

ده کلید برای تقویت روحیه



۱ - خود را بشناسید

امروزه پیشنهاد سقراط در قرن پنجم قبل از میلاد که در آن متنی بر خودشناسی ارائه شد به قوت خود پا برجاست. اهداف احساسات و محدودیت های خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید. خواه از طریق مطالعه، خواه از طریق اندیشیدن و تفکر، سعی کنید بعضی راه هایی را که باعث شناخت شما از خودتان می شود و این که چه چیزهایی شما را خوشحال می کند پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل کنید، بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود.

۲ - به خودتان ارزش بدهید و به خود اعتماد داشته باشید

ممکن است سخت به نظر برسد اما سعی کنید رفتارتان گویای این باشد که از خودتان مواظبت می کنید. حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می کنید، برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطراف هدیه دهید. برخورد مردم با شما متأثر از رفتار و پوشش شماست. بنابراین خود ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد.

۳ - بیش از حد توان تان کار نکنید

همه ما با سخت کوشی، خواهان تأمین امنیت و رفاه خانواده مان هستیم. اما مهم این است که تعادل را در زندگی حفظ کنیم. معمولاً آن چه از نظر مالی دنبال می کنیم با آن چه که تحقق می یابد یکسان نیست. اگر برای شما تأمین معاش مهمتر از صرف وقت با عزیزان یا لذت بردن از زندگی است، بهتر است در تعیین اولویت ها بازنگری کنید. سعی کنید برقراری تعادل را از کسی که بین زندگی شغلی و خانوادگی اش این توازن را ایجاد کرده بیاموزید یا این که با خانواده یا دوستانتان راجع به تأثیرات شغلی تان بر روی آنها صحبت کنید.

۴ - از افراد منفی دوری کنید

از ارتباط مسموم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می کند اجتناب کنید. حتی المقدور ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید، کسانی که اکثراً محبت های دریافتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانی که دائماً از شما انتقاد می کنند. صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهید تا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد بر اساس ارتباطی مثبت و خوش بینانه است. اگر کسانی شما را تحت فشار روانی قرار می دهند صریحاً از آنها بخواهید شما را رها کنند.

۵ - مثبت فکر کنید

سعی کنید از حداکثر توانایی هایتان استفاده کنید و به قدرت خویش اتکا کنید. علایق شخصی تان را با مطالعه و رفتن به کلاس توسعه دهید. علایق جدید را امتحان کنید و شکست هایتان را به کار گیرید. همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده ایم اما افراد موفق از شکست هایشان درس گرفته اند و مغلوب شکست شان نشده اند. اگر شما توانایی هایتان را به خوبی افزایش دهید و نقش مثبتی داشته باشید واقعاً قادر به تغییر موقعیت های منفی به موقعیت های مثبت خواهید بود.

۶ - ورزش، ورزش، ورزش

یک رژیم غذایی مناسب و قدری فعالیت بدنی روزانه، اعم از این که پیاده روی آرام باشد یا کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می دهد و روحیه را شاداب نگه می دارد. ورزش و تمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی رهایی و توانایی های سرکوب شده ذهن را ترقی می دهد. همین امر منجر به جلوگیری از افسردگی می شود. برای اشخاص متفاوت ورزش های مناسب آنها وجود دارد. تمرینات کششی و یوگا برای تخفیف فشار بسیار مناسبند. بعضی تمرینات نیز می توانند به رفع عصبانیت کمک کنند. البته ورزش بیرون از منزل فواید مضاعفی دارد، نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک مؤثری محسوب می شود.

۷ - بخشی از اوقاتتان را تنها بگذارید

« لذت بردن از جمع دوستان » و « تنهایی » دو بخش از زندگی اند که برای تقویت روحیه بسیار مهم اند . علاوه بر گذراندن ۲۰ دقیقه در حمام ، گوش دادن به موسیقی یا خروج از منزل به قصد لذت بردن از طبیعت، زمانی را برای لذت بردن از تنهایی خویش صرف کنید. چنانچه این امر را سخت یافتید ممکن است با توسل به اجتماع از مشارکت در موضوعات مهم دوری کنید.

۸ - به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند

وقتی مشکلاتتان طاقت فرسا به نظر می رسد نشان دهید که کمک دیگران می تواند اضطراب و دلواپسی شما را برطرف کند، بنابراین مشکلاتتان را کاملاً در منظر دیگران قرار دهید. کمک بلاعوض در مسائل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می تواند به نفع شما تمام شود. اگر در مقابل کمکی کم دریافت کرده اید به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید. به این ترتیب

جمعیت مناسبی از دوستان و اقوامی را در اطراف خود جمع می کنید که شریک اوقات خوشی شما هستند و مددکاران زمان تنگی و سختی تان.

۹- ارتباط و مرادوات

با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و متانت، احساساتتان را نسبت به خانواده، دوستان و مدرسه و دانشگاه تان بیان کنید و با دقت کامل به جواب آنها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساساتتان است قرار ندهید. چرا که این فشار، انفجار ناکهانی در پی خواهد داشت و دیگران شما را به «عصبانیت» خواهند شناخت. عصبانیتی را که باعث پریشانی و دانستن نقاط ضعف شما می شود کنترل کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران ذهن شما را بخوانند.

۱۰- موقع احتیاج، کمک بطلبید

افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات بتوانید با آنها مشورت کنید. چنانچه پس از مشورت با دوستانتان و خانواده، مشکلات تان همچنان طاقت فرسا جلوه می نماید و احساس عدم آرامش می کنید، با مشاورینی صحبت کنید که خواهان کمک و یاری به شما هستند. اگر احساس عدم امنیت، نگرانی یا ناراحتی و پریشانی می کنید فوراً از یک مشاور متخصص کمک بگیرید.