

خودتان را اینجوری بغل کنید!

هنوز عید نیامده، این هوای بارانی و جنب‌وجوش مردم، شهر را پر از بوی عید و بهار کرده. حالا اگر بتوانیم در این‌ماه باقیمانده، تنها یک دستاورد را با خودمان به سال جدید ببریم، کاری کرده‌ایم کارستان!

به گزارش سایت خبری پرسون، دستاوردی به نام سرزندگی! کیمیایی که زندگی ما را ارزشمند خواهد کرد و پر بار. به‌خصوص براساس گزارشی که سازمان بهداشت جهانی منتشر کرده، باید کمی نگران باشیم: «در برخی مناطق جهان، از هر ۵ نفر، یک نفر دچار مشکلات سلامت روان است!»

برای اینکه ما جزو آن یک‌پنجم انسان‌های افسرده جهان نباشیم، باید کمی بیشتر به فکر خودمان باشیم و شاید یکی از راه‌های رسیدن به حال خوب، این است که خودمان را دست‌کم نگیریم. در این‌جا ۴ راه ساده را بررسی خواهیم کرد تا خودمان را دست‌کم نگیریم.

گام اول: پیش‌داوری نکنید

در یک مطالعه، دو گروه که همدیگر را نمی‌شناختند، حدود ۱۵ دقیقه با هم ملاقات کردند و در پایان براساس اینکه چقدر از طرف مقابل، خوش‌شان آمده، به هم امتیاز دادند. نتایج، خیره‌کننده بود؛ ما دوست‌داشتنی‌تر از آنچه فکر می‌کنیم، هستیم! پس در قدم اول، درباره نظر دیگران نسبت به خودمان، اصلاً پیش‌داوری نکنیم.

گام دوم: بخشنده باشید

شاید بگویید بین دست‌کم‌گرفتن خود و بخشنده‌گی، هیچ ارتباطی وجود ندارد؛ اما اشتباه می‌کنید. اگر بی‌دریغ و بدون توقع ببخشید، روح شما سرشار از بزرگی می‌شود و روح بزرگ، هیچ‌وقت خودش را دست‌کم نمی‌گیرد. بی‌دلیل نیست که جناب مولوی می‌گوید: «این جهان کوه است و فعل ما ندا / سوی ما آید نداها را صدا» درواقع بیش از آنچه می‌بخشید، خودتان سرشار می‌شوید. فقط به‌خاطر داشته باشید، آگاهانه بخشنده باشید و برای آن، برنامه‌ریزی کنید.

گام سوم: دستاوردهای کوچک خود را بنویسید!

حما حسابی فراموش‌کاریم و دستاوردهای مثبت و منفی خود را به راحتی از یاد می‌بریم. یکی از راه‌های بالا بردن اعتماد به نفس، آن است که قدم‌های مثبت و منفی خود را یادداشت کنید. یادمان باشد کاهش اعتماد به نفس، یک‌هوا رخ نداده که توقع داشته باشی یک‌دفعه هم اعتماد به نفس، به سقف بچسبد!

برای حذف نقطه‌های منفی، آهسته قدم بردار و هر کدام که حذف شد، روی آن خط بکش. ستون قدم‌های مثبت را هم با برنامه، روزبه‌روز، پربارتر کن.

گام چهارم: از محیط سمی دوری کنید

یادتان باشد، روحیه‌خوب خود را از سر راه نیاورده‌اید که همین‌طور الکی و بی‌دلیل، آن را از دست بدهید. هر آنچه ظرف فکری شما را آلوده می‌کند، دشمن شماست؛ فیلم منفی، موسیقی همراه با حال بد، فضای مسموم و... حتماً از چنین شرایطی دوری کنید که اگر شما برای خودتان ارزش قائل شوید، دیگران هم شما را دست‌کم نخواهند گرفت.