گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۸۹۴۹
پنج شنبه ۶ بهمن ۱۴۰۱ ۷:۵۸

راه های ترک کردن همیشگی گله و شکایت از زندگی

گاهی اوقات ممکن است با رخ دادن یک اتفاق بد، نسبت به هر چیزی احساس گله و شکایت داشته باشیم که این احساس به مرور زمان برای همیشه قابل ترک می باشد. پس تا اخر این مطلب با من همراه باشید تا با روش های ترک کردن انها اشنا شوید.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، همه افراد در زندگی خود خطا و اشتباهاتی را انجام می دهند. انسان های موفق از اشتباهات خود درس می گیرند و هرگز با فکر کردن بیش از حد به اشتباهات و گله و شکایت از خود مسیر موفقیت را ناهموار نمی سازند. گذشته هرگز قابل تغییر نیست و نگرانی از آینده و شکایت از زندگی بیهوده است پس بهتر است در زمان حال زندگی کنید وخود را با شرایط کنونی وفق دهید. قضاوت و کنترل امور را کنار بگذارید و با انجام روش هایی که در این مطلب مطالعه می کنید انتقاد بی مورد از خود را متوقف کنید و انتقاد سازنده داشته باشید.

نگرش مثبت داشته باشید

طرز تفکر خود را تغییر دهید. اگرچه گفتن این کار بسیار راحتتر از انجام آن است اما با اندکی تلاش می توان به آن دست یافت پس یک تغییر مثبت در مورد چگونگی درک مشکلات درخود ایجاد کنید. به عنوان مثال اگر در رابطه با تربیت فرزند و شغل استرس دارید باید بپذیرید که زندگی با همه اینها همراه است و هیچ کس و هیچ موقعیتی "کامل" نیست پس شرایط را آنطور که هست بپذیرید و به جلو حرکت کنید.

سازگار باشید

نکته ای که در زندگی وجود دارد و باید به آن توجه داشت این است که هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند و تغییر خود به خود صورت نمی گیرد. برخی از رویدادهای زندگی به طور قابل توجهی غم انگیز است پس طبیعی است که زمانی را به ناراحتی از وضعیت خود سپری کنید اما نباید تمام زمان خود را صرف فکر کردن به مشکلات کنید. پذیرش یک موقعیت به شما در سازگاری با تغییرات زندگی کمک می کند پس به موارد مثبت در یک موقعیت حتی کوچک بیاندیشید و به جای یک مانع غیرقابل دفاع، دنبال یک فرصت باشید.

هوشیارتر باشید

گذشته هرگز قابل تغییر نیست و نگرانی از آینده و شکایت از زندگی بیهوده است پس بهتر است در زمان حال زندگی کنید وخود را با شرایط کنونی وفق دهید. افکار منفی را شناسایی و تغییر مثبت را جایگزین آنها کنید. به همه چیزهایی فکر کنید که می توانند در یک روز جدید روی دهد. گرچه ممکن است کلیشه ای به نظر برسد ، اما یاد بگیرید که همه آنچه زندگی ارائه می دهد خوب و بد را با کمال مهربانی بپذیرید، حتی شرایط بد تغییر خواهند کرد و نگرشهای آگاهانه تری مانند صبر را به شما می آموزند.

قاطع باشید

ترک یک عادت بد مانند شکایت، به معنای پایین آوردن شخصیت خود نیست. ابراز وجود روشی است که به دیگران می گوید نیازهای شما چیست و چگونه می توان آنها را برآورده کرد. اعتماد به نفس را از طریق زبان بدن به راحتی منتقل کنید. صاف بایستید، محکم دست بدهید و همیشه به چشم افراد نگاه و صریح و روشن صحبت کنید، افراد باید حرف شما را درک کنند. از همزبانی، با افرادی که ممکن است به بحث های ناجور و غیرمولد منجر شود، خودداری کنید پس باید محکم باشید و آنچه را که می خواهید به وضوح بیان کنید.

