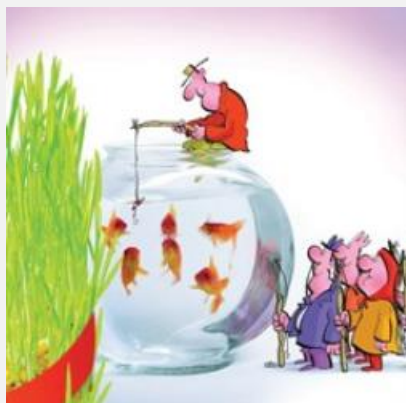


۱۴ ویژگی که باید در سال کهنه جا بگذارید

وقتی از موارد ناراحت‌کننده زندگی‌مان خلاص شویم، احساس سبکبالی و شادی کرده و می‌توانیم زندگی پربارتی را تجربه کنیم.



وقتی از موارد ناراحت‌کننده زندگی‌مان خلاص شویم، احساس سبکبالی و شادی کرده و می‌توانیم زندگی پربارتی را تجربه کنیم.

موارد زیر ویژگی‌هایی هستند که جلوی شادی فرد را گرفته و اجازه آسودگی خاطر به او نمی‌دهد. بنابراین اگر می‌خواهید در سال جدید زندگی بهتری داشته باشید، آنها را با خود به سال نو نبرید و در ایام کهنه جا بگذارید.

1- فراموش کردن خود و مدام نگران حال دیگران بودن

شاید فکر کنید کسی نمی‌تواند به خود توجه نکند و مدام نگران حال اطرافیان خود باشد. اما باید گفت کسانی هستند که این ویژگی را دارند. در حقیقت این افراد هرگز به خود و نیازهای خود توجهی نداشته و همه وقت و انرژی‌شان را صرف دیگران (مثلاً خانواده یا دوستان‌شان) می‌کنند. نمونه بارز آن مادرانی هستند که در خانه فقط به فکر رفاه دیگر اعضای خانواده‌اند و نیازهای خود را فراموش می‌کنند.

این روش زندگی به گونه‌ای است که دیگر زمانی برای تجدید قوای فرد باقی نمی‌گذارد و به مرور او را به سمت تحلیل انرژی و به دنبال آن افسردگی و دلزدگی می‌کشاند. اگر شما چنین رویه‌ای در پیش گرفته‌اید از سال جدید آن را تغییر دهید و به سمت تعادل پیش روید و همان‌طور که به دیگران توجه می‌کنید، به خودتان نیز اهمیت بدهید.

2- بی‌فکری و بی‌توجهی

توجه و آگاهی داشتن نسبت به مسائل مختلف کمک می‌کند که فرد در برابر رویدادهای بد زندگی‌اش واکنش‌های مناسب نشان دهد. اما اگر از بینش اندکی برخوردار باشد و توجه کافی به رویدادهای اطراف خود نداشته باشد نمی‌تواند روی مشکلات خود متمرکز شده و در رفع آنها موثر عمل کند. با مطالعه و توجه به مسائل روز زندگی، آگاهی‌تان را بالا ببرید تا از واکنش‌های حاکی از بی‌توجهی نجات پیدا کنید.

همچنین داشتن یک ذهن مشوش نمی‌تواند شما را از قدرت تحلیل بهره‌مند سازد بنابراین با تکنیک تنفس 4، 7 و 8 ذهن‌تان را در اختیار داشته باشید. روی یک صندلی یا کف اتاق نشسته و پشت‌تان را کاملاً صاف نگه دارید. با 4 شماره هوا را به درون ریه‌هایتان بکشید و سپس 7 ثانیه آن را درون سینه‌تان حبس کنید و به آرامی با 8 شماره هوا را به بیرون هدایت کنید. چند بار که این تکنیک را انجام دهید کاملاً به آن مسلط شده و در مواقع اضطراب‌آور براحتی می‌توانید خود را آرام کرده و واکنش مناسب بروز دهید.

