی شاد و سعادت‌مند برایتان بسیار مشکل خواهد بود. اولین کسی که باید یاد بگیرید دوستش داشته باشید خودتان هستید.

اگر واقعا نتوانید خودتان را دوست داشته باشید، داشتن یک زندگی شاد و سعادت‌مند برایتان بسیار مشکل خواهد بود. اولین کسی که باید یاد بگیرید دوستش داشته باشید خودتان هستید. شما احساس خوبی به خودتان داشته باشید، جذاب خواهید بود. برخی از افراد در مورد خودشان بیش از حد سخت می‌گیرند و قضاوتشان درباره اعمال و رفتارشان بسیار شدیدتر از قضاوت آنها در مورد اعمال و رفتار دیگران است. شما سزاوار نیستید که از طرف هیچ کس این چنین بی‌رحمانه مورد انتقاد قرار بگیرید چه رسد به اینکه این فرد خودتان باشید. سعی کنید بایدها، الزام‌ها و اجبارها را از افکارتان بیرون برانید و مکالمات درونی عاقلانه تری را جایگزین آنها کنید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ بهتر است با خودتان مهربان تر باشید و لحن بهتری در گفت و گو با خود داشته باشید. هنگامی که بایدها و الزامات زیادی برای خود قائل شوید زندگی برای شما سخت و ناخوشایند می‌شود. همه ما کم و بیش گفت و گوی ذهنی را تجربه کرده ایم. بارها پیش آمده که برای انجام خطایی، خودمان را سرزنش کرده ایم؛ در واقع مغزمان همیشه فعال است و بیشترین کاری که می‌کند این است که دائم ما را قضاوت می‌کند، از ما ایراد می‌گیرد و با تندترین لحن از ما انتقاد کرده و سرزنش مان می‌کند که چرا نتوانسته ایم درست از پس کارهایمان برآیم؛ «خیلی دست و پا چلفتی به نظر رسیدی، این چه جور حرف زدنی بود؟ وای چقدر احمقانه به نظر می‌رسیدم، من همیشه حرف‌های نادرستی می‌زنم، چقدر زشت به نظر می‌رسیدم و...». همه ما خواهان مهربانی کردن به دیگران هستیم و دوست داریم دیگران نیز متقابلا با ما مهربان باشند ولی متأسفانه خودمان نسبت به خود بسیار نامهربان هستیم و با وجود اینکه بهترین چیزها را برای خودمان می‌خواهیم ولی بدترین رفتارها را با خودمان می‌کنیم؛ گاهی وقتی که تنها هستیم اصلا چیزی نمی‌خوریم، بدترین ظرف‌های غذا را برای خودمان روی میز می‌گذاریم، در خانه بدترین لباس‌مان را می‌پوشیم و بدتر از همه بدترین نوع گفتار را با خودمان داریم و بدترین انتقادات را با خشونت‌آمیزترین لحن به خودمان روا می‌داریم. البته عکس این مطلب نیز صادق است؛ یعنی مکالمات درونی مثبت ما نیز می‌تواند به پیامدهایی مطلوب منجر شود و احساسات خوب به وجود آورد. شما می‌توانید با تغییری کوچک در نگرش خود نتیجه‌ای بسیار بهتر بگیرید و موفق تر باشید، در واقع هنگامی که دائم به خودتان بگویید شکست خواهید خورد، معمولا بی‌بروبرگرد شکست می‌خورید. اما اگر به اندازه کافی خودتان را باور داشته باشید و به توانایی‌هایتان اطمینان کنید فرصت‌های پیشرفت بیشتری را نیز برای خود خلق خواهید کرد.

