کد خبر: ۴۱۰۱۲۰
شنبه ۲۲ مرداد ۱۴۰۱ ۱۱:۰۰

انجام این کارها پشیمانی در پی دارد

برخی رفتار و کارها را اغلب افراد در زندگی خود بسیار زیاد انجام می دهند، در حالی که انجام بیش از حد این کارها موجب پشیمانی شدید شما خواهد شد.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، هیچ فردی کامل نیست و در زندگی خود اشتباهاتی دارد. همه ما پس از انجام برخی اشتباهات دچار پشیمانی می شویم، مرتکب اشتباه شدن و پشیمانی بخشی طبیعی از زندگی انسان است اما احساس پشیمانی ممکن است شما را از زندگی عقب اندازد و باعث می شود همیشه دودل و مردد باشید و از تصمیم گیری بترسید پس بهتر است درست رفتار کنید و قبل از حسرت و پشیمانی کارهای عنوان شده در این بخش را انجام ندهید.

فاش کردن راز

اگر دوستتان شما را در جریان رازی قرار داده است، آن را بازگو نکنید و به اعتماد دوستتان خیانت نکنید. اگر دوست شما از زبان دیگران رازی که تنها به شما گفته است را بشنود، دیگر به شما اعتماد نخواهد نمود. وقتی به اعتماد دوستتان خیانت می کنید، به خودتان ثابت می کنید که دوستی نالایق هستیدو شخصیت شما نزد دیگران کوچک خواهد شد.

گفتن مسائل شخصی

اگر همیشه و در همه جا مسائل خصوصی زندگی خود را عنوان کنید و آن را به حساب درد و دل بگذارید حتما پشیمان خواهید شد. زیرا اگر فردی که با او درد دل می کنید مناسب نباشد، توصیه های اشتباه به شما می کند و شما برای پیدا کردن راه حل دچار مشکل خواهید شد.

رفیق بازی

داشتن دوست امری پسندیده است اما اعتدال در دوستی باید رعایت شود. هیچگاه رفیق جای خانواده شما را نمی گیرد و نمی تواند نیازهای روانی شما را همیشه برطرف کند. همچنین دوستان شما اگر خوب نباشند، بر روی شما تاثیر منفی می گذارند، چه بسا افراد بسیاری که به دلیل رفیق بازی در دام اعتیاد می افتند و پشیمان خواهند شد.

ترس از قضاوت دیگران

ترس از قضاوت دیگران باعث می شود خیلی مواقع باب میل بقیه و مخالف با نظر شخصی مان رفتار کنیم و از زندگی لذت نبریم هیچ چیز به اندازه اینکه همیشه بیش از حد نگران طرز تفکر دیگران درباره خود باشیم نمی تواند به لحاظ جسمی و روانی ناتوان کننده باشد. افرادی که کل زندگی خود از قضاوت دیگران می ترسند، دچار پشیمانی خواهند شد.

کتک زدن و تنبیه فرزندان

کتک زدن و تنبیه بدنی فرزندان کار اشتباهی است که موجب افزایش اضطراب در کودک خواهد شد. کتک زدن کودکان موجب تخریب رابطه میان والدین و فرزندان می شود. کودکی که می داند با هر بار خطا کردن باید با تنبیه بدنی از جانب والدین خود مواجه شود به ندرت می تواند به آنها اعتماد کند و مشکلات و اشتباهات خود را با آنها در میان بگذارد پس وقتی استرس و عصبانیت بر شما غلبه کرد، کودکتان را کتک نزنید که پشیمان خواهید شد.

پرخوری

برآوردن نیازهای غذایی خود با موادغذایی ناسالم مثل اعتیاد به نوعی موادمخدر است پس زمانی که به دنبال احساسات مختلف دچار پرخوری می شوید، دست از این کار بکشید زیرا به پرخوری عادت خواهید کرد و بعدا پشیمان می شوید. سعی کنید در انتخاب های غذایی خودتان هوشمندانه تر رفتار کنید و اجازه ندهید که استرس راهنمای شما باشد.

انجام هر کاری به خاطر پول

انجام برخی کارها به خاطر پول تنها باعث از بین رفتن عزت نفس شما و منجر به پشیمانی خواهد شد. کارهایی که مناسب شما نیستند، به شما انگیزه نداده و چیزی به شما یاد نمی دهند و تنها فرصت ها را از شما می گیرد پس کاری را انجام دهید که دوست دارید.

استفاده نکردن از فرصت ها

زندگی فقط تجربه کردن است و ممکن اس برخی فرصت ها تنها یک بار در زندگی برایتان پیش آید پس از این فرصت استفاده کنید زیرا در صورت استفاده نکردن از فرصت ها پشیمان خواهید شد.