3- لاف زدن درخصوص پرکاری

وقتی کسی با شما احوالپرسی می‌کند و می‌پرسد الان چه می‌کنید، با اطمینان می‌توان گفت پاسخ می‌دهید: خیلی سرم شلوغ است. البته شاید حق با شما باشد و کاملاً هم با روراستی تمام این را گفته باشید. در دنیا و فرهنگ امروز بسیار مشغول بودن عادی شده است. حتی می‌توان گفت کار بدی نیست به شرطی که این فعالیت‌ها هدفمند باشند اما متأسفانه اکثر ما زندگی‌هایمان را با کارهای غیرضروری و بی‌فایده پر می‌کنیم تا احساس مهم بودن و مسئول بودن کنیم. پس بهتر است سال جدید از این عادت که صرفاً خسته‌کننده است، دست برداریم.

4- روابط با کیفیت پایین

بسیاری از ما با افرادی در ارتباط هستیم که جذابیت چندانی ندارند و به همین دلیل از آنها خسته و کسل شده‌ایم. حتی بیشتر

مواقع نمی‌توانیم به آنها اعتماد داشته باشیم و همین موضوع باعث شده است که روابطمان از کیفیت خوبی برخوردار نباشد. اعتماد چهار جز دارد:

* علایق مشترک: ارزش‌ها و اهداف مشابه داشتن

* قابل پیش‌بینی بودن: بتوان رفتارهای یکدیگر را پیش‌بینی کرد

* توجه کردن: به نیازهای یکدیگر توجه نشان دادن

* هشدار دادن: پیش از انجام دادن کاری خلاف میل یکدیگر هشدار دادن

براساس تحقیقات انجام شده روابط با کیفیت شامل رفتار محترمانه، اعتماد به یکدیگر و تفریح در کنار هم است. در سال جدید روابط کم ارزش را کنار بگذارید.

5- عمل بدون هدف

با خود بگویید سال جدید سال هدفمندی است. عمل هدفمند یعنی این‌که از همان ابتدای سال در مقابل انتخاب‌هایی که در نظر دارید، خوب بیندیشید و بر مبنای مقصود و هدف‌تان دست به کار شوید. در ضمن به انجام دادن کارهای زیاد «نه» بگویید. البته گاهی این نه گفتن بسیار سخت می‌شود، اما بدون فکر دست به کارهای متفاوت زدن هم باعث می‌شود وقت با ارزش‌تان را بیهوده تلف کنید.

6- زمان الکترونیکی

زمان الکترونیکی در حقیقت مقدار وقتی است که بر سر استفاده از وسایل الکترونیکی سپری می‌کنید. برخی از افراد معتقدند که گاهی 50 درصد از وقت روزانه‌شان به گشت و گذار در اینترنت می‌گذرد. بنابراین اگر از این نوع افراد هستید، سال جدید برای خود برنامه‌ای مناسب جهت استفاده از ابزارهای الکترونیکی ترتیب دهید. استفاده بیش از حد از اینترنت و چسبیدن به صفحه مانیتور باعث می‌شود ارتباط‌های خوب اجتماعی و گفت‌وگوهای جالب و جذاب و فرصت‌های شغلی با ارزش را براحته از دست بدهید.

7- درهم ریختگی ذهنی

ما هر روز تعداد بسیاری از افکار و پیغام‌های مختلف دریافت می‌کنیم که در ذهن‌مان جمع می‌شوند. باید ابتدا سعی کنیم آن اطلاعات را دسته‌بندی کنیم و موارد مفید و مناسب را حفظ کنیم و باقی را دور بریزیم. مثلاً اگر به خودتان می‌گویید: من به اندازه کافی خوب نیستم. وقتی با مشکلی روبه‌رو شوید نمی‌توانید نسبت به آن درست عمل کرده و ترفند مناسبی برای حل آن به کاربندید و این پیامی که به دلایلی در ذهن خود حفظ کرده‌اید تاثیر بدی روی زندگی‌تان می‌گذارد. از سال نو شما هم ذهن‌تان را مرتب کنید و تنها پیام‌هایی را در آن جا دهید که شما را به موفقیت می‌رساند.

