

آداب زندگی مثبت

چگونه با تغییر نگرش، رفتار خودمان را تغییر دهیم؟

شیوه فکر کردن شما تمام ابعاد زندگی تان را تحت الشعاع قرار می‌دهد. اگر سعی کنید به حس درونی خود توجه کنید می‌توانید با الگوی فکری خود آشنا شوید و پی ببرید چگونه روی برخورد شما با موقعیت‌های دشوار زندگی تاثیر می‌گذارد.

بسیاری از انسان‌ها پی برده‌اند وقتی که به واژه‌های درونی خود توجه می‌کنند، اغلب با افکاری منفی مواجه می‌شوند. افکاری مانند <من نمی‌توانم> و <اگه نتوانم چی؟> می‌توانند آثار منفی بر رفتار شما به‌جای بگذارند. این به نوبه خود، تمامی نقاط زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. وقتی که تحت فشار هستیم، هورمون‌های به‌خصوصی در بدن ما تولید می‌شوند. اگر به‌ندرت تولید شوند ضرری ندارند اما چنان‌چه به‌طور دایم در بدن جریان داشته باشند ضررهای زیانباری به بار خواهند آورد. بیماری قلبی در نتیجه تولید مداوم هورمون‌های استرس به‌وجود می‌آید. رمز زندگی کردن بدون افکار منفی و بدون درنظر گرفتن احساسات لحظه‌ای، شناختن خود است. برای بیشتر افراد گام نهادن به سوی آگاهی مثبت مستلزم برداشتن قدم‌های کوتاه در مسیری است که انتخاب کرده‌اند. نکات زیر می‌توانند ابزار موثری در رسیدن به زندگی رضایت بخش باشند

● خوب بخوابید

خواب راحت برای تقویت و حفظ سطح انرژی بدن، سیستم ایمنی، شفافیت ذهنی و احساسی و به‌طور کلی کیفیت زندگی ما حیاتی است. وقتی که حال تان خوب است عملکردتان نیز بهتر می‌شود.

▪ اگر دوست دارید بهتر بخوابید نکات زیر به شما کمک می‌کنند:

- فعالیت‌های ذهنی را در شب کم کنید.

- برای روز بعدتان برنامه‌ریزی کنید.

- رایحه‌های آرامش بخش، نور و موسیقی می‌توانند بسیار موثر باشند.

- اگر مشکل خواب دارید، مکان دیگری را در منزل برای خوابیدن انتخاب کنید.

- به صدای طبیعت گوش دهید (امواج، باد، آبشار، رودخانه، غیره)

- داروهای طبیعی مانند هومیوپاتی، گیاهان دارویی و برخی از ویتامین‌ها می‌توانند تاثیر مثبت داشته باشند

(کلسیم، ملاتونین، گل ساعتی یا سنبل‌الطیب قبل از خواب.)

- تمام چراغ‌ها را خاموش کنید.

- نکته آخر بسیار حایز اهمیت است چون به‌هنگام خوابیدن با چراغ روشن، تولید ملاتونین (هورمون اصلی خواب و ترمیم سلول‌ها) کاهش می‌یابد.

▪ نگرش خود را مثبت کنید

به واژه‌های درونی توجه کنید. يك يا چند ورق کاغذ را به دو ستون تقسیم کرده و به‌مدت چند روز پیایی در ستون سمت راست، تمامی افکار منفی را که به ذهن‌تان خطور می‌کنند یادداشت کنید. هريك از فکرها را به‌صورت مثبت در ستون دوم بازنویسی کنید و این کار را در ذهن خود نیز تمرین کنید تا به‌صورت عادت درآید. برای مثال: < من نمی‌توانم این کار را امروز تمام کنم >! به این صورت نوشته شود: < من احتمالا تا امشب بیشتر این کار را تمام می‌کنم.

ارتباط برقرار کردن را بیاموزید و از به زبان آوردن چیزهایی که احساس می‌کنید ممکن است به احساس آزرده‌گی، انزجار، عصبانیت و دلهره، ختم شوند، پرهیز کنید.

▪ رمز خودکاوی

دست کسی را بگیرید، کمک کردن به دیگران حس خوبی به ما می‌دهد.

بعد معنوی خودتان را پیدا کنید. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که از طریق تماس داشتن با افراد روشن‌بین با اعتقادات شخصی و به‌خصوص با بعد معنوی خود آشنا شده‌اند، عمر طولانی‌تر و زندگی بهتری دارند.

