

نکاتی که خوشبختی را از بین می‌برد

همه ما همواره در جست‌وجوی شادی هستیم. ما معمولاً باور داریم که تصمیمات خوبی می‌گیریم؛ تصمیماتی که ما را به رفاه نزدیک‌تر خواهند کرد.



همه ما همواره در جست‌وجوی شادی هستیم. ما معمولاً باور داریم که تصمیمات خوبی می‌گیریم؛ تصمیماتی که ما را به رفاه نزدیک‌تر خواهند کرد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ همه ما به طور طبیعی خواهان اجتناب از ترس و فراهم کردن یک زندگی راحت و بی‌دغدغه هستیم. مشکل این است که گاهی اوقات انتخاب‌های ما برخلاف انتظار، اندوه و اضطراب ما را بیشتر می‌کنند. در واقع، گرفتار عادات بدی می‌شویم که به ما آسیب می‌رسانند و رضایت و شادی مان را می‌گیرند. با سرکوب کردن این عادات بد که در این نوشته خواهیم گفت، می‌توانید شادی تان را دوباره به دست آورید.

مقایسه دائمی خود با دیگران

مقایسه دائمی خودمان با دیگران منجر به عدم رضایت از زندگی مان می‌شود. اگر می‌خواهید خودتان را با دیگران مقایسه کنید، سعی کنید سنجیده قضاوت کنید. به خودتان یادآوری کنید که هیچ‌کس کامل نیست و همه می‌خواهند منتهای تلاش شان را بکنند تا به اهداف شان برسند.

ناسپاس بودن

صرف نظر از مشکلات زیادی که شاید در زندگی داشته باشید، باز هم داشته‌های زیادی دارید که باید قدرتان آنها باشید. هر روز که از خواب بیدار می‌شوید و نفس می‌کشید فرصت دوباره ای را برای کار کردن، نزدیک شدن به اهداف، خدمت به دیگران و کشف شادی‌های کوچک در زندگی دارید. اگر قدرتان داشته‌هایتان نباشید، ارزش و اهمیت آنها را درک نخواهید کرد. قدردانی، زندگی تان را دگرگون می‌کند. شاکر بودن، فکر شما را به داشته‌های شگفت‌انگیزتان معطوف می‌کند. اگر درک نکنید که در زندگی از چه نعمت‌هایی برخوردار هستید و قدرتان آنها نباشید، هرگز در زندگی احساس رضایت نخواهید کرد. قدردانی از استرس شما می‌کاهد، به ذهن شما آرامش می‌دهد و از شما یک شخصیت منعطف و مهربان می‌سازد.

گرفتار ترس یا نفرت شدن

مغز ما به طور طبیعی خطرات و تهدیدات واقعی را به ما هشدار می‌دهد و به حفظ امنیت ما کمک می‌کند؛ اما ترس و اضطراب غیرطبیعی زندگی ما را مختل می‌کند. ترس از شکست مانع پیگیری رؤیاهایمان می‌شود و بر تصمیماتی که دوست داریم بگیریم اثر منفی می‌گذارد. نفرت هم به اندازه ترس مخرب است. اگر بگذارید خشم، شما را کنترل کند؛ در باتلاقی از بدبینی فرو می‌روید. خاطره تجربیات تلخ در ذهن ما انباشته می‌شوند، اما اگر بخواهیم بر اساس خشم یا نفرت تصمیم‌گیری کنیم، توانایی تمرکز خود را روی مسائل مهم زندگی از دست می‌دهیم. نفرت، شادی‌هایمان را ذره ذره از ما می‌گیرد. خودتان را تسلیم ترس و نفرت نکنید. نوشتن افکار تان را جدی بگیرید تا با این احساسات منفی مبارزه کنید. به نحوه رفتار و برخوردتان با دیگران اهمیت بدهید و نگذارید پای خصومت به زندگی تان باز شود.

تمرکز محض روی گذشته یا آینده

اگر توجه شما معطوف به گذشته یا آینده باشد، احتمال دارد تجربیات و فرصت‌هایی را که درست مقابل چشمان تان است، نادیده بگیرید. شما باید در لحظه زندگی کنید تا توجه تان را معطوف شرایط و اطرافیان تان کنید. اگر این‌گونه نباشد، بدون اینکه تشخیص بدهید، روزها و سال‌های زیادی را پشت می‌گذارید؛ درحالی که در هیچ یک از آنها زندگی کردن در لحظه را تجربه نکرده‌اید. زندگی در گذشته، معمولاً نشان از وجود مسائل حل نشده ای است که از مغز ما بیرون نمی‌روند. تمرکز کامل روی آینده معمولاً نشانه ای از وجود اضطراب درباره اتفاقات آتی و توانایی شما در مواجهه با آنها است. تحقیقات نشان می‌دهند کسانی که در لحظه زندگی می‌کنند و به زمان حال می‌اندیشند، انسان‌های شادتری هستند.

