گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۸۹۹۲
پنج شنبه ۱۳ بهمن ۱۴۰۱ ۶:۳۵

فواید بی اهمیتی به حرف دیگران

رسیدن به هدف در ابتدا نیاز به تلاش فرد و سپس به تجربه دیگران دارد اما زمانیکه براساس منطق و شواهد، به حرف اشتباه دیگران توجه کنیم، می تواند مشکل بیافریند.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، زندگی با تمام ناملایمات و سختی ها زیبا و کوتاه است، پس باید از لحظات کوتاه عمر بیشترین لذت را برد. آیا تا به حال از خودتان پرسیده اید آیا از زندگی لذت برده و می برید، یا خیر؟ اگر فکر می کنید زندگی برایتان لذت بخش نبوده و در زندگی احساس آرامش نداشته اید و دائما در تلاطم و نگران تائیدشدن یا نشدن از طرف دیگران، بوده اید، وقت آن رسیده است که سبک زندگی خود را تغییر دهید، چرا که اهمیت دادن به حرف و فکر دیگران و غافل شدن از خود زندگی را تلخ و محدود می کند.
شما تنها یک بار به دنیا می آیید و سال های خوب جوانیتان به سرعت برق و باد می گذرند، پس سعی کنید ارزش های خود را شکل دهید و طوری زندگی کنید که لایق آن هستید. اگر خواهان چنین زندگی هستید، از همین امروز به حرف دیگران اهمیت ندهید و تا اخر این مطلب با من همراه باشید
.

انرژی بیشتری برای ایجاد روابط دارید
اگر تعامل با دیگران مانند رانندگی با اتومبیل باشد، فیلتر کردن گفتار و کردار مانند قرار دادن سرعت گیر در سرتاسر بزرگراه تعامل است. هرچه سرعت گیر بیشتری داشته باشید، سرعت کمتری دارید تا کنترل ماشین خود را از دست ندهید. رسیدن به مقصد نهایی خود و ایجاد یک ارتباط عاطفی متقابل مدت زمان زیادی طول می کشد.

خیلی جذابتر می شوید
شخصی که برایش اهمیت ندارد، دیگران چه فکر ی درباره اش می کنند بطور ذاتی جذاب است نه اینکه افراد بیشتری او را دوست داشته باشند زیرا بین دوست داشتنی بودن و جذابیت تفاوت وجود دارد. داشتن نگرش بی تفاوتی و بی دغدغه طراوت بخش و راهی عالی برای کمک به دیگران است.
اگر اعتماد به نفس داشته باشید و نظر دیگران برایتان مهم نباشد ، افراد می خواهند مورد توجه شما قرار بگیرند ، نه اینکه از شما برای احساس بهتر خود استفاده کنند.
افرادی زیادی را جذب می کنید
داشتن ذهنیت برای مراقبت نکردن از آنچه دیگران فکر می کنند بسیار خوب است. افرادی که نظراتتان را تحسین می کنند و از شرکت شما لذت می برند همراهتان خواهند بود، در حالی که افرادی که دوستتان ندارند از شما دور خواهند ماند.
احساس دوست داشتنی بودن بسیار خوب است، اما داشتن "دوستان" زیاد می تواند استرس زا و مدیریت آن دشوار باشد. باید از خود بپرسید آیا می خواهید مجموعه ای گسترده از روابط کم عمق با آشنایان یا یک گروه متمرکزتر از دوستی های عمیق و معنادار داشته باشید.

خود را تغییر نمی دهید
افرادی که نسبت به رفتار و کردار دیگران بی تفاوت هستند لازم نیست در شرایط مختلف رفتار متفاوتی از خودنشان دهند. تلاش برای قرار گرفتن در گروه های مختلف می تواند طاقت فرسا باشد و ارزشمند نیست. اگر به همان چیزی که هستید احترام بگذارید استرس کمتری خواهید داشت و از سلامت بهتری برخوردار می شوید.
خودتان را راضی می کنید
به جای تلاش برای جلب رضایت همه ، خودتان را راضی کنید و این اصلا خودخواهانه نیست که گاهی خود را راضی کنید ، زیرا بالاخره شما در مرکز جهان خود هستید و انجام کارهایی برای دیگران راهی عالی برای افزایش عزت نفس تان است.

