



۸ عادت سمی که شما را از شادی محروم می کنند

اغلب به ما گفته می شود نباید هیچ احساس ناخوشایندی از خود بروز دهیم. این ماجرا معمولاً از دوران کودکی آغاز می شود یعنی زمانی که دائماً به ما گفته می شد نباید گریه کنیم یا بابت چیزی ناراحت باشیم.

اغلب به ما گفته می شود نباید هیچ احساس ناخوشایندی از خود بروز دهیم. این ماجرا معمولاً از دوران کودکی آغاز می شود یعنی زمانی که دائماً به ما گفته می شد نباید گریه کنیم یا بابت چیزی ناراحت باشیم. ما هم به مرور یاد گرفتیم که چطور احساسات منفی خود را پنهان کنیم، اما این رفتار معمولاً عواقبی بدتری در زندگی ما به بار می آورد. نبود پول یا سرگرمی، مانع شاد بودن نمی شود. در واقع این عادت های سمی ما هستند که بی آنکه متوجه باشیم و انتظارش را داشته باشیم ما را از شادی محروم می کنند. اما دیگر وقتش رسیده این مسأله را برای خود روشن کنیم چون اگر بدانیم کاری را اشتباه انجام می دهیم، راحت تر می توانیم برای جلوگیری از شیوه ی خود تخریبی ای که در پیش گرفته ایم، قدمی برداریم و برای بازگشت شادی به وجودمان جایی باز کنیم.

در ادامه به عادت های سمی ای می پردازیم که شما را از شادی محروم می کنند و می خواهیم ببینیم چه راهی برای حل این مشکلات وجود دارد.

۱- احساسات تان را سرکوب می کنید

اغلب به ما گفته می شود نباید هیچ احساس ناخوشایندی از خود بروز دهیم. این ماجرا معمولاً از دوران کودکی آغاز می شود یعنی زمانی که دائماً به ما گفته می شد نباید گریه کنیم یا بابت چیزی ناراحت باشیم. ما هم به مرور یاد گرفتیم که چطور احساسات منفی خود را پنهان کنیم، اما این رفتار معمولاً عواقبی بدتری در زندگی ما به بار می آورد.

به گفته ی کارشناسان، درگیری با احساسات منفی خود ما را نسبت به احساسات مثبت مان هم خنثی می کند چون دیگر نمی توانیم تصمیم بگیریم چه چیزی را می خواهیم احساس کنیم و چه چیزی را نمی خواهیم. به علاوه، این مسأله باعث می شود روابط و تعاملات ضعیف تری با دیگران داشته باشیم و بسیاری از بخش های زندگی ما را تحت تأثیر قرار می دهد. لازم به ذکر است که سرکوب احساسات می تواند به سلامتی ما هم صدمه بزند. اما روش های بی ضرری وجود دارد که با استفاده از آن ها می توانیم احساسات خود را تخلیه کنیم که رقصیدن یکی از آن ها است.

۲- به خودتان اجازه ی اشتباه کردن نمی دهید

همیشه به خاطر داشته باشید که حتی بعضی از سرنوشت سازترین اختراعات هم بر حسب تصادف ساخته شدند. دستگاه تنظیم ضربان قلب، مایکروفر و حتی پنسیلین، بعضی از این اختراعات هستند. علاوه بر این، خوب است بدانید که شما شخص کمال گرایی محسوب می شوید. اما آیا این مسأله واقعاً شما را به آدم شادتری در زندگی تبدیل کرده؟

جواب منفی است، چون شما دائماً تلاش می کنید به ایده آلی دست پیدا کنید که در واقع وجود ندارد. کوچک ترین اشتباهی هم می تواند شما را ناراحت کند و باعث اضطراب، اختلالات غذایی و دیگر مشکلات در شما شود. شما باید به خودتان اجازه ی اشتباه کردن بدهید و طرز فکر خود را در مورد مقوله ی شکست تغییر دهید. برای اینکه راحت تر بتوانید این کار را انجام دهید، کافی است صحبت های توماس ادیسون، مخترع بزرگ، را به خاطر بسپارید: «من ده هزار بار شکسته نخورده ام، بلکه موفق شده ام ده هزار راه پیدا کنم که به نتیجه نمی رسند.»

