

پنج عادت برای زندگی بهتر

اگر دوست دارید به انسانی تبدیل شوید که آرزویش را دارید، بهترین پیشنهاد ایجاد عادات درست است.



اگر دوست دارید به انسانی تبدیل شوید که آرزویش را دارید، بهترین پیشنهاد ایجاد عادات درست است.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «کارهای پراکنده و منقطع، مدت کوتاهی حس خوب می دهند اما تغییر معناداری در زندگی ایجاد نمی کنند. یک وعده غذای سالم، شکم شما را شش تکه نمی کند. خواندن چند صفحه کتاب در آخر هفته شما را به آن سطح از آگاهی نمی رساند که زندگیتان را تغییر دهد و یک بار نوشتن خاطرات رابطه، مشکلات شما را با شریک عاطفی تان حل نمی کند. اگر دوست دارید به انسانی تبدیل شوید که آرزویش را دارید، بهترین پیشنهاد ایجاد عادات درست است که در ادامه این مطلب شش مورد از آنها را که آزموده شده اند، می خوانید.

خلاقیت، بهره وری و شادی تان را با «تمرین نیکسین» افزایش دهید

«گاهی نشستن و دست روی دست گذاشتن بهترین کاری است که می توانید انجام دهید.» کارن سالمانسون

آخرین باری که هیچ کاری انجام ندادید کی بود؟ ما در یک دنیای بیش فعال زندگی می کنیم. نتفلیکس، ایمیل های کاری و تلفن های هوشمند. رسیدگی به امور کاری و خانوادگی و رشد فردی به طور همزمان دشوار است. به همین دلیل «نشستن و هیچ کاری نکردن» از بسیاری جهات به نفع زندگی پرجنب و جوش ماست چون:

خلاقیت و مهارت های حل مسئله شما را تقویت می کند.

شما را شادتر می کند. به قول مانفرد کتس دو وریس، روانکاو: «مشغله داشتن یک مکانیسم دفاعی بسیار موثر برای دفع افکار و احساسات مزاحم است.» به جای این کار با آنها روبه رو شوید تا بتوانید زندگیتان را بهتر کنید.

شما را سازنده تر می کند. ذهنی که خوب استراحت کرده باشد قطعاً سازنده تر عمل می کند.

پیشنهاد: آخر هفته ها، یک ساعت در مکان مورد علاقه تان در خانه بنشینید، یک قلم و کاغذ همراهتان داشته باشید و اجازه دهید ضمیر ناخودآگاهتان به هر موضوعی که می خواهد پر و بال دهد. هلندی ها که یکی از شادترین مردمان دنیا هستند این عادت را «تمرین نیکسین» می نامند.

البته تمرین نیکسین را در صورتی امتحان کنید که ...

- همیشه سرتان شلوغ است و خبری در زندگیتان هست.
- رسانه های اجتماعی دائم حواس شما را پرت می کنند.
- به ندرت برای خودتان وقت دارید.

خودتان را به تکیه گاه قدرتمند آرامش تبدیل کنید

«هر قدر انسان به ذهن آرام تر نزدیک تر شود، به قدرت نزدیک تر شده است.» مارکوس اورلیوس

هراس، سردرگمی و خشم، شما را به جایی نمی رسانند. این احساسات فقط موقعیت های دشوار شما را دشوارتر می کنند. مراقبه روزانه، شما را به تکیه گاه قدرتمند آرامش تبدیل و عملکرد شما را در موارد زیر بهتر می کند:

- جلسات کاری با ریسک بالا
- گفتگوهای دشوار با شریک عاطفی
- درس هایی که به فرزندانان می آموزید

تمام چیزی که برای نائل آمدن به این اهداف به آن نیاز دارید، عادتِ مراقبه کردن است.

پیشنهاد: چشمانتان را ببندید و هشیاری تان را در نواحی کوچک میان لب ها و بینی متمرکز کنید، سپس اجازه دهید این هشیاری به نواحی دیگر بدنتان منتقل شود.

این نکات را به خاطر بسپارید:

- لازم نیست حتماً به چیز خاصی دست یابید: جوهره مراقبه، «پذیرش» و «حس بودن در لحظه» است.

- سعی نکنید جلوی فکر کردنتان را بگیرید: اگر فکری به ذهنتان رسید، در برابر آن مقاومت نکنید. اجازه دهید باشد و به خودی خود برود. هدف شما افزایش زمان میان این دو است.

- اوقات متفاوتی از روز را تجربه کنید: بعضی افراد صبح و بعضی دیگر شب را ترجیح می دهند.

