

پیام های سلامتی

عوامل افسردگی، ناراحتی و اضطراب و

راهکارهای رها شدن از آن

اگر هر روز کاری را انجام دهید که بیزار هستید مطمئن باشید پس از مدتی دچار افسردگی شده و دیگر درآمد ناشی از آن هم شادتان نمی کند. هر کس سرانجام به کسی تبدیل می شود که مرتب آن را تمرین کرده است. اگر عاداتی دارید که کمکی به شما نمی کنند، پس مضر هستند و به شما



صدمه می زنند.

برای این که روزهای خوبتان را به راحتی از دست ندهید، این عادت های مخرب را بشناسید و از آنها رها شوید:

به انتظار روز کامل بودن

هرگز تصور نکنید روزی از راه می رسد که کامل و بی عیب خواهد بود. هیچ لحظه ای نمی تواند تا این اندازه بی نقص باشد. بیشتر مردم به دنبال کمال مطلوب هستند. فرصت عالی، وضع رفاهی عالی و لحظه عالی. از خواب بیدار شوید. به چنین لحظه ای نمی توان رسید و همه چیز نسبی است. پس با این نوع تفکر اندوه را برای خود نخرید.

• فقط روی داستان زندگی دیگران متمرکز شدن

درست است که شنیدن حکایت موفقیت های دیگران آموزنده است، اما گاهی چنان مجذوب دنیای آنها می شوید که داستان خودتان را فراموش می کنید و حتی تصور می کنید شما نمی توانید به چنین موفقیت هایی دست پیدا کنید، اما فراموش نکنید این تصور اشتباه است و شما مانند هر انسان دیگر توانایی موفق شدن دارید. بنابراین به داستان زندگی خود توجه کنید و از توانایی هایتان برای شاد زندگی کردن بهره مند شوید.

• احساس نفرت داشتن

تاریکی نمی تواند تاریکی را از بین ببرد، این کار از عهده روشنایی برمی آید. بنابراین نمی توان با احساس نفرت داشتن از افراد یا موضوعات آزاردهنده به آرامش رسید. اگر می خواهید شاد زندگی کنید موضوعات ناراحت کننده

را رها و فراموش کنید. اگر به نفرت اجازه دهید عادت وجودتان شود، دیگر از شرش خلاص نمی شوید و روزهای زیبای زندگی تان را به سادگی از دست می دهید.

• چسبیدن به ترس ها و نگرانی ها

هر زمان به گذشته تان بنگرید، متوجه می شوید بیشتر ترس ها و نگرانی های تان بی مورد بوده اند و هرگز حقیقت پیدا نکرده اند. بنابراین با توجه به این موضوع چرا دست از نگرانی های بیهوده بر نمی دارید تا غم و اندوه را از قلب خود بیرون کنید. با این رفتار مسلماً فرصت های شاد بودن را بی سبب از دست می دهید. اگرچه نمی توان لحظه های از دست رفته گذشته را بازیافت، اما می توان دست از این عادت مخرب برداشت و زندگی نویی آغاز کرد. از این پس نگرانی های بی مورد را از خود دور کنید و به لذت های زندگی بپردازید.

• توجه دائم به مشکلات

یک روز بد فقط یک روز بد است. بیشتر از این به آن فکر نکنید. مسلماً موضوعات مختلفی پیش می آید که وضعیت زندگی و کار و فعالیت تان را تحت تاثیر قرار می دهد، اما نباید اجازه دهید روی شما اثر منفی بگذارد و مدام ذهنتان را به خود درگیر کند. درست است که باید شکست های تان را به یاد داشته باشید تا بتوانید از آنها درس بگیرید و خطاهای تان را جبران کنید، اما نباید اثر بد آن را به تمام زندگی تان تعمیم دهید. هر روز، یک درس و فرصت جدید با خود دارد و اگر شما ذهن تان از شکست های قبلی پر باشد اجازه ورود این فرصت ها به زندگی تان داده نمی شود. پس دائم و در همه حال به مشکلات تان فکر نکنید.

• خشنودی های زودگذر

در زندگی دو نوع احساس خشنودی وجود دارد: یکی زودگذر و دیگری بادوام. نوع زودگذر آن با مادیات تامین می شود، اما خشنودی بادوام، آن نوعی است که با رشد و پرورش صحیح و تدریجی ذهن فرد به وجود می آید. بنابراین اگر می خواهید همیشه خشنود و راضی باشید به دنبال مادیات نباشید و ذهن تان را با وجود معنویات رشد دهید و به رضایت واقعی دست پیدا کنید.

• ماندن در کنار افراد آزاردهنده

گاهی اوقات اطرافیان تان بشدت آزاردهنده هستند و شما را می رنجانند. اگر می خواهید روزهای خوش زندگی تان براحتی از دست نرود تا آنجا که می توانید از این افراد فاصله بگیرید. این افراد فقط شما را غمگین می کنند.

• فقط برای کسب درآمد کار کردن

کار کردن بدون علاقه درست مانند زندانی شدن در یک چاردیواری است. باید کاری را انتخاب کنید که حتی اگر مشتاق انجام دادنش نیستید لاقلاً بتوانید کمی به آن علاقه داشته باشید. اگر هر روز کاری را انجام دهید که بیزار هستید مطمئن باشید پس از مدتی دچار افسردگی شده و دیگر درآمد ناشی از آن هم شادتان نمی‌کند. بنابراین برای این که زندگی پر از اندوهی برای خود فراهم نکنید در انتخاب حرفه‌تان دقت کنید.

• ایجاد یک تغییر بزرگ در فرصتی کم

اگر می‌خواهید در زندگی‌تان تغییری اساسی ایجاد کنید، باید برایش زمان بگذارید و پیگیر باشید. برخی از افراد تصور می‌کنند باید در زمانی محدود به خواسته‌های بزرگ‌شان برسند و این تصور در آنها تولید اضطراب و ناراحتی می‌کند. بنابراین دست از این عادت اشتباه برداشته و به خودتان زمان لازم بدهید.

• توجه بیش از حد به ظاهر

ظاهری خوب و مقبول داشتن، خواست همه انسان‌هاست. در واقع مردم با ظاهری آراسته می‌خواهند در دل دیگران جا باز کنند، اما توجه بیش از حد به این مقوله، زندگی را خراب می‌کند و فرد را به اندوه و عذاب می‌کشاند. فراموش نکنید رفتار خوب بیش از ظاهر می‌تواند دیگران را به سمت خود جذب کند. بنابراین بیش از حد به ظاهرتان نپردازید که روز خوش را از شما می‌گیرد.