

چند کار طبیعی که نگاه خوبی به آن‌ها از سمت دیگران وجود ندارد

بیرون رفتن با خانواده و دوستان نه تنها مفرح است، بلکه برای سلامتی مفید هم هست. اما رفتن به سینما، رستوران، یا بازدید از موزه لزوماً نباید با همراهی دیگران انجام شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، خانواده و دوستان مان اغلب سعی می‌کنند حرف‌های دلگرم کننده‌ای به ما بزنند تا کمی بیشتر احساس شادی کنیم. اما گاهی هم باعث رنجش خاطرمان می‌شوند. ممکن است چیزی را درست ندانند، حتی اگر عادتاً کاملاً سالم و مفید برای سلامت جسم و روان مان باشد. طرز فکر ما درباره‌ی نحوه‌ی انجام کارها در هنجارهای اجتماعی ریشه دارد، هنجارهایی که بسیاری از آن‌ها با منطق جور در نمی‌آیند.

در ادامه از کارهای عادی‌ای خواهیم گفت که نگاه خوبی به آن‌ها از سمت دیگران وجود ندارد، اما انجام آن‌ها می‌تواند بسیار مفید باشد.

۱- وقت گذاشتن برای خود

اینکه بخواهید چند روزی مرخصی بگیرید یا برنامه هایتان را لغو کنید تا صرفاً در خانه بمانید و روی مبل لم دهید و فیلم تماشا کنید، امری کاملاً سالم و بی‌اشکال است. محققان حتی می‌گویند وقت گذراندن با خود به ما کمک می‌کند که بتوانیم درون خود را ببینیم و خودمان را بهتر بشناسیم و به این ترتیب بتوانیم روی بخش‌هایی از وجودمان که خواهان تغییرشان هستیم کار کنیم.

۲- انجام تنهایی کارهایی که معمولاً با دیگران انجام می‌شوند

بیرون رفتن با خانواده و دوستان نه تنها مفرح است، بلکه برای سلامتی مفید هم هست. اما رفتن به سینما، رستوران، یا بازدید از موزه لزوماً نباید با همراهی دیگران انجام شود.

شما نباید از انجام دادن تنهایی کارها بترسید. با این کار، در عین آنکه از مستقل بودن خود لذت می‌برید، تمرکزتان بیشتر می‌شود (چون برای همه چیز باید متکی به خود باشید) و علائق خود را فارغ از نظر دیگران در اولویت قرار می‌دهید.

۳- حرف زدن با خود

بلند فکر کردن به این معنا نیست که شخصی دیوانه است، گرچه ممکن است نگاه خوبی به کسی که این کار را انجام می‌دهد نشود. وقتی افکار خود را به زبان می‌آورید یعنی آن‌ها را بیرون می‌کشید تا بتوانید بهتر به آن‌ها نظم دهید.

به علاوه، به گفته‌ی کارشناسان، این کار به ما کمک می‌کند که بتوانیم در موضوعی تعمق کنیم، حافظه‌ی خود را ارتقا دهیم، افکار خود را شفاف کنیم تا به آرامش ذهنی برسیم، مسائل را سریع‌تر حل کنیم، کمتر احساس تنهایی کنیم و اعمال مان را کنترل کنیم.

۴- فکر کردن پیش از پاسخ به پیام‌ها

در دنیای پرشتاب امروز که در آن برقراری ارتباطات به صورت آنی و در لحظه صورت می‌گیرد، اینکه مدت زیادی طول بکشد تا چه به صورت مجازی و چه به صورت حضوری، پاسخ دیگران را دهید، اغلب باعث اضطراب و ناراحتی در فرد مقابل می‌شود. اما حقیقت این است که این امر هیچ ایرادی ندارد و بسیار بهتر است که وقت بگذارید و فکر کنید و پاسخ مناسبی دهید تا اینکه حرف احمقانه‌ای بزنید.

۵- زود خوابیدن یا دیر بیدار شدن

احتمالاً همه‌ی ما با چنین جملاتی مواجه شده ایم: «به این زودی می‌خواهی بخوابی؟ مثل مادر بزرگ پدر بزرگ‌ها می‌مانی!» یا «صبح‌ها ساعت ۱۱ از خواب بلند می‌شوی؟ خیلی تنبلی!»، اما حقیقت این است که آدم‌ها با هم متفاوت اند. هر کسی روتین و مشکلات خودش را دارد که ممکن است باعث شود دیرتر به خواب برود یا به خواب بیشتری نیاز داشته باشد و این امر نباید زیر سؤال برود یا سوژه‌ی اظهارنظر دیگران شود.