احساس آزادی می کنید
آخرین باری که واقعا به عنوان یک پرنده احساس آزادی کرده اید چه زمانی بوده است؟ فارغ از ترس، شکست و اسارت زندگی که دیگران برای شما انتخاب کرده اند؟ فارغ از ساختارهای اجتماعی که مانع انجام کاری می شوند که می خواهید انجام دهید؟ اهمیت ندادن به آنچه دیگران فکر می کنند اولین قدم در راه رسیدن به رستگاری است.
از تعاملات لذت بیشتری می برید
وقتی استقلال دارید، به راحتی می توانید از تعامل با دیگران بیشترین بهره را ببرید. وقتی نمی خواهید دیگران را متقاعد کنید که واقعاً آدم خوبی هستید یا سعی کنید نظر آنها را درباره موضوعی تغییر دهید ، می توانید وقت خود را صرف زیبایی یک تعامل کنید.
وقتی واقعاً برایتان مهم نیست که کسی شما را دوست دارد یا نه، خودتان هستید و این موجب ارتباط آسان تر با دیگران می شود!

برای خوشبختی به خود اعتماد می کنید
برای رسیدن به خوشبختی بیشتر به خود اعتماد می کنید و نه دیگران. وقتی شما به دنبال به دست آوردن خوشبختی در درون خود هستید و کاری به قضاوت دیگران درباره ارزش خود ندارید یک خوشبختی پایدار با شما باقی می ماند . خوشبختی دیگران می آید و می رود و نمی شود بر آن تکیه کرد.
افراد با شما احساس راحتی می کنند
زندگی با ترس شدید از اینکه چطور قضاوت می شوند برخی از افراد را به رفتارهای خجالتی سوق می دهد و کمک های اجتماعی آنها را به شدت محدود می کند. ساکت بودن چیز منفی نیست، اما می تواند گاهی اوقات باعث دلهره شود.

طبق مطالعات اخیر، ما روزانه حدود ۵۰۰۰۰ فکر داریم. اگر هیچ یک از این افکار به اشتراک گذاشته نشود، افراد عصبی می شوند. واقعیت این است که در کنار افرادی که می شناسید و درک شان می کنید، احساس راحتی بیشتری دارید. وقتی ساکت زندگی می کنید، ممکن است دیگران با نگرانی با شما روبرو شوند.

هر کاری را دوست دارید انجام می دهید

این گرایش انسانی است که خود را وفق و آنچه را دیگران از ما انتظار دارند انجام می دهیم، حتی اگر دوست نداشته باشیم اما در عین حال ، اگر مراقبت را کنار بگذارید، دیگران اهمیتی نخواهند داشت درست مثل شما، دیگران نیز مشغول مراقبت از آنچه در مورد آنها فکر می کنید، هستند بنابراین، مراقبت را متوقف و روی هدف خود و نه دیگران تمرکز کنید. به این ترتیب، با انجام کاری که دوست دارید، انجام دهید، لذت خواهید برد.

زندگی تان ساده می شود

وقتی به افراد اهمیت می دهید، انرژی زیادی را صرف فیلتر کردن گفتار و کردار خود می کنید. این انرژی صرف شده گاهی اوقات می تواند آنقدر زیاد باشد که بندرت برای کار خود باقی بماند. ممکن است همیشه از اینکه دیگران چگونه شما را می بینند وحشت داشته باشید و این آرامش روانی تان را برهم می زند و زندگی را دشوار می کند.

مستقل می شوید

اگر به افراد اهمیت دهید، همیشه توسط آنها کنترل خواهید شد. وقتی آنها در مورد شما خوب صحبت می کنند، خوشحال می شوید اما وقتی برعکس اتفاق می افتد، ناامید می شوید و به این ترتیب به عروسکی تبدیل شده که توسط دیگران کنترل می شود. اهمیت ندادن به آنچه دیگران فکر می کنند، کنترل کاملی از زندگی تان می دهد.

