۸ راهکار برای افزایش «نشاط» در زندگی که معمولا با شادی اشتباه گرفته می‌شود

با امید باش و آماده حرکت

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

موفقیت

اصطلاح نشاط را بسیاری از ما شنیده‌ایم و با شنیدن آن یاد چهره‌ای شـــاد و خندان افتاده‌ایم. اما آیا نشاط معادل شادی است؟ واقعیت این اســـت که حتی وقتی تنها معنای لغوی این واژه را در نظر بگیریم، باز نشاط چیزی ورای شادی صرف است. در لغت نامه عمید و در توضیح واژه نشاط، در کنار معنی شادی، یکی از معانی قدیمی این واژه «اراده» است اما کار زمانی جالب‌تر می‌شود که سراغ معنای این واژه در زبان عربی برویم. نشاط را در عربی به معنای کنش‌وری، چابکی، زنده‌دلی و جنب و جوش آورده‌اند. از سوی دیگر در برخی منابع، نشاط را به آن احساس خوش بودنی ربط داده‌اند که در زمان رســـیدن به هدف داریم یا آن احساس خوشایندی که وقتی امیدوارانه در پس رسیدن به هدفی گام بر می‌داریم. اما قصد ما از این مطلب واژه‌شناسی نیست، بلکه در پی آن هستیم که زبان مشترکی برای این واژه پیدا کنیم چرا که در این مطلب می‌خواهیم راهکارها برای پیدا کردن نشاط بیشتر را مرور کنیم.

نشاط و امید، دو یار همراه

وقتی نشاط را به عنوان سرزنده بودن در نظر می‌گیریم، این واژه در دل خود، مفاهیم دیگری از جمله امید را جای می‌دهد. البته منظور ما از امید، تنها یک احساس خوشایند به آینده نیست بلکه تعریف امید در این جا آن وضعیتی است که به فرد کمک می‌کند تا بتواند انگیزه خود را برای پیگیری اهداف با استفاده از روش‌های متفاوت حفظ کند. شاید به صورت خودمانی بتوانیم بگوییم امید آن حسی است که وقتی در راه رسیدن به هدف شکست می‌خوریم به ما انگیزه می‌دهد تا راه دیگری را امتحان کنیم.

راهکارهایی برای داشتن زندگی بانشاط

با توجه به نزدیکی دو مفهوم نشاط و امید، در ادامه راهکارهایی را معرفی خواهیم کرد که با استفاده از آن‌ها می‌توانید با امید و نشاط بیشتر اهداف خود را در زندگی دنبال کنید.

۱ غرق در اخبار بد نشوید. در جریان اخبار روز بودن، خوب است اما اگر قرار باشد روزی چند ساعت وقت صرف دنبال کردن اخبار به‌ویژه اخبار منفی کنید، به زودی احساس ناامیدی در شما تشدید خواهد شد. در این روزهایی که شبکه‌های اجتماعی نقش خبررسانی را دارند، برای پیگیری اخبار در آن‌ها، برای خود محدودیت زمانی تعیین کنید.

۲ خودتان را مجبور کنید تا در برخورد با دیگران، دلپذیر و مودب باشید. شاید از چنین توصیه‌ای تعجب کنید اما در پس این توصیه، دلیلی معتبر است. برخوردهای دلپذیر شما در طول زمان به افزایش واکنش‌های دلپذیر دیگران منتهی خواهد شد، موضوعی که احساس خوشایندی را در شما ایجاد کرده و شما را به ادامه مسیرتان در زندگی ترغیب خواهد کرد. البته منظور از این توصیه انکار احساسات منفی نیست بلکه تنها تمرین برای رفتاری مثبت در برخوردهای روزمره است.

۳ یکی از مهم‌ترین ابعاد امید، داشتن احساسی خوب درباره محیط اطراف است. یکی از کوتاه‌ترین مسیرها برای پیدا کردن حسی خوب درباره محیط اطراف، مشارکت در کارهای خیر است. وقتی ما چیزی (پول، انرژی یا وقت خود) را به نیازمندان می‌بخشیم، آرام آرام احساس بهتری به اطراف خود پیدا می‌کنیم و در عین حال با ایجاد تغییری حتی بسیار کوچک و تجربه کنش‌گر بودن احساس توانایی بیشتری خواهیم کرد.