۶- نه گفتن به دیگران

نپذیرفتن درخواستی که برای ما قابل قبول نیست یا اینکه صرفاً مایل به انجامش نیستیم، می‌تواند باعث رنجش دیگران شود و حتی ما را دچار عذاب وجدان کند. اما نه گفتن نباید کار ترسناک یا منفی‌ای باشد، چون کمک می‌کند اعتماد به نفس مان بالا برود و انتخاب چیزی که خواسته‌ی خودمان است، آزادی ما را تقویت می‌کند. نه گفتن ایرادی ندارد و باید به آن احترام گذاشته شود.

۷- بهبود یا تغییر چیزی در زندگی خود

وقتی تصمیم می‌گیریم تغییری در زندگی خود ایجاد کنیم یا عادت هایمان را اصلاح کنیم، اغلب با اظهارنظر منفی‌ای از این دست از سوی دیگران مواجه می‌شویم: «تو؟ می‌خواهی این کار را انجام دهی؟ آره حتماً!»، اما این قضاوت شدن ربطی به شما ندارد، بلکه به خاطر کمبود اعتماد به نفس شخص مقابل تان و نیاز او برای داشتن حس برتری نسبت به دیگران است. شما کار خودتان را بکنید و با تلاش حتماً به نتیجه خواهید رسید.

۸- دوری کردن از اعضای سمی خانواده

گرچه می‌گویند که قوم و خویش گوشت هم را می‌خورند، اما استخوان هم را دور نمی‌اندازند، اما در بسیاری از اوقات اعضای خانواده می‌توانند بیشتر از شادی باعث ناراحتی شوند. دوری کردن گزینه‌ی آخر است، چرا که اول بهتر است برای حل مشکل تلاش کنید، اما اگر به جایی رسیدید که چاره‌ای جز دوری کردن باقی نمانده بود، حتماً این کار را انجام دهید، چون برای سلامت روان ضروری است.

به گفته‌ی کارشناسان، بهترین کار این است که بپذیریم بعضی آدم‌ها هرگز تغییر نمی‌کنند، حد و مرز مشخص کنیم، فاصله‌ی خود را حفظ کنیم و بدون بی‌احترامی، از کشمکش پرهیز کنیم.

۹- اشتباه کردن

اشتباه کردن جرئی از فرآیند یادگیری است و نقد شدن به خاطر یک اشتباه ناخواسته بی‌معنی است. در حقیقت، ما با اشتباه کردن تجربه کسب می‌کنیم، امری که کمک می‌کند در آینده رشد کنیم، به ما می‌آموزد که متواضع باشیم و باعث می‌شود نگاه منتقدانه‌ای به اعمال خود داشته باشیم و مسئولیت کارهایمان را بپذیریم.

۱۰- صحبت درباره‌ی مسأله‌ی بچه در ابتدای رابطه

بله، شاید عجیب به نظر برسد و کار رایجی نباشد که در اولین قرار عاشقانه‌ی خود درباره‌ی چنین موضوعی صحبت کنید، اما اگر هدف تان از رابطه ازدواج باشد، باید این کار را انجام دهید. پرسیدن از فرد مقابل خود در ابتدای رابطه درباره‌ی اینکه آیا قصدی برای بچه دار شدن بعد از ازدواج دارد یا خیر، شما را از مشکلات آینده در امان نگه می‌دارد، زمانی که دیگر وارد رابطه شده اید و به چیزی پی می‌برید که مطابق خواسته‌ی شما نیست. بهتر است در مورد مسائل مهم از ابتدا به طور شفاف با یکدیگر صحبت کنید تا بعداً دلسرد نشوید.

۱۱- مراقبت از فرزندان برای مردان

هنوز هم بسیاری معتقدند مراقبت از فرزندان وظیفه‌ی زن‌ها است یا اینکه آن‌ها بهتر از مردها می‌توانند این کار را انجام دهند، اما ما می‌دانیم که هر فرد بزرگسال توانمند و مسئولیت پذیری می‌تواند به خوبی از پس آن برآید. به ویژه حالا که تعداد پدران مجرد در حال افزایش است، دیدن مردی که به تنهایی مسئولیت رسیدگی به فرزندانش را برعهده گرفته، نباید باعث تعجب شود.

۱۲- مراقبت از پوست برای مردان

هنوز هم مردانی وجود دارند که از مراقبت از پوست خود، مثل زدن کرم ضد آفتاب خودداری می‌کنند، چون این کار را مثل آرایش کردن می‌دانند؛ و حتی مردانی هم هستند که مردان دیگر را به خاطر مراقبت از پوست خود تمسخر می‌کنند. حقیقت این است که کارشناسان استفاده از ضد آفتاب را به هر فرد بالای ۶ ماهی، فارغ از جنسیتش، توصیه می‌کنند، چون نه تنها جلوی آفتاب سوختگی را می‌گیرد، بلکه از ما در برابر سرطان پوست هم محافظت می‌کند.