



کارهایی که نباید در حق خودمان انجام دهیم

ام رابینز معتقد است که ما می‌توانیم در زندگی خودمان گاهی نقش یک اژدها و قهرمان را ایفا کنیم و زندگی‌مان را نجات دهیم. در این مطلب همراه ما باشید تا با هم کارهایی را مرور کنیم که نباید در حق خودمان انجام دهیم.

ام رابینز معتقد است که ما می‌توانیم در زندگی خودمان گاهی نقش یک اژدها و قهرمان را ایفا کنیم و زندگی‌مان را نجات دهیم. در این مطلب همراه ما باشید تا با هم کارهایی را مرور کنیم که نباید در حق خودمان انجام دهیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ تام رابینز معتقد است که ما می‌توانیم در زندگی خودمان گاهی نقش یک اژدها و قهرمان را ایفا کنیم و زندگی‌مان را نجات دهیم. فکر کردن به این جمله می‌تواند راهگشای بسیاری از دغدغه‌ها و مسائل ذهنی ما باشد.

باید این را بدانیم که گاهی بزرگ‌ترین درد‌های ما کاملاً به خودمان بستگی دارد و این ما هستیم که می‌توانیم با دلسوزی در حق خودمان، اهداف بزرگی را در زندگی انتخاب کنیم و برای داشتن یک زندگی شادتر تلاش نماییم. در این مطلب همراه ما باشید تا با هم کارهایی را مرور کنیم که نباید در حق خودمان انجام دهیم.

مسئولیت همه چیز را پذیرفتن

قطعاً گاهی پیش می‌آید که با یکی از دوستانمان یا حتی افراد غریبه روبه‌رو شویم که حال روحی خوبی ندارند و از زندگی ناراضی هستند. بسیاری از افراد در چنین شرایطی، مشکلات و درگیری‌های آن فرد را مدام در ذهن خودشان تفسیر می‌کنند، چراکه فکر می‌کنند که فقط با این کار می‌توانند به او کمک کنند. شما باید این را بدانید که افراد در غالب مواقع درون حبابی قرار دارند که باعث می‌شود خودشان از پس مسائلمان بر آیند.

باور به این موضوع باعث می‌شود که زندگی را راحت‌تر بگیریم و از حساسیت‌های بی‌جا اجتناب کنیم، پس قبل از هرچیز باید این را بدانید که شما مسئول تمامی مشکلات نیستید و در وهله اول باید حال خودتان را خوب نگه دارید، نه آنکه اجازه دهید کمک کردن به افراد آن هم با این شکل به قیمت نابودی روحیه خودتان تمام شود!

خوشحالی‌ها را به آینده موکول کردن

بیشتر ما در ذهنمان می‌گوییم که مثلاً وقتی وزنم را کم کردن حال بهتری پیدا خواهم کرد، وقتی ازدواج کنم احساس خوشبختی بیشتری خواهم داشت و... این یعنی به تعویق انداختن خوشبختی و مسئول آن فقط و فقط خودمان هستیم. هر لحظه از زندگی با چالش‌های جدیدی همراه است و شرایط بیرونی زندگی شما دائماً تغییر می‌کند، پس در چنین شرایطی با به تعویق انداختن احساس خوشبختی‌تان فقط خود را از لذت بردن از زندگی محروم می‌کنید. بهتر است هرجا و در هر موقعیتی که هستید خودتان را در آغوش بگیرید و با تمام وجود احساس خوشبختی و خوشحالی کنید.

در پشیمانی باقی ماندن

فقط برخی از احساسات درونی هستند که به اندازه پشیمانی می‌توانند روح شما را آزار دهند. پشیمانی هیچ کاری را پیش نمی‌برد به جز آنکه روح شما را خسته و آزرده کند. پشیمانی باعث می‌شود که شما از حرکت بایستید و دیگر برای حال خوب خودتان تلاشی نکنید و این دقیقاً همان چیزی است که باعث درد شما می‌شود.

وقتی دائماً به دلیل مسائل مختلف در زندگی احساس پشیمانی کنید زندگی‌تان بیش از حد آشفته می‌شود و شما را جوری اقناع می‌کند که انگار هیچ راهی پیش رویتان قرار ندارد و باید در این حس بسوزید و بسازید، پس در وهله اول با احساس پشیمانی خود روبه‌رو شده و از شر آن خلاص شوید، بعد به خود بیاموزید که چگونه می‌توانید رها شوید و حس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید.

