



## چگونه روحیه قوی‌تری داشته باشیم؟

گزینه‌های مختلفی برای تقویت روحیه وجود دارد که از آن جمله می‌توان به پشتکار، یادگیری شیوه برخورد با مشکل و نحوه تفکر منطقی اشاره کرد.

گزینه‌های مختلفی برای تقویت روحیه وجود دارد که از آن جمله می‌توان به پشتکار، یادگیری شیوه برخورد با مشکل و نحوه تفکر منطقی، اشاره کرد.

برای مقابله با نگرانی و اضطراب نباید مشکل را حذف کرد و در واقع راه‌های مقابله با اضطراب فرد را مقاوم‌تر می‌کند.

چند راهکار زیر در این زمینه می‌تواند راهگشا باشد:

### مسئولیت کارهایتان را خودتان به عهده بگیرید

افرادی که به لحاظ روانی قدرتمند هستند، مسئولیت‌های خود را به خوبی می‌شناسند و مسئولیت تمام رفتارها، تفکرات و احساساتشان را به عهده می‌گیرند.

آنها با آگاهی از اینکه برخی شرایط و موقعیت‌ها از کنترل‌شان خارج است معتقدند که تنها خودشان مسئول رفتارهایشان نسبت به این شرایط هستند.

این افراد هیچ‌گاه به دلیل مشکلات، آشفتگی‌ها و عصبانیت‌ها و حال بد خود، انگشت اتهامشان را به سوی دیگران نمی‌گیرند و فقط خودشان مسئولیت پیامد کارهایشان را به عهده می‌گیرند چون معتقدند آنچه رخ می‌دهد پیامد تصمیم‌گیری خودشان است، نه فرد دیگری.

### پیش‌بینی نکنید

افراد قدرتمند به لحاظ روحی یک مطلب را به خوبی می‌دانند و آن اینکه نمی‌توان آینده را پیش‌بینی کرد. آنها هیچ‌گاه زمان خود را صرف فکر کردن به آینده، پیش‌بینی و پیشگویی آن نمی‌کنند، چراکه معتقدند باید به فکر حال باشند و آینده هنوز از راه نرسیده است و فکر کردن و درگیر شدن در افکار آینده، آنها را از تمرکز بر فعالیت‌های کنونی‌شان باز می‌دارد و آنها را به اشتباه می‌اندازد.

### به توهمات و تخیلات راه ندهید

در حالی که همه افراد به رویا و تخیل علاقه دارند ولی افراد قدرتمند معتقدند که رویاها واقعیت ندارند و با فکر کردن به موضوعات غیرواقعی، واقعیت را زیر سوال نمی‌برند.

### در گذشته نمانید

برای بسیاری از افراد، رها کردن رویدادهای گذشته دشوار است در حالی که افراد قدرتمند می‌دانند فکر کردن به گذشته و آرزوی رخ دادن یا ندادن رویدادها، تنها یک آرزو است و واقعیت نیست. آنها به گذشته به همان اندازه‌ای که ارزش دارد فکر می‌کنند و معتقدند راهی برای بازگشت به گذشته وجود ندارد. بنابراین این دست افراد آنچه را از دست داده اند می‌پذیرند و به جای فکر کردن به آنچه می‌توانستند در گذشته انجام دهند به آنچه می‌توانند در حال حاضر انجام دهند فکر می‌کنند، چراکه اشتباهات گذشته فرصت خوبی را برای جبران در آینده پیش روی هرکس قرار می‌دهد.

کسب قدرت روحی و روانی، جدال دشواری است که یک شبه به دست نمی‌آید و همانگونه که ما نیاز داریم تا نحوه برخورد با مشکلات را یاد بگیریم گاهی هم نیاز داریم تا از موضع و طرز تفکر خود نسبت به محیط اطرافمان فاصله بگیریم. (ایسنا)