

خداحافظی با افراد منفی‌نگر برای رضایت از زندگی

یک روان‌شناس گفت: یکی از مهمترین مسایلی که منتج به افزایش میزان رضایت از زندگی می‌شود، خداحافظی با کسانی است که دائماً در حال گله و شکایت هستند.



یک روان‌شناس گفت: یکی از مهمترین مسایلی که منتج به افزایش میزان رضایت از زندگی می‌شود، خداحافظی با کسانی است که دائماً در حال گله و شکایت هستند.

«محمد الماسی» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه زنجان، اظهار کرد: روان‌شناسان به تازگی دریافته‌اند که افکار هر کسی، مجموع افکار اطرافیانش است و به عبارتی، مثبت‌اندیشی و یا منفی‌نگری کسانی که ما بیشترین وقت‌مان را با آن‌ها می‌گذرانیم به جد روی رفتار و اندیشه‌های ما تأثیر می‌گذارد. این در حالی است که میزان رضایت از زندگی با مثبت‌اندیشی رابطه مستقیم دارد و یک مسأله درونی است.

این روان‌شناس ادامه داد: «شادی» از شاخصه‌های رفاه اجتماعی است و برخلاف تصور عام، به دست آوردن آن کار سختی نیست و تنها به نوع نگاه و انتظارات ما از زندگی بستگی دارد. در واقع، افراد شاد زندگی طولانی و سالم‌تری دارند و احساس خوشایند را بدون تأثیر صرف جامعه و ژنتیک به دست می‌آورند.

وی افزود: ما همواره در پی ازدواج دلخواه، ترفیع شغلی، به دنیا آوردن کودکانی سالم و موفقیت‌هایی از این دست احساس سرافرازی می‌کنیم، اما این به تنهایی برای کسب احساس رضایت و شادی در طولانی‌مدت کافی نیست، چون بزرگ‌ترین موفقیت‌ها نیز پس از مدتی عادی جلوه می‌کند و منطق، جای خود را به احساسات زودگذر می‌دهد. از این‌رو، نمی‌توان گفت همه افرادی که از جایگاه اجتماعی بالایی برخوردارند معتمد به نفس، شاد و سرشار از خوشبختی هستند.

الماسی با تأکید بر این‌که احساس رضایت باید درونی و نه بخاطر عوامل بیرونی باشد، تصریح کرد: الگو قرار دادن افراد شاد، تغییر نگرش منفی به مثبت، افراط نکردن در کار، توجه ویژه به خاطرات و تجربیات خوب، کمک کردن به دیگران (هرچند خیلی اندک) و فعالیت‌های اجتماعی عواملی هستند که در طولانی‌مدت موجبات رضایت افراد از زندگی را فراهم کرده و باعث می‌شود هیچ خامتی اوضاع را آن‌طور که انتظار می‌رود به هم نریزد.

این روان‌شناس خاطرنشان کرد: تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که به تجارب و خاطرات خوب خود در گذشته توجه می‌کنند رضایت بیشتری از زندگی دارند و احساس قدرت بیشتری می‌کنند. این موضوع همچنین فرد را از نظر روانی به اطرافیانش نزدیک و شادی را تشدید می‌کند.