8- به هم ریختگی فیزیکی

اگر محیط زندگی و کارتان شلوغ و درهم برهم باشد مسلماً نمی‌توانید احساس خوبی داشته باشید و گاهی اوضاع روحی‌تان را به هم می‌ریزد. به خودتان قول دهید که نظم را وارد زندگی‌تان کنید. بعضی مواقع هم برخی وسایل منزل یا لباس‌هایتان را دوست ندارید و از آنها خسته شده‌اید. همیشه هرازگاهی این دست از وسایل را به دیگران ببخشید چون علاوه بر این‌که دیگران را از داشته‌های خود بهره‌مند می‌کنید، می‌توانید زندگی خود را سازماندهی کنید.

9- خستگی

خستگی موضوعی فراگیر است و هیچ فردی نسبت به آن مصون نیست. خستگی نوعی بیماری مزمن است که روی اکثر موضوعات زندگی اثر می‌گذارد. احساس خستگی و فرسودگی کردن به دنبال آن حس پوچی و بی‌معنا بودن زندگی را می‌آورد. در سال جدید از تکنیک‌هایی استفاده کنید که جلوی خسته شدن روح و جسم‌تان را می‌گیرد. مثلاً برای خود وقت استراحت و تفریح ترتیب دهید و برای انجام کارهای مورد علاقه‌تان برنامه‌ریزی کنید.

10- بی‌کفایتی

وقتی فکر می‌کنید نمی‌توانید به نتایج دلخواهتان در زندگی برسید احساس بی‌کفایتی خواهید کرد. در واقع این مساله می‌تواند در درازمدت باعث شود که گرفتار خستگی روح و روان شوید. در سال نو باید این احساس را دور ریخته و کاری کنید که برعکس این احساس رخ دهد. به لیاقت و کفایت خود مطمئن شوید. بنابر تحقیقات شما به سه روش می‌توانید این کار را انجام دهید:

* مهارت

کسب مهارت در کار مورد علاقه بهترین روش احساس لیاقت کردن است.

* تشویق

در کنار کسانی باشید که شما را در رسیدن به موفقیت تشویق می‌کنند.

* تجربه دیگران

به کسانی که موانع بر سر راهشان را کنار زده و به موفقیت دست پیدا کرده‌اند توجه کرده و از تجربیاتشان بهره‌مند شوید.

11- شکست، پشیمانی و اشتباه

اگر در کارهایتان شکست خورده‌اید و به دلیل خطاهایتان احساس ندامت می‌کنید، بهتر است در سال جدید دیگر به آنها فکر نکنید چراکه در ذهن نگه داشتن این لحظات پر از ناامیدی شما را از حرکت دوباره باز می‌دارد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که دیگر خطاهای گذشته را تکرار نکنید و از آنها درس بگیرید و با استفاده از تجربه‌هایتان به سراغ روش‌های جدید بروید.

12- توقعات دیگران

بیشتر مواقع ما وسوسه می‌شویم که توقعات دیگران را به جا آوریم، مخصوصاً اگر این دیگران خانواده یا از دوستان ما باشند. اما خودتان چه می‌خواهید و چه توقعی از خود دارید؟ مهم‌ترین چیز در زندگی این است که به دنبال برآورده کردن توقعات خود باشید تا در انتها از زندگی‌تان خشنود باشید. بنابراین از سال جدید به توقعات خود از زندگی توجه کافی نشان دهید.

13- کمال‌گرایی

امسال به نظرتان چگونه گذشت؟ به اندازه کافی خوب یا نه بد و بی‌کیفیت؟ برای این که بتوانید به این سوال پاسخ دهید باید برای خود معیاری از خوب یا بد بودن داشته باشید. اما اگر کمال‌گرا باشید هرگز نمی‌توانید معیار مناسبی برای سنجش و ارزیابی وضعیت‌تان به دست آورید و هرگز هیچ موفقیتی شما را راضی نمی‌کند و مدام نگران فرصت‌های زندگی هستید و مقایسه‌های بد درباره وضعیت خود با دیگری می‌کنید. کمال‌گرایی بسیار مخرب است و اگر این ویژگی را در خود سراغ دارید، سال جدید خود را از آن برهانید.

14- عادت‌های غلط

این عادت‌ها می‌توانند از سیگار کشیدن تا خوردن غذاهای ناسالم باشند. از سال جدید در روش زندگی‌تان تجدیدنظر کرده و به سلامت جسم و روح‌تان بیشتر اهمیت دهید. (جام جم سرا/ مترجم: نادیا زکالوند/ psychologytoday)