> **نشاط چیزی ورای شادی صرف است حتی اگر تنها معنای لغوی این واژه را در نظر بگیریم. در لغت نامه عمید و در توضیح واژه نشاط، در کنار معنی شادی، یکی از معانی قدیمی این واژه «اراده» است اما کار زمانی جالب‌تر می‌شود که سراغ معنای این واژه در زبان عربی برویم. نشاط را در عربی به معنای چابکی، زنده‌دلی و جنب و جوش آورده‌اند**

۴ خنده و شادی را دست کم نگیرید. هر چند نشاط معادل شادی نیست و معنای آن فراتر از آن است اما شاد بودن، می‌تواند به تقویت این ویژگی منجر شود. مطالعات متعدد روان‌شناسی نشان داده است موضوعی که بیش از قرار گرفتن در محیطی مفرح می‌تواند ما را شاد نگه دارد، شوخ‌طبعی خود ماست؛ این که بتوانیم دلایل کوچک برای شادی را از همین محیطی که در آن قرار داریم، پیدا کنیم.

۵ از شکست نترسید. پیدا کردن روش کارآمد برای رسیدن به هدف مطلوب، کار ساده‌ای نیست. اهداف خودتان را درست تعیین و پیش از شروع، برنامه‌ریزی کنید، اما در عین حال از ترس شکست، متوقف نشوید. ادامه دادن تلاش به صورتی پیوسته، می‌تواند آرام آرام راه برون رفت از شرایط دشوار و دستیابی به هدف را برای شما روشن کند.

۶ شکست خورده‌اید؟ محیط اطراف‌تان کلافه کننده است؟ برخی اطرافیان اصرار به ناکام شدن شما دارند؟ اولین توصیه برای این شرایط، استفاده از روش‌های آرام‌سازی و متوقف کردن افکار منفی است. تنها نتیجه تکرار زشتی‌ها و غصه‌ها در ذهن، فروبردن شما در ناامیدی و بدتر کردن شرایط است. مطمئن باشید بعد از کسب آرامش، برای برون رفت از این شرایط، می‌توانید بهتر تصمیم بگیرید.

۷ زمانی را در روز برای خودتان اختصاص دهید و کمی خودتان را تحویل بگیرید. ۱۰ دقیقه چای خوردن در یک لیوان خوب خرج چندانی ندارد اما احساس خوب آن می‌تواند به ما انرژی دهد تا قدم‌های بعدی را بهتر برداریم. بنا به سلیقه‌تان جوایزی برای خودتان در نظر بگیرید.

۸ در آخر این که طبیعت را دست کم نگیرید. فواید حضور در طبیعت بسیار است؛ از کسب آرامش تا افزایش خلاقیت. حالا که هوا رو به گرم شدن است و از طرفی تماشای طبیعت بهاری بعد از یک زمستان سرد امیدبخش است، صرف زمان در بوستان‌ها و طبیعت محل زندگی را دست کم نگیرید. با این کار هم می‌توانید تاثیر منفی ناکامی‌ها را کاهش دهید و هم به ایده‌های جدیدی برای طی مسیر دست یابید.

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه‌ها - چهار شنبه‌ها)

بازتاب

این ستون هر روز خبرها و مطالب پربازنشر و پربازدید فضای مجازی را در اختیار خوانندگان عزیز قرار می‌دهد

برای دیدن فیلم‌ها و ویدئوهایی که در ستون بازتاب درباره آن‌ها نوشته‌ایم کافی است کیوآر کد روبه‌رو را از طریق گوشی همراهتان اسکن کنید و از دیدن آن‌ها لذت ببرید.

تنبیه راننده زن ستیز و اخبار ماست مالی!

3.1 M views

حریم خصوصی کیلویی چند؟

چند بار صفحه تلفن همراه خود را به‌رغم خواسته قلبی، با مشارکت فردی که کنار شما در مترو یا اتوبوس ایستاده است، کنترل یا شماره رمز کارت بانکی خود را زیر نگاه افرادی که چشم‌هایشان خیره به دست شما بوده، وارد کرده‌اید؟ این اتفاق برای کسانی که با اتوبوس و مترو سفرهای درون شهری شان را انجام می‌دهند رخ داده و تصویر منتشر شده در فضای مجازی هم گواه این مدعاست. کاربری نوشت: «واقع بین باشید مترو مکان عمومیه و نباید توقع داشته باشیم همه در خدمت حریم خصوصی ما باشند». کاربر دیگری نوشت: «بهتره توی اماکن عمومی بیشتر دقت کنیم اما کسی که سرش توی گوشی دیگرانه اصل اول رعایت حریم خصوصی رو نقض می‌کنه شاید شما پیام مهمی داشته باشی و باید اون رو چک کنی.»