اسیر شدن در بازی سرزنش

سرزنش کردن مداوم دیگران به خاطر مشکلات یا شرایط خودتان، عادت مخربی ست که هم به خودتان و هم به اطرافیان تان آسیب می‌رساند. وقتی دیگران را سرزنش می‌کنید، از مسئولیت احساسات و اعمال خودتان چشم‌پوشی می‌کنید. ما مسئولیت مشکلات مان را به گردن دیگران می‌اندازیم، چون نمی‌خواهیم خودمان را مقصر بدانیم. در عوض، با مقصر دانستن دیگران، شکست خودمان را توجیه می‌کنیم تا احساس بهتری پیدا کنیم. ما تصور می‌کنیم با مقصر دانستن دیگران، پشیمانی و افسوس از دوش ما برداشته می‌شود. در دنیای واقعی، ما همیشه مسئول اعمال خودمان هستیم. هیچ کس نمی‌تواند ما را به کاری که به ضرمان است وادار کند یا مسئولیت اعمالمان را به جای ما به عهده بگیرد.

چشم‌دوختن به دارایی‌ها

ماشین مدل بالا، مبلمان شیک، ساعت گران و تمام چیزهایی که آرزوی داشتن شان را دارید به شما احساس تعلق یا رضایت نخواهند داد. اگر برای خرید هر یک از آنها خودتان را در تنگنای مالی قرار داده باشید، فقط به بار استرس و اضطراب خودتان افزوده‌اید. وقتی تمرکز زندگی تان روی پول و مادیات باشد، نمی‌توانید شادی‌های واقعی و حقیقی زندگی را ببینید. منکر نمی‌شویم که پول به رفاه ما و اطرافیان مان کمک می‌کند، اما زمانی که تمرکزمان به طور کامل روی ثروت و اندوختن آن باشد، چیزهایی را که سبب آرامش و شادی واقعی مان می‌شوند، فراموش می‌کنیم.

از بین رفتن فرصت‌ها به واسطه تنبلی

همه ما هرازگاهی وظایفی را به تعویق می‌اندازیم که از انجام شان می‌ترسیم یا بهانه تراشی می‌کنیم تا دلیل انجام ندادن کاری که قول انجامش را داده بودیم، توضیح بدهیم. به تعویق انداختن همیشگی، بدون شک به شادی بلند مدت ما لطمه می‌زند. ما با تنبلی، زمان باارزش و انرژی مان را هدر می‌دهیم، درحالی که می‌توانیم از این دو منبع باارزش برای پی‌گیری اهداف و آرزوهای مان استفاده کنیم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنید، آیا از نحوه استفاده از زمان تان احساس پشیمانی و ناراحتی می‌کنید؟ آیا روزهایی که پشت سر گذاشته‌اید، ارزش و هدف داشته‌اند؟ آیا در گذشته فرصت‌های مهمی را از دست داده‌اید؟ نگویید «هنوز وقت هست»، یا «دفعه بعد»، چون اصطلاحی به نام «دیگر خیلی دیر شده است» وجود دارد. پس از همین امروز آغاز کنید.

بدترین منتقد خود بودن

ما باور داریم که وقتی به هدفی نمی‌رسیم، باید انتظارات مان را بالا ببریم و به خودمان سخت بگیریم. در نتیجه انتقاد از خود برای شناسایی عیوب و کامل کردن مهارت‌های مان ضروری است. آگاه بودن از نقاط ضعف شخصی مهم است. اهمیت ندادن به این آگاهی به علت غرور یا اعتمادبه‌نفس بیش از حد، ما را به جایی نمی‌رساند. از طرفی، خودگویی‌های منفی و منتقدانه، شما را به جایی نمی‌رساند و مانع پذیرفتن شادی‌های واقعی زندگی می‌شود. مهم این است که بدانید چرا این قدر به خودتان سخت می‌گیرید؟ آیا از خودتان ناامید هستید، چون می‌دانید که می‌توانید عملکرد بهتری داشته باشید؟ شما واقعا از خودتان چه انتظاری دارید؟ افکار منفی را کنار بگذارید و فقط به انتقادات سازنده فکر کنید. فراموش نکنید که با خودتان مهربان باشید، همین طور با دیگران، چون این راه رسیدن به شادی واقعی است. /آرمان امروز