اگر می‌خواهید واقعا در کاری موفق شوید خودتان را تصور کنید که بارها و بارها با موفقیت آن کار را انجام می‌دهید. همه ما این را شنیده ایم که قدرت ذهن بسیار زیاد است و می‌تواند موقعیت‌های دشوار را تحت کنترل خود در بیاورد. تا به حال چندبار این جملات را شنیده اید یا با خودتان گفته اید که «این واقعا مرا عصبانی می‌کند»، «او خیلی مرا ناراحت کرد»، «قرار گرفتن در این موقعیت واقعا مرا عذاب می‌دهد» و... . حقیقت این است که در واقع این حوادث و اتفاقات نیستند که هیجانات ما را تحریک می‌کنند بلکه این نگرش و طرز فکر ما درباره حوادث هستند که احساساتمان را مشخص می‌کنند، در واقع قبول اینکه افکار روی هیجانات تاثیر می‌گذارد گام خیلی مهمی در مسیری است که به زندگی شادتر و سالم تری منتهی می‌شود. افکار منفی را می‌توان تغییر داد و این کار کم کم به افکار و هیجانات مثبت تر منتهی می‌شوند. فراموش نکنید قدرت تفکر شما به حدی است که می‌تواند بر بسیاری از تصمیمات مهم زندگی‌تان تاثیر بگذارد. تفکر در واقع حلقه‌ای مهم در زنجیره حوادث است که موقعیت‌های بیرونی و پاسخ‌های هیجانی ما را به آنها پیوند می‌دهد. حوادث ما را عصبانی، ناراحت، خوشحال یا هراسان نمی‌کنند بلکه تعبیر و تفسیر ما از حوادث هستند که ما را به سوی احساسات عصبانیت، ناراحتی، خوشحالی یا هراسان بودن سوق می‌دهند. سعی کنید بایدها، الزام‌ها و اجبارها را از افکارتان بیرون برانید و مکالمات درونی عاقلانه تری را جایگزین آنها کنید. بهتر است با خودتان مهربان تر باشید و لحن بهتری در گفت و گو با خود داشته باشید. هنگامی که بایدها و الزامات زیادی برای خود قائل شوید زندگی برای شما سخت و ناخوشایند می‌شود.

علل بروز ناراحتی‌ها

بسیاری از ما علل ناراحتی‌ها را به منابع بیرونی نسبت می‌دهیم، مثلاً می‌گوییم: «حرف‌های مرا ناراحت کرد»، «رفتارش خیلی به من آسیب زد»، «از کارش خیلی ناراحت شدم» و... در واقع این اظهارات، حرف‌ها و گفته‌ها نیستند که باعث آسیب یا ناراحتی می‌شوند، بلکه این خود فرد است که خود را برای اظهارات یا اتفاقات ناراحت می‌کند، وگرنه این اعمال به خودی خود ناراحت کننده نیستند، بنابراین ناراحتی‌ها توسط خود ما خلق می‌شوند. در واقع می‌توانیم بگوییم: «من خودم را بابت حرف‌ها یا کارهای او ناراحت کردم» و «وقتی این گونه با من حرف زد، خودم را ناراحت کردم» و... تا وقتی به گونه‌ای نادرست منابع بیرونی را برای اشتباهاتمان سرزنش کنیم، نمی‌توانیم کار زیادی درباره آن انجام دهیم. به هر حال اگر ما درک کنیم، که خودمان را به واسطه آنچه برایمان رخ می‌دهد ناراحت می‌کنیم می‌توانیم برای تغییر آن کاری انجام دهیم. هنگامی که تشخیص دهیم درباره حوادث چه فکری می‌کنیم، طرز احساس خود را هم تعیین می‌کنیم و در این صورت می‌توانیم به جای کنترل شدن، خودمان زندگی را کنترل کنیم. فراموش نکنید هرچه توقع تان را از دیگران کمتر کنید، کمتر هم ناراحت و ناامید خواهید شد. وقتی سطح توقع تان را از دیگران کم کنید، بدین ترتیب به ندرت احساس آسیب، ناراحتی، ناامیدی یا دلسردی می‌کنید. بنابراین بهترین کار این است که هنگام ناراحتی و به وجود آمدن دلخوری از دیگران از خودتان سوال کنید که آیا خود شما در خواسته‌ها و توقع تان غیرمعقول نبوده‌اید. البته می‌توانید در این مورد از دوست صمیمی خود هم نظرخواهی کنید و ببینید آیا معمولاً بیش از حد انتظار از دیگران توقع ندارید؟

جبران اشتباه

در هر صورت ما چه بخواهیم یا نخواهیم، دیگران گاهی رفتاری با ما خواهند داشت که برایمان بسیار ناراحت کننده خواهد بود، در این صورت چه می‌توان کرد؟ بسیاری از افراد زمانی که ناراحت می‌شوند توقع شنیدن عذرخواهی دارند. البته بعضی‌ها به طور متوالی معذرت خواهی می‌کنند و این کار هم برایشان سخت نیست، اما آیا این عده با این گونه معذرت خواستن بدون اینکه سعی در تغییر رفتارشان داشته باشند واقعا می‌تواند کارساز باشد؟ آنها باید سعی در جبران اشتباه خود نیز داشته باشند.