3.6 M views

اخبار ماست مالی!

پویانمایی طنز «دیرین دیرین» این قسمت خود را در واکنش به گرانی های اخیر با عنوان «اخبار ماست‌مالی» ساخته و در فضای مجازی بسیار بازنشر شد. این پویانمایی در این قسمت به اکتشافات جدید دانشمندان در پی گرانی های سرسام آور اخیر پرداخته است و به این نتیجه می رسد که مردم فعلا کوفت بخورند. کاربری نوشت: «این روزها همون کوفت رو هم نمیشه خورد چون در این هوای آلوده خوردن همه چی ضرر داره». کاربری نوشت: «مسئولان محترم اگه قصد پیگیری دلایل گرونی پراید رو ندارید اشکالی نداره ولی به فکر کالاهای اساسی باشید چون مردم میتونن ماشین نخرن ولی نمیتونن غذا نخورن.»

2.8 M views

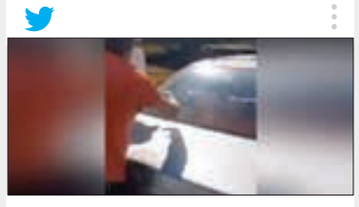
خلاقیت برای ساخت نمای محیط زیستی

یک شهروند ماهشهری با استفاده از درختچه کنوکارپوس برای خانه‌اش نمایی کاملا طبیعی درست کرده که مورد توجه کاربران فضای مجازی قرار گرفت. کاربری نوشت: «درسته کار خلاقانه ای برای ایجاد فضای سبز و نمای ساختمانش کرده ولی با این حرکت فضای پیاده رو اشغال شده». کاربر دیگری نوشت: «آفرین به این هموطن که با کمترین هزینه هم نمای خونه اش رو درست کرد و هم فضای سبز ایجاد کرد.» کاربری هم نوشت: «میشه با ایده های خلاقانه به محیط زیست مون کمک کنیم فقط کافیه از این ایده‌ها حمایت بشه».

3.9 M views

خطر بیخ گوش ماست

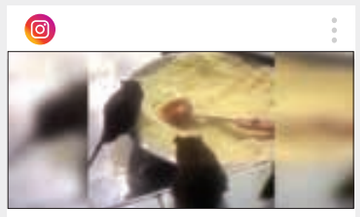
چند تصادف وحشتناک از نگاه دوربین های کنترل ترافیک در فضای مجازی پخش شد که بیشتر آن ها به دلیل رعایت نکردن قانون اتفاق افتاده است. کاربری با شعری از حافظ مقصر این اتفاق را خود افراد دانست و نوشت: «شیشه نزدیک‌تر از سنگ ندارد خویشی / هر گزندی که به هرکس رسد از خویشتن است». کاربر دیگری نوشت: «لطفا قوانین راهنمایی و رانندگی رو رعایت کنید و مطمئن باشید که خطر بیخ گوش مونه و ممکنه این اتفاق خدای نکرده در موقعی که قانون رو رعایت نمی‌کنیم برای ما بیفته».



4.2 M views

تنبیه راننده زن ستیز

کار خوب مامور راهنمایی و رانندگی در آستانه روز مادر بازتاب زیادی در فضای مجازی داشت و تحسین کاربران را برانگیخت. این مامور با دیدن خودرویی که بر روی شیشه عقبش نوشته شده بود: «همه از مرگ می‌ترسند من از رانندگی زن» خودرو را متوقف کرده و تا پاک نشدن این جمله از سوی راننده از شیشه عقب به خودرو اجازه حرکت نمی‌دهد. کاربری نوشت: «به این میگن یه پلیس نمونه.» کاربر دیگری نوشت: «این که یه عده به همه چی نگاه جنسیتی دارن جای تاسف داره» کاربری هم نوشت: «باید بعد از این که پاکش کرد جریمه شم می‌کرد چون طبق قانون نوشتن روی خودرو که حواس راننده دیگه رو پرت کنه جرمه.»



2.1 M views

بفرمایید غذای موش خورده!