یاد بگیرید دانسته هایتان را درک کنید

«خاطره نویسی سفر به درون خود است.» کریستینا بالدوین

مکتوب کردن افکار، غبار ذهن را از بین می برد. بیشتر افکار شما فقط در اعماق ضمیر نیمه خودآگاهتان وجود دارند. اگر یک ماه، هر روز خاطره نویسی کنید، افکار ضمیر ناخودآگاه به سطح آمده و اطلاعات بیشتری را درباره خودتان به دست می آورید. این آگاهی است که از آن به قدرت یاد می کنند و سبب می شود درست تصمیم گیری کنید. اما شاید برای همه شما نوشتن آسان نباشد، از کجا باید شروع کنید؟

پیشنهاد:

- به سوالات خاص پاسخ دهید: با این کار چارچوب روزانه ای برای مکتوب کردن افکارتان پیدا می کنید.
- جریان سیال ذهن: وقتی یک مسئله خاص ذهن شما را درگیر کرده و شما توان فیزیکی و ذهنی رسیدگی به آن را ندارید، از نوشتن کمک بگیرید فقط نباید افکارتان را قضاوت کنید یا موضوع خاصی را هدف قرار دهید، فقط اجازه دهید واژه ها جاری شوند. با نوشتن یک یا دو صفحه، فکر تازه ای به ذهنتان خواهد رسید!

واژگان مکتوب، افکار واقعی شما را آشکار می کنند.

ذهن و بدنتان را هم زمان قوی کنید

«هیچ انسانی حق ندارد در موضوع تربیت بدنی نآزموده باشد. شرم آور است انسان به سالخوردگی برسد؛ بدون اینکه شاهد زیبایی و قدرتی باشد که بدنش ظرفیت آن را داشته است.» سقراط

هر انسانی قدرت خام مردانه ای درون خودش دارد اما بیشتر انسان ها هرگز متوجه این قدرت درونی نمی شوند. تمرینات بدنی:

- به شما نظم و ترتیب و تعهد می آموزند.
- جلسات درمانی رایگان به حساب می آیند.
- راه عالی ارتباط با انسان هایی هستند که مثل خودتان فکر می کنند و به رشد فردی شان اهمیت می دهند.
- انرژی و انگیزه شما را افزایش می دهند.

احساس رضایت و خرسندی و بهره مندی بیشتر از زندگی

«تنها با بخشیدن است که بیش از چیزی را که دارید دریافت خواهید کرد.» جیم ران

بیشتر افراد با ذهنیت «این فایده اش برای من چیست؟» زندگی می کنند. این ذهنیت طبیعی است، چون انسان ها ذاتاً خودخواه

هستند اما این راه و رسم زندگی نیست. اگر همیشه چشم شما به دنبال منفعت طلبیدن باشد ...

- دیگران را رنجیده خاطر می کنید.
- گرفتار یک بازی می شوید که تعقیب آن بی پایان است.
- شادی سهم شما نخواهد بود، چون هیچ وقت هیچ چیز برای شما کافی نیست.

به جای گیرنده، بخشنده باشید. بخشندگی یکی از صفات عالی انسانی است که حس رضایتمندی از زندگی را در شما ایجاد می کند. بنابراین برای سلامت روانی تان هم که شده این عادت را در خودتان تقویت کنید. می پرسید چه چیزی برای بخشیدن دارم؟

- لبخندزدن به یک رهگذر
- کمک مالی - هر چند اندک - به یک فرد نیازمند
- پرسیدن حال دوستی که روزهای سختی را پشت سر می گذارد.
- تعریف و تمجید از همکاران
- کمک کردن به اعضای خانواده

چگونه ظرف ۳۰ روز یک عادت جدید خلق کنیم

خلق عادات آسان است اگر بدانید چگونه آنها را خلق کنید و کابوس است اگر ندانید!

- به خودتان سخت نگیرید و چالش یک عادت جدید را به مرور زمان افزایش دهید. مثلاً با یک دقیقه مراقبه، یک کار نیک در روز یا فقط بیست دقیقه ورزش شروع کنید یا در آغاز اصلاً هیچ کاری نکنید!

- محیط پیرامون شما تاثیر بسیار تاثیرگذار است. ساعت کوک کنید، یادداشت بنویسید و دفتر یادداشت تان را کنار تختخواب بگذارید. این نشانه های کوچک اما واضح تغییر را دست کم نگیرید، چون در پی آن ها رفتارها شکل می گیرند!

- انسان جایزالخطاست! اگر اشتباه کردید حتماً روز بعد آن را جبران کنید.

- به خودتان پاداش بدهید. با اینکار در مغز شما دوپامین ترشح می شود که هم شما را خوشحال می کند و هم رفتارهای آموخته را تقویت می کند. یک تقویم بردارید و برای هر روز موفقیت آمیز یک علامت بگذارید و برای هر هفت روز متوالی تمرین به خودتان پاداش بدهید. به زبان ساده، خودتان را به رفتار درست پایبند کنید!

حالا که می دانید چگونه باید یک عادت درست را در خودتان ایجاد کنید تنها یک چیز باقی می ماند و آن انتخاب عادت است:

- برای تقویت خلاقیت، سازندگی و شادی تان، هیچ کاری را به عمد انجام ندهید.
- حتی در سخت ترین شرایط برای آرام ماندن مراقبه کنید.
- برای بالابردن خودآگاهی و وضوح دید، خاطره نویسی کنید.
- برای قدرتمندکردن ذهن و بدن تان ورزش کنید.
- ببخشید بدون اینکه منتظر چیزی باشید، چون تنها در این صورت است که طعم رضایت و معناداری زندگی را می چشید.

منبع: primermagazine