برخورد با دیگران در عصبانیت

احتمالا برایتان پیش آمده است که حرفی را در زمان عصبانیت زده و بعدها از این کارتان پشیمان شده باشید. عصبانیت یک حس انسانی کاملا طبیعی و معمولا سالم است اما وقتی از کنترل خارج و تبدیل به احساس مخرب شود، مشکلاتی را در محیط کار، در روابط و در کیفیت کلی زندگی ایجاد می کند پس سعی کنید احساساتتان ابتدا فروکش کرده بعد تصمیم بگیرید که چه برخوردی کنید.

پاک کردن صورت مساله

ساده کردن صورت مسایل هنر نیست. هنر، یافتن راه حل برای آن هاست. اگر برای جایی یا کسی کار می کنید و او را دوست ندارید، وظیفه دارید که حرفه ای برخورد کنید و به جای اینکه استعفا دهید، فکر کنید که چه چیز در آن محیط بیشتر برایتان آزاردهنده است.

گذشتن از علایق

گذشتن از علایق و کارهایی که احساسی قوی به آن دارید، بعدها پشیمانی برایتان به بار می آورد. برای دنبال کردن علایقتان باید وقت بگذارید و به دنبال علایق و کارهایی که دوست دارید انجام دهید، بروید.

وقت نگذاشتن برای خانواده

برای خانواده همسر، فرزند، پدر و مادر و... وقت بگذارید. خانواده مهم ترین دارایی افراد است و هیچ چیز برای بچه ها لذت بخش تر از وقت گذراندن با والدینشان نیست پس کل روز را به فکر کار نباشید و با خانواده تان وقت بگذرانید زیرا وقتی با کسی که دوستش دارید به اندازه کافی وقت نگذرانید، کارایی کمتری پیدا کرده و استرستان بیشتر می شود.

تغییر ندادن شغل نامناسب

برخی از افراد به هر قیمتی سر کار خود می مانند و چندین سال کار کرده اما هیچ پیشرفتی ندارند و از تغییر شغل می ترسند. اگر شغل تان رضایت بخش نیست، مجبور نیستید باقی عمرمان را به کوک کردن ساعت برای بیدارشدن و رفتن سر این کار بگذرانید، شاید وقت آن رسیده باشد که به دنبال کاری باشید که در آن بتوانید خودتان را ثابت کرده و به اندازه تلاش هایتان نتیجه بگیرید.

تصمیم گیری اشتباه

همه ما در زندگی نیازمند تصمیم گیری هستیم و اگر تصمیم اشتباهی را در مواقع حساس زندگی بگیریم، زندگی ما با مشکلاتی روبرو خواهد شد. وقتی ترس تصمیماتتان را هدایت می کند همیشه اشتباه می کنید و پشیمان خواهید شد.

ابراز نکردن احساسات

درمورد احساساتتان صادق و روراست باشید و سعی کنید که با عزیزانتان درمورد احساساتتان حرف بزنید و احساساتتان را مخفی نکنید. گاهی همه ما اینقدر درگیر زندگی می شویم که برای «دوستت دارم» گفتن وقت نمی گذرانیم و آنوقت چیزی که فکرش را نمی کنیم اتفاق می افتد.

کامنت و پست های منفی در شبکه های اجتماعی

برخی از ما گاهی بعد از مشکلاتی که در زندگی با برخی افراد می یابیم شروع به گذاشتن پست و استوری یا کامنت منفی و ی طعنه دار می کنیم، کشاندن ناراحتی ها به فضای مجازی اشتباه است پس با دیدی منطقی به مسائل نگاه کنید، نوشتن و پست کردن چیزی در شبکه های اجتماعی که افراد زیادی از آشنایانتان آن را می خوانند به صلاحتان نیست.

گزافه گویی های اجتماعی

پست های بیش ازحد سیاسی و گزافه گویی های اجتماعی از نارضایتی شما باعث می شود دیگران دیدی دیگری نسبت به شما داشته باشند و پشیمان شوید پس با احتیاط مطلب بنویسید چون حتی اگر بلافاصله متوجه اشتباهتان نشوید، بعد از مدتی خواهید شد.

لطف بیش از حد به دیگران

شما نمی توانید تمام اطرافیان تان را از خود راضی نگه دارید پس بهتر است که این تفکر را از خود دور کنید و انتظار نداشته باشید که همه مردم مانند شما رفتار کنند زیرا شما با این کار تنها به خودتان آسیب می رسانید و لطف مکرر شما تبدیل به وظیفه تان می شود.

ترس نه گفتن به خواسته ی دیگران

زمانی به درخواست دیگران جواب مثبت بدهید که درخواست موردنظر معقول و شدنی باشد، اگر نتوانید به دیگران نه بگویید، باید همیشه اولویت های دیگران را به اولویت های خودتان ترجیح دهید. اگر کاری دارید و نمی توانید درخواست دیگران را انجام دهید نه بگویید اما بیش از اندازه عذرخواهی نکنید، زیرا اینگونه طرف مقابل تصور می کند که با جواب منفی تان دارید در حقش کار اشتباهی انجام می دهید.