کمتر قضاوت کنید

این مورد شامل حال خودتان هم می شود. همه اشتباه می کنند و انتقاد از آنها منجر به گله می شود پس بهتر است قضاوت و کنترل امور را کنار بگذارید. کنترل هر موقعیتی به سادگی غیرممکن و گاهی اوقات بهتر است استرس را کاهش داده و به راحتی با انجام آن عواقب را تغییر دهید. نقاط قوت خود را برای بالا بردن اعتماد به نفس ذکر و در یک روز بهتر نقاط ضعف خود را لیست کرده و آنها را نادیده بگیرید و از خود و دیگران تعریف کنید.

مسئولیت پذیر باشید

اشتباهات خود را بپذیر ید چرا که این اقدام اولین قدم برای مسئولیت پذیری، احترام به خود است پس باید شروع به تفکر و تصمیم گیری کنید. افرادی را در زندگی خود حفظ کنید که به شما احترام می گذارند و از موفقیت شما خوشحال می شوند. منتقدان را کنار بگذارید تا در جایی دیگر شکایات خود را بیان کنند و از طریق جلب افرادی که به شما احترام می گذارند به طور طبیعی احترام بخود و اطرافیانتان باز گردانید.

رو به جلو حرکت کنید

اجازه ندهید موانع زندگی شما را از حرکت به جلو بازدارد. مطمئناً افراد و موقعیت هایی وجود دارند که شما را آزار می دهند اما نباید بهانه ای برای منفی نگری باشد. به یاد داشته باشید هر موقعیتی خواهد گذشت و مشکلات نمی توانند برای همیشه دوام داشته باشند. بیشتر مشکلات موقتی و زودگذر هستند و درک این موضوع کلید حرکت به جلو است بنابراین خودرا باور و سپس افکار منفی را رها کنید.

هر چند وقت یک بار خود را تخلیه کنید

نادیده گرفتن مداوم افکار منفی می تواند موجب افزایش آنها شود. اگر واقعاً شرایط و دوران سختی را سپری می کنید، احساسات خود را با یک دوست نزدیک یا یکی از اعضای خانواده به اشتراک بگذارید یا به یک مشاور مراجعه کنید.

یوگا را امتحان کنید

یوگا راهی عالی برای ورزش، آرامش و افزایش هوشیاری است که بر تنفس، حرکات و مدیتیشن تاثیر می گذارد و به شما کمک می کند ذهن و بدن خود را کنترل کنید. ذهن ما اغلب در یک میلیون جهت کار می کند که با انجام این تمرینات می توان آرامش و افکار مثبت داشته باشید.

سپاسگذار باشید

لیستی از چیزهایی که به خاطر آنها سپاسگزار هستید، تهیه کنید. اندکی صبر و به همه چیزهای بزرگ و افراد شگفت انگیز زندگی خود فکر کنید و

لیستی از همه آنها تهیه و از خداوند به خاطر داشتن همه ی آنها سپاس گزاری کنید.
تغییری باشید که می خواهید در جهان مشاهده کنید
بار دیگر که در کنار دوستان، خانواده یا همکاران و دریک موقعیت گله هستید موضوع بحث را تغییر داده و جوری صحبت کنید تا گله و شکایات متوقف شوند.
آنچه را که شما را خوشحال می کند بیابید
این لیست می تواند پر از سرگرمی هایی باشد که از آنها لذت می برید اما برخی اوقات به درون نگری عمیق تری نیاز دارید. آیا مدام از شغل خود شکایت دارید؟ شاید وقت آن رسیده است که تصمیم جدی برای تغییر شغل بگیرید. کشف کنید که بزرگترین گله های شما از چیست و ببینید آیا می توانید شرایط را برای خوشحال زیستن تغییر دهید.

مراقب خود باشید
استرس و سبک زندگی امروزه اغلب می تواند زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد و روحیه هرکسی را از بین ببرد. بنابراین برای خودتان وقت بگذارید. تماشای فیلمی که دوست دارید، حمام گرم، رفتن به کلاس ورزش، مانیکور یا انجام هر کاری که باعث آرامش و انرژی تان می شود را حتما در برنامه روزانه خود بگنجانید چرا که می تواند شما را در یک ذهنیت جدید قرار دهد.
منبع:نمناک