به دیگران فرصت دهید تا دوست‌تان بدانند. توانایی عشق ورزیدن دوطرفه والاترین خصلت انسانی به شمار می‌آید. ارتباط ما انسان‌ها به‌طور کلی با این نیاز بسیار حیاتی قطع شده است و علایم این خلاء نیز احساسات حاکی از ترس (افسردگی، تنهایی، عذاب وجدان و خشم) است. بخندید و در مسایل روزمره نیز نکته‌ای خنده‌دار پیدا کنید. خندیدن عامل موثری در تقویت حالات روانی است. اگر غمگین هستید کتاب‌های طنز بخوانید، فیلم کمدی ببینید یا هرچند وقت يك بار از خودتان مسخره بازی در بیاورید! گاهی اوقات به خودتان فرصت دهید تا بتوانید دنیا را از دید يك کودک ببینید.

توجه داشته باشید که رسانه‌های خبری اغلب اطلاعاتی را منتشر می‌کنند که به احساس ترس، افکار و احساسات منفی ختم می‌شود. وقت گرانبه‌ای‌تان را صرف انجام کارهای مثبتی مانند مطالعه يك کتاب مثبت، قدم زدن در طبیعت یا انجام کارهای خیر کنید.

خودتان را از < بار احساسی > که شما را از روشن‌بینی واقعی جدا می‌سازد، آزاد کنید. هر آنچه لازم دارید در اعماق وجودتان همین حالا نیز وجود دارد پس بنابراین قدرت خودتان را با پیروی کردن کورکورانه از

دیگران، از دست ندهید. در عوض به خوبی‌هایی که هم اکنون نیز در قلب‌تان لانه کرده‌اند، اعتماد کنید. تنها با رجوع کردن به قلب‌تان می‌توانید به‌صورت شفاف ببینید.

▪ تصمیم بگیرید روز مثبتی داشته باشید

منتقد درونی ما همان صدای واژه‌های درونی است که ما با خود می‌گوییم و از خود ایراد می‌گیریم؛ حس آزاردهنده یا صدای درونی که موجب می‌شود از خودمان و دیگران انتقاد کنیم. وقتی که می‌آموزیم با طبل خواسته‌ها و نیازهای دیگران رژه برویم، به انتقاد کردن از خودمان عادت می‌کنیم و نیز یاد می‌گیریم زمانی که آنها طبق خواسته‌های ما عمل نکنند و نیازهای ما را برطرف نسازند از آنها انتقاد کنیم. منتقد درونی به‌هنگام قضاوت خودمان و دیگران صدایش را بلند می‌کند. صدایی که آماده انتقاد و سرزنش کردن است. صدای اسارت ما در نفس‌هایمان و در نیازهای دیگران. گاه منتقد درونی، به ما احساس خودناباوری می‌دهد و گاه به ما اجازه می‌دهد تا درباره دیگران احساسات منفی و قضاوت کننده‌ای داشته باشیم.

زمانی که به منتقد درونی گوش می‌دهیم در واقع به جنبه‌های منفی که ما را از خود برتر و نیز از دیگران دور می‌سازد گوش می‌دهیم.

▪ جاده زندگی

خود برتر ما از آنجایی می‌آید که در آن خودباوری و عشق به خود وجود داشته باشد. زمانی که بتوانیم خودمان را از صمیم قلب دوست داشته باشیم و بپذیریم، قادر خواهیم بود آنهایی را که در دنیای ما نقش دارند، به‌عنوان شریکان راه خودسازی‌مان ببینیم. عشق جاده‌ای است که ما را به بذر خلاقیت و مکانی که بتوانیم در آن رشد کرده و بیاموزیم تا دیگران را در شادی خود سهیم کنیم، نزدیک‌تر می‌کند. ما همگی در سفر انسانیت هم سفر هستیم و بزرگترین چالش ما در مسیر راه موفقیت شخصی و نیز شغلی این است که نسبت به انسانیت خود، عشق‌ورزی و تقسیم با دیگران که ما را در مسیر زندگی با یکدیگر خواهر و برادر می‌کند، وفادار بمانیم. یک روز از هر هفته را برای خاموش کردن صدای منتقد درونی خود اختصاص دهید تا خود را از صفات منفی و قضاوت‌های خود آفریده رها سازید. به‌مدت ۲۴ ساعت تمام قضاوت‌ها و نگرش‌های منفی را از وجودتان حذف کنید. تنها روی جنبه‌های خوب زندگی خود و افرادی که به‌طور روزانه با آنها در ارتباط هستید تمرکز کنید. به منتقد درونی‌تان یک روز مرخصی دهید و با این کار یک روز کامل را با خود برتر، ارزشمندتر و کامل‌ترتان صرف کنید.