ویدئویی از داخل یک رستوران منتشر شد که حرکت موش ها در آن بسیار مشمئز کننده بود. هرچند مشخص نیست که این ویدئو ساختگی است یا واقعی و همچنین معلوم نیست که این رستوران در چه کشوری قرار دارد اما باز هم این ویدئو در فضای مجازی بسیار بازنشر شد. کاربری نوشت: «این فیلم رو باید به اونایی که هی ناز میکنن و غذای بیرون رو بهتر میدونن و از غذای مادرشون ایراد میگیرن نشون بدن». کاربر دیگری نوشت: «قطعا غذای خونه سالم تره ولی خوردن غذای بیرون از خونه هم لذت خودش رو داره.» کاربری هم نوشت: «قطعا همه رستوران ها این جوری نیستن چون وزارت بهداشت درباره بهداشت رستوران ها سختگیرانه برخورد می‌کنه.»

اتاق مشاوره

سنگینی نگاه همکارانم را بعد از طلاقم احساس می‌کنم

خانمی ۳۵ ساله ام و ۳ یا ۴ ماهی می شود که از شوهرم جدا شده ام. نگاه همکاران آقا بعد از این که متوجه ماجرا شدند، روی روانم سنگینی می کند و این سنگینی نگاه را احساس می کنم. با این که حتی با همکاران خانمم در این باره صحبت نمی کنم اما بعضی هایشان علنی و مدام درباره دلایل طلاقم می پرسند. چه طور با آن ها رفتار کنم که پای شان را از گلیم شان درازتر نکنند؟

راهله فارسی | مشاور

مشاوره طلاق

این تصور که همه به دنبال سرک کشیدن به زندگی شخصی شما یا سوءاستفاده از شرایط‌تان هستند، بدبینانه به نظر می رسد. البته و صد در صد، مرزی بین دخالت کردن و کمک به دیگران وجود دارد. این که افراد به حکم کمک به دیگران می‌خواهند از کار و زندگی فرد دیگری سر دربیاورند، توجیهی کاملا غیرمنطقی برای شخص دخالت گر است. برای کمک کردن حتما باید درخواستی از طرف مقابل اعلام شود، نه این که بدون خواسته آن شخص صرفا به دلیل این که فرد می‌خواهد کمک کند، زندگی او را از اختیارش درآورد و به استقلال او لطمه بزند. با این حال، این نگاه شما درباره همه همکاران‌تان اعم از مرد و زن، بدبینانه به نظر می رسد و باید مدیریت شود.

فضول‌ها سراغ چه افرادی می‌روند؟

گاهی اوقات خود فرد به دیگران اجازه سرک کشیدن در زندگی اش را می دهد. معمولاً افرادی که کنجکاوی بیش از حد دارند، باهوش هستند و سراغ کسانی می‌روند که ضعیف‌ترند و در برابر سوالات آن‌ها، خودشان را ملزم به پاسخ دادن می‌دانند. اگر بتوانید اعتماد به نفس خود را قوی‌تر کنید، افراد فضول کمتری در اطراف‌تان خواهند ماند و کمتر در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرید که به چنین سوالاتی پاسخ دهید.

طفره بروید

اگر شما از جواب دادن به سوالات همکاران‌تان طفره بروید، به طور نامحسوس پیام‌تان را به آن‌ها منتقل می کنید. پیام شما هم این است که به دلایلی، دوست ندارم درباره این موضوع صحبت کنم. وقتی از شما سوالاتی می شود که دوست ندارید به آن‌ها پاسخ بدهید، با تغییر دادن موضوع از پاسخ دادن امتناع کنید.

نیازی به گفتن جزئیات نیست

در برخی مواقع ممکن است مجبور شوید به دلیل شرایط یا موقعیتی به فرد سوال کننده پاسخ بدهید. زمانی که در چنین شرایطی قرار می گیرید و مجبور هستید که پاسخ بدهید، کمترین میزان جزئیات را بگویید. یک پاسخ کلی و حتی تا حد امکان مبهم می‌تواند شما را از مخمصه برهاند.

از این چند جمله کمک بگیرید

در ادامه مثال هایی ذکر شده که می تواند کمک کننده باشد و گفتن این جملات، پاسخ های خوبی به افرادی است که نمی خواهید دوباره درباره طلاق‌تان سوال کنند: چرا این سوال خصوصی را مطرح می کنی؟ من عادت ندارم درباره این مسائل با کسی صحبت کنم، (لبخند بزنید و بگویید:) واقعا داری چنین سوالی از من می کنی؟ من دوست ندارم درباره این موضوع حرف بزنم پس بیا بحث رو عوض کنیم، می دونی این سوال خیلی شخصیه؟ و....