



چرا اینقدر ناراحتیم؟!

آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا همیشه ناراحت هستید و هرگز طعم شادی و رضایت از زندگی را نچشیده‌اید.

آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا همیشه ناراحت هستید و هرگز طعم شادی و رضایت از زندگی را نچشیده‌اید. به گزارش سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، همه ما در طول عمرمان برای شاد زیستن تلاش می‌کنیم و سعی داریم با دست زدن به کارهای مختلف مثل انتخاب شغل خوب، افزایش سطح تحصیلات و حتی برنامه‌ریزی برای تفریحات و سرگرمی‌های گوناگون، شادی و رضایت را بیشتر در زندگی تجربه کنیم.

واقعاً هیچ‌کس در دنیا وجود ندارد که بخواهد در غم و ناراحتی عمر خود را سپری کند اما بسیاری از ما ممکن است از این واقعیت بی‌خبر باشیم که شادی واقعی زمانی میسر می‌شود که دانش‌مان را نسبت به خودمان افزایش دهیم. این بدان معنی است که در جهت بهبود رفاه و سلامت خود آگاهی بیشتری کسب کنید، مطالعه کنید و از همین الان به خودتان حق شاد بودن و شاد زیستن را بدهید.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت ارگانیک، خوشحالی هیچ ارتباطی با داشته‌ها و نداشته‌های ما ندارد بلکه یک حس درونی و مسلم برای شاد بودن است. با این مقدمه اگر هدف‌تان واقعاً این است که شادی را پیدا کنید در این مقاله توصیه می‌کنیم چند عادت بد را که شادی شما را می‌گیرند و زندگی را به کامتان تلخ می‌کنند، هرچه زودتر ترک کنید:

1- برای احساس رضایت از زندگی و شاد بودن چشم انتظار دیگران نباشید. منتظر نمانید دیگران به شما شادی بدهند بلکه شادی را در درون خود جست‌وجو کنید. شما تنها کسی هستید که می‌توانید خودتان را شاد کنید. پس از همین الان به جای اینکه به دیگران وابسته باشید شروع به مطالعه کنید تا یاد بگیرید که چگونه می‌توانید حس رضایت و خرسندی را در خودتان به وجود آورید.

2- تفکر مقایسه‌ای، یک شیوه تفکر مخرب و یک عادت رنج‌آور است. هرگز خودتان را با دیگران مقایسه نکنید چون هیچ وقت نمی‌توانید دریابید دیگران واقعاً چه حسی در درونشان دارند و در مغزشان چه می‌گذرد. همه ما مشکلات و درگیری‌هایی در درونمان داریم. بخشی از تلاش برای پیدا کردن شادی در درونمان این است که از مقایسه خود با دیگران جدا پرهیز کنیم. به علاوه اگر در اطراف شما دیگران به موفقیتی می‌رسند از صمیم قلب برای آنها خوشحال شوید.

3- زندگی بدون مراقبه و تمرکز، مایه ناراحتی است. متمرکز بودن یا به عبارت دیگر قابلیت زندگی کردن در «لحظه حال» کلید شادی و خرسندی است. گاهی با تمریناتی چون مراقبه (مدیتیشن) و یوگا می‌توانید به این مهم دست پیدا کنید. مراقب باشید که غرق شدن در تلفن همراه، تلویزیون و تابلت و شبکه‌های اجتماعی شما را از نعمت زندگی کردن در لحظه محروم می‌کند.

4- اگر از خود مراقبت نکنید طعم شادی و رضایت را نخواهید چشید. مراقبت از جسم‌تان را در اولویت کارها قرار دهید و به جسم و روان خود احترام بگذارید و از آنها مراقبت و نگهداری کنید. تغذیه خوب، تحرک کافی و گاهی انجام دادن کارهای مورد علاقه به سلامت جسم و روان شما کمک می‌کند.

5- قضاوت نکنید. درباره دیگران قضاوت نکنید. شاید در کوتاه مدت این کار شما را راضی کند اما مطمئن باشید که پس از مدتی احساس گناه خواهید کرد. چون متوجه می‌شوید با این کار، دیگران را تحقیر کرده‌اید و چه بسا که قضاوت شما اشتباه بوده است. این احساس گناه شما را از شاد بودن دور می‌کند.

6- سعی کنید مقروض نباشید. تلاش کنید با دارایی خود زندگی بگذرانید و قناعت کنید چون قرض گرفتن و مقروض بودن به دیگران به شکل ناخودآگاهی یک نگرانی دائمی برای شما ایجاد خواهد کرد.