۳- قربانی بودن را ترجیح می دهید

سریع ترین راه را به سوی غم وقتی طی می کنید که دیگران و شرایط را مقصر مشکلات خود بدانید. خیلی راحت است که هر چیز و هر کسی را مقصر بدانیم. دیر سر کار رسیدم؟ تقصیر من نبود، ترافیک شده بود. پول سفر رفتن ندارم؟ تقصیر من نیست، آن ها نمی خواهند بیشتر به من حقوق دهند. از این زاویه، شما هرگز توانایی کنترل این «اتفاقات ناعادلانه» را ندارید.

مثلاً وقتی می گوئید مشکل از ترافیک بود، معنی اش آن است که کاری در مورد آن از شما بر نمی آید. چون ترافیک فردا

و پس فردا و تمام روزهای بعدی هم وجود خواهد داشت. پس قرار است تا آخر عمرتان دیر سر کار برسید؟

اما وقتی بگویید خود شما مسئول تأخیرتان هستید، این مسأله دریایی از انتخاب پیش روی شما قرار می دهد. شما می توانید تصمیم بگیریید زودتر از خواب بیدار شوید، یا از رئیس تان بخواهید ساعت کاری تان را تغییر دهد. حتی می توانید تصمیم بگیریید صبح ها به باشگاه نزدیک محل کارتان بروید تا بعد از آن بتوانید به موقع خودتان را به سر کار برسانید. سعی کنید به هر اتفاقی در زندگی تان از این زاویه نگاه کنید. به این ترتیب به مرور به جای موانع، دیگر فرصت ها را خواهید دید.

۴- کینه ای هستید

اول اینکه، کینه داشتن می تواند به سلامتی ما صدمه بزند، از افسردگی خفیف گرفته تا مشکلات قلبی عروقی شدید. وقتی هم که افسرده یا دچار مشکلات قلبی باشید، شاد بودن کار سختی می شود.

دوم آنکه، باید درک کنید که حتماً مشکل عمیق تری وجود دارد که چنین واکنشی از شما سر زده. این مشکل هر چیزی می تواند باشد، از عزت نفس پایین گرفته تا مسائل دیگری که احساس بدی نسبت به آن ها دارید. مثلاً کسی به شما گفته آدم احمقی هستید؛ اگر مطمئن هستید که این حرف حقیقت ندارد پس چرا از آن ناراحت شدید؟ از قرار معلوم مطمئن نیستید، به همین دلیل این فرصت بزرگی برای شما است تا متوجه طرز فکری که در مورد خودتان دارید شوید. اگر نسبت به این مسأله آگاهی پیدا کنید، دیگر این توانایی را دارید که هر زمان که احساس کردید کسی احساسات شما را جریحه دار کرده، روی خودتان کار کنید و خودتان را بسازید.

سوم آنکه، با کینه کردن فقط به خودتان صدمه می زنید. با این کار، آن موقعیت ناخوشایند را دائماً به خاطر می آورید، در نتیجه تمام آن لحظات بارها و بارها در ذهن تان تکرار می شود و دوباره و دوباره احساس عصبانیت و درماندگی می کنید. شما وقت و انرژی با ارزش تان را برای چیزی هدر می دهید که توانایی تغییرش را ندارید. اما بهتر نیست با یک روان درمانگر صحبت کنید، یاد بگیریید چطور این افکار منفی را رها کنید و زندگی خود را صرف کارهای خوشایندتری کنید؟

۵- فکر می کنید می توانید ذهن دیگران را بخوانید

مگر اینکه یک خون آشام، پری دریایی یا انسانی با قدرت جادویی باشید، در غیر اینصورت هرگز نمی توانید واقعاً متوجه شوید دیگران به چه چیزی فکر می کنند. با این حال، افکاری مثل اینکه «به نظر آن ها خیلی احمق هستم» یا «احتمالاً آن ها فکر می کنند که آدم خیلی خسته کننده ای هستم» هر روز به ذهن ما نفوذ می کنند.

برای خلاصی از چنین موقعیت هایی یک راه حل ساده وجود دارد: به جای اینکه خودتان را تحقیر کنید، مطمئن باشید که دیگران بهترین نظر را درباره ی شما دارند. این طرز فکر اعتماد به نفس شما را افزایش خواهد داد و به شما کمک خواهد کرد تعامل بی پرده تری با دیگران داشته باشید. علاوه بر این، متوجه خواهید شد وقت هایی که در مورد افکار دیگران گمانه زنی نمی کنید، تقاضای کمک از آن ها برایتان راحت تر می شود.