معذرت خواهی

اگر کسی را ناراحت کرده یا رفتار بدی با او داشته‌اید، بهترین کار این است که هم با رفتار و هم با کلمات خود آن را جبران کنید. عذرخواهی معمولاً شروع خوبی است. اما سوالی که مطرح می‌شود این است که قصد دارید اکنون و در آینده درباره آن چه کنید؟ در بسیاری موارد، اگر شخصی صادق و قاطع است، شاید یک عذرخواهی هم کافی باشد، اما فردی که به راستی برای داشتن ارتباط بهتری در آینده قاطع باشد، می‌تواند در این هنگام بگوید: چه کاری می‌توانی انجام دهی تا مطمئن شوم که این موضوع دوباره رخ نخواهد داد؟ این عملی قاطعانه است. خیلی ساده است که به کسی اجازه دهیم بگوید: ببخشید! اما مهم این است که فرد اهانت کننده را ترغیب کنیم که بد رفتاری اش را اصلاح کند. عذرخواهی هنگامی ارزشمند است که اشخاص نیز مایل باشند رفتارشان را تغییر دهند. در واقع اگر شما به گونه‌ای رفتار کرده‌اید که کسی رنجیده، خوب است که از او عذرخواهی کنید، اما فراموش نکنید که عذرخواهی تنها شامل عذرخواهی لفظی نیست و تأثیر تغییر در رفتار بسیار بیشتر از بیان کلمات است.

انتقاد

آرمان امروز: یکی از مشکلاتی که معمولاً در ارتباطات به وجود می‌آید، نحوه انتقاد کردن افراد از یکدیگر است. افراد اغلب تمایلی به شنیدن انتقاد ندارند و نسبت به آن حساس اند. حتی وقتی انتقاد به گونه‌ای سازنده مطرح شود، دریافت کننده آن ممکن است با احساس خشم، ناراحتی یا گناه پاسخ دهد، به ویژه هنگامی که انتقاد به روشی نامناسب نیز مطرح شود. خوشبختانه روش خوبی برای انتقاد وجود دارد، به این صورت که شما می‌توانید از طرف مقابل خود تغییری خاص را در آینده درخواست کنید، نه اینکه به نکته‌ای منفی در زمان حال اشاره داشته باشید. به جای اینکه بگویید: «تو دوباره پول هایت را هدر دادی و ولخرجی کردی...»، می‌توانید بگویید: «ای کاش دیگر پول هایت را بیهوده خرج نکنی. حیف نیست. تو برای به دست آوردن آنها خیلی زحمت می‌کشی...» علاوه بر این، می‌توانید قبل از اینکه به موضوعی منفی اشاره کنید، آنچه را به نظرتان مثبت می‌رسد بیان کنید. مثلاً به جای «گزارش تو اصلاً کامل نیست. چرا بیشتر وقت نگذاشتی؟» به نظرم اصلاً خوب نیست.» می‌توانید بگویید: «تو مقدمه گزارش را خیلی خوب نوشته‌ای اما نتوانسته‌ای نتیجه‌گیری خوبی از آن داشته باشی. فکر نمی‌کنی اگر کمی بیشتر وقت بگذاری نتیجه خیلی بهتری بگیری؟» در واقع انتقاد کردن مهارتی است که مانند همه مهارت‌ها از طریق یادگیری و تمرین کسب می‌شود، البته همیشه قبل از اینکه انتقادی را مطرح کنید ببینید آیا بیان آن واقعا ضروری و سازنده است یا بیشتر جنبه ایرادگیری و ضربه زدن به طرف مقابل را دارد! گاهی به نظر می‌رسد انتقادی که مطرح می‌کنید قبل از اینکه به سود طرف مقابل باشد، او را ناراحت

می کند. در این صورت قبل از انتقاد کردن، بیشتر به آن فکر کنید و فراموش نکنید هرگونه ارتباطی با دیگران مستلزم داشتن نوعی مهارت است که لازم است حتما آن را بیاموزید و به آن توجه داشته باشید.