شجاع می شوید

وقتی برایتان مهم نیست که دیگران چه فکری می کنند و نظراتشان چیست، از این که خودتان باشید نمی ترسید واین به اعتماد به نفس تان می افزاید. بیشتر مردم از سخنرانی در جمع می ترسند زیرا ترس از انتقاد دارند اما از آنجا که به دیگران اهمیت نمی دهید، نترس می شوید و می توانید با هرکسی صحبت و عقاید خود را با اطمینان بیان کنید.

قویتر می شوید

افراد ضعیف به حمایت و نظر دیگران احتیاج دارند. آنها نمی توانند به تنهایی تصمیمات اساسی زندگی خود را بگیرند، اما اهمیت ندادن به آنچه دیگران فکر می کنند شما را قویتر می کند زیرا در لحظه های تردید و عدم اطمینان به دنبال اعتبار سنجی خارجی نیستید. درعوض، شما برای نظرات خود ارزش قائل هستید و معتقدید مهم هستند و هیچ کس شما را بهتر از شما نمی شناسد.

خودتان را دوست می دارید

غالباً، با اهمیت دادن بیش از حد به دیگران، خودمان را کم اهمیت می کنیم و این منجر به عزت نفس پایین و عقده حقارت می شود، در نتیجه به خود شک خواهید کرد و قادر به تصمیم گیری های اساسی نخواهید بود اما وقتی یک نگرش غیر مراقبتی ایجاد کنید، افراد اهمیتی نخواهند داشت و وقتی هیچ کس مهم نباشد، شما تنها کسی خواهید بود که آنقدر اعتماد به نفس خواهید داشت که خودتان را باور کنید و در نهایت خودتان را دوست داشته باشید.

در وقت صرفه جویی می کنید

اگر بیش از حد به دیگران اهمیت دهید، ممکن است مقدار قابل توجهی از وقت خود را صرف تفکر درباره آنها کنید. یک نگرش غیر مراقبتی وقت زیادی را برای استفاده در مورد آنچه واقعاً مهم است، بوجود می آورد. می توانید روی آرزوهای خود کار کنید، کتاب بنویسید، تجارت را شروع کنید، آهنگی بخوانید و هر کاری دوست دارید انجام دهید.

در لحظه زندگی می کنید

نگرش غیر مراقبتی به شما کمک می کند تا از همه نگرانی های آینده و پشیمانی های گذشته رها شوید. این امر منجر به حضور در زمان حال و لذت بردن از هر لحظه می شود همچنین تمایل دارید که همه چیز را آنگونه که هست بپذیرید.

زندگی خود را جالب می کنید

بی توجهی به دیگران می تواند به شما در امتحان چیزهای جدید کمک کند تا زندگی را تجربه کنید ، اشتباه کنید و از آنها بیاموزید. زیرا می توان از اشتباهات چیزی بیش از آنچه که از موفقیت می آموزید یاد بگیرید.

علاوه بر این، یک نگرش غیر مراقبتی به شما آزادی می دهد تا زندگی خود را مطابق با انتخاب و انتظار ادامه دهید و هنگامی که آزادی ناشی از بی توجهی به آنچه دیگران فکر می کنند را تجربه کردید ، دیگر بازگشتی وجود نخواهد داشت.

پشیمان نمی شوید

تصور کنید که پیر هستید، زندگی خود را گذراندید و در طی چند روز می خواهید بمیرید. اکنون، آیا از زندگی که توسط انتظارات دیگران محدود شده بود پشیمان نخواهید شد، زندگی ای که به دلیل ترس کاری از پیش نبردید.

حسرت بدترین احساس است، حسرت انجام ندادن کارهایی که دوست داشتید، اما خبر خوب این است که با بی توجهی به نظرات دیگران می توان از بروز این اتفاق جلوگیری کرد.

منبع:نمناک