۶- روی موفقیت های دیگران تمرکز می کنید

در عصر شبکه های اجتماعی، خیلی سخت است که بتوانیم در دام مقایسه نیفتیم. لباس های ما به اندازه ی جوان های اینستاگرام شیک و مد روز نیستند، به اندازه ی آن ها نمی توانیم سفر کنیم و روابط مان کامل و بی نقص نیستند. حسرت خوردن برای چنین چیزهایی می تواند به راحتی ما را غمزده کند، اما نکته ی مهمی هست که نباید آن را فراموش کنید.

اول از همه آنکه، آدم ها فقط بخش هایی از زندگی شان را که می خواهند ما ببینیم نشان مان می دهند. هیچ تضمینی وجود ندارد که زندگی آن ها ایده آل باشد. به علاوه، شواهد و قرائن بسیار زیادی وجود دارد که ثابت می کند واقعیت زندگی آن ها به خوش آب و رنگی چیزی که در شبکه های اجتماعی نشان می دهند نیست. و در نهایت اینکه وقتی دائماً مشغول دنبال کردن زندگی کس دیگری باشید، از زندگی خودتان غافل می مانید و وقتی که می توانید صرف دستیابی به موفقیت خودتان کنید را هدر می دهید.

راه حل این مشکل آگاهی است. یک روش ساده هم وجود دارد که با آن می توانید این کار را برای خود تسهیل کنید: هر

روز دست کم ۵ مورد از دستاوردهایتان که باعث افتخارتان هستند را شناسایی و جایی یادداشت شان کنید. این کار به شما کمک می کند ارزش های زندگی خودتان را ببینید و به جلو قدم بردارید.

۷- به نظر دیگران وابسته هستید

خوب فکر کنید و ببینید تا به حال چند بار تلاش کرده اید ذهنیت «خوبی» از خودتان برای دیگران بسازید و این تلاش ها چند بار برای شما شادی بخش بوده اند. اگر به این نتیجه رسیدید که این کار بیشتر برایتان ضرر داشته تا نفع، پس دیگر وقتش رسیده در چیزهایی که آن ها را ارزش می دانید تجدید نظر کنید و از این به بعد خودتان را در اولویت قرار دهید نه دیگران را. چون، به گفته ی کارشناسان، احتمال تجربه ی اضطراب و افسردگی در افراد وابسته بیشتر است و آن ها توانایی دفاع از مرزبندی های شخصی خود را ندارند.

ما گاهی می خواهیم کسانی را تحت تأثیر قرار دهیم که حتی از آن ها خوشمان نمی آید یا فقط می خواهیم چیزی را به کسانی ثابت کنیم که در واقع برایمان اهمیتی ندارند. از این به بعد در هر موقعیتی از خودتان بپرسید که از انجام کاری رضایت دارید یا صرفاً به خاطر دیگران آن را انجام می دهید. حتی می توانید جواب های خود را دسته بندی کنید و آن ها را در دو دسته ی «به خاطر خودم» و «به خاطر دیگران» بگذارید. نتیجه ی کار شاید برایتان شوکه کننده باشد اما این انگیزه را به شما می دهد که خودتان را تغییر دهید و دیگر فقط به خودتان تکیه کنید.

۸- اجازه می دهید گذشته و حال، زندگی را به کام تان تلخ کنند

منظور این نیست که فکر کردن درباره ی گذشته یا آینده ما را غمزه می کند، اما بهتر است از غرق شدن در چنین افکاری خودداری کنید. وقتی گذشته همه ی فکر و ذکر شما باشد، این مسأله معمولاً نشان می دهد مسائل حل نشده ای وجود دارد که هنوز روی ذهن شما سنگینی می کند. از طرفی، تمرکز کامل روی آینده هم از وجود یک مشکل اضطرابی در شما حکایت دارد.

به علاوه، تحقیقات نشان داده کسانی که روی زمان حال تمرکز می کنند، افراد شادتری هستند و احساس پیوند بیشتری با دیگران می کنند. یک تمرین ساده وجود دارد که می تواند به شما کمک کند «در زمان حال» زندگی کنید:

روی حس شنوایی تان تمرکز کنید. سعی کنید به تک تک صداهای اطراف خود توجه کنید؛ صداهای دور، نزدیک، آرام یا بلند. صداهای دور و صداهایی که از دل سکوت بیرون می آیند را انتخاب کنید و روی آن ها تمرکز کنید.

سپس سراغ کشف بوها بروید؛ بوهای تند، ملایم و بوهای زودگذر.

حرکت ابرها را تماشا کنید. سعی کنید تا جایی که می توانید به جزئیات توجه کنید. شکل ابرها را برای خودتان توصیف کنید.

منبع: روزیاتو