عیب‌های بدن را بر زبان آوردن

تا کی باید به دلیل عیب ها و مشکلات بدن خود تاسف بخورید؟ اصلاً تا کی باید عیب های غیرمنطقی ای بر روی بدن خود بگذارید که بخواهید اذیت شوید؟ بیایید برای یک بار هم که شده مقابل آینه بایستید و با خودتان همان گونه که هستید روبه رو شوید. کافی است بدانید که شما همان شکلی که هستید بهترین خودتان هستید و باید خودتان را از صمیم قلب دوست داشته باشید.

بیش از حد به ظاهر اهمیت دادن

باید اعتراف کنیم که بسیاری از افراد، معیار خوب و بد بودن را در ظاهر خودشان و دیگران می سنجند. این افراد غالباً از نگاه دیگران به خودشان نگران هستند و نظر آن ها می تواند به راحتی در احساسات و حتی اعتماد به نفسشان تاثیرگذار باشد. این یک دام بی رحمانه است که اجازه دهیم جامعه معیار های زیبایی ما را مشخص کند و بر پایه همان ها در رابطه با ما قضاوت کند! فقط کافی است که شما به خودتان ارزش و اعتبار دهید و به جای تمرکز صرف بر روی بدنتان، روحتان را تعالی بخشید.

نگه داشتن معیار های غیر واقعی

زندگی شما یک آلبوم از عکس ها و موقعیت های غیر واقعی نیست! این یعنی گاهی همه چیز خوب است و گاهی هم با مشکلاتی برخورد می کنید و این دقیقاً طبیعت زندگی است، پس در چنین شرایطی نباید خودتان را با معیار هایی غیر واقعی که در شبکه های اجتماعی از خوشبختی افراد دیگر وجود دارد بسنجید!

مقایسه کردن خودمان با دیگران

مقایسه کردن واقعاً دزد شادی شماست! مطمئن باشید که همه افراد چالش ها و دغدغه های مخصوص به خودشان را دارند و هیچ کس نیست که یک زندگی کامل و تماماً راحت داشته باشد، بنابراین بهتر است که به جای مقایسه خودتان با دیگران، خوشبختی ها و نعمت هایتان را بشمارید و شکرگزارشان باشید.

فکر کردن بیش از حد

احتمالاً این مورد سخت ترین عادت برای ترک کردن است! فکر کردن بیش از حد به دغدغه ها در زندگی باعث می شود که احساسات شما به بازی گرفته شود و واقعیت ها تحریک گردند. در چنین شرایطی فقط وقت خودتان را هدر می دهید. اضطراب، تنش، نگرانی و... همه و همه ناشی از تصور آینده ای هستند که وجود ندارد و صرفاً ساخته و پرداخته ذهن شماست. پس خیلی مهم است که بتوانید ذهن خود را کنترل کرده و از فکر کردن بیش از حد در رابطه با مسائل مختلف اجتناب نمایید.

استراحت کافی نداشتن

خیلی از افراد بر این باور هستند که باید دائماً در حال تلاش و حرکت باشند، باید همیشه شلوغ باشند و به هیچ گونه استراحتی نیز نیاز ندارند! این دقیقاً همان نقطه ای است که اضطراب های شما را شکل می دهد. به خودتان آرامش دهید و زمانی را برای استراحت کردن باقی بگذارید. در این لحظات است که ذهن و جسم شما آرام می شود و می توانید راحت تر جلو بروید و رشد کنید.

تصور اینکه برای همه چیز خیلی دیر شده

تقریباً افراد زیادی وجود دارند که بر این باورند که برای پیدا کردن شغل جدید، ازدواج، شروع به کار، یادگیری زبان جدید و... خیلی دیر شده است. سعی کنید که تجربیات خودتان را محدود نکنید و اجازه ندهید که این تفکر نادرست، فرصت های خوب زندگی تان را از شما بگیرد.

برترین ها: این را یادتان باشد که هیچ وقت برای تبدیل شدن به آن فردی که می خواهید باشید دیر نیست. شما می توانید بهترین خودتان را نشان دهید و با این کار نیز امیدواری تان به زندگی را چندین و چند برابر کنید. امیدوارم شجاعت آن را داشته باشید که همه چیز را دوباره شروع کنید.

منبع: livingly