



تغییر یک روز بد به یک روز خوب

وقتی با زندگی روبه‌رو می‌شویم درمی‌یابیم که حیات ما می‌تواند مملو از ملال باشد...

وقتی با زندگی روبه‌رو می‌شویم درمی‌یابیم که حیات ما می‌تواند مملو از ملال باشد، از بحث و جدل با فرزند نوجوانمان طی صرف صبحانه گرفته تا از دست دادن قطار یا اتوبوس یا حتی اتفاقات ساده‌ای مثل ریختن چای می‌تواند باعث شود که آرزو کنیم ای کاش اکنون در تخت خود آرمیده بودیم. اگر روزتان با تجربه‌های تلخی شروع شده است چگونه می‌توانید حالات روحی خود را تغییر دهید؟ چگونه می‌توانید رنجش را به‌گونه‌ای متوقف کنید که از کاهش بهره‌وری‌تان جلوگیری کند؟

افراد خبره چه می‌گویند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه دنیای اقتصاد، خوشبختانه تغییر یک روز بد به یک روز خوب امکان‌پذیر است. شان آکور به‌عنوان نویسنده «مزیت خوشبختی» می‌گوید «خوشحال بودن یک انتخاب است». حتی زمانی که یک موضوع که ذاتاً منفی است اتفاق می‌افتد (مثلاً یکی از بهترین کارمندانان استعفا می‌دهد یا به یک جلسه مهم با مدیرعامل شرکت دیر می‌رسید) مهم این است که بر موضوعات مثبت که در حال وقوع است متمرکز شوید. آکور می‌گوید «تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی مثبت هستید تا 31 درصد بهره‌وری بالاتری دارید، 40 درصد بیشتر احتمال دریافت ارتقای شغلی دارید، 23 درصد اثرات جانبی مربوط به سلامتی که ناشی از استرس است کمتر به سراغتان خواهد آمد و میزان خلاقیت شما سه برابر خواهد شد.» به همین منوال، ناراضایتی و ناخشنودی نیز مسری است. آنی مک کی به‌عنوان موسس سازمان راهبری تلئوس و یکی از نویسندگان مجموعه «رهبری اولیه» می‌گوید: «احساسات منفی شما همانند شعله‌های آتش منتشر می‌شوند. این مساله ارزش آن را دارد که حالات روحی خود را تغییر دهید نه فقط برای آنکه روز خود را خوشایندتر و کارآمدتر کنید بلکه به این خاطر که احساس خوشحالی و خلق و خوی خوب خود را به دیگران نیز منتقل کنید.» پس اگر در این سیکل معیوب گرفتار شدید چه اقداماتی باید انجام دهید؟ در اینجا چند ایده را با شما در میان می‌گذاریم.

مشکل اصلی را ریشه‌یابی کنید

هرچه زودتر به احساسات منفی خود پی ببرید، راحت‌تر می‌توانید برای از بین بردن آن اقدام کنید. مک کی می‌گوید: «هریک از ما باید سیگنال‌های اولیه هشدار داشته باشیم که به ما بگوید انعطاف‌پذیری‌مان در حال کاهش است.» پیشنهاد او این است که همواره به خود تنفس کوتاهی بدهیم تا وضعیت احساسی خود را چک کنیم. او می‌گوید: «شاید برخوردتان با افراد تند است، یا به اندازه کافی لب‌خند نمی‌زنید یا ممکن است سردرد داشته باشید.» همچنین مهم است که ریشه مساله را پیدا کنید و بدانید چه اتفاقی در حال وقوع است. به عقیده مک کی بهتر است به جای آنکه مساله را ساده کرده و بگویید «امروز حالم افتضاح است» به خود بگویید «امروز ناراحتم چون در یک پروژه مهم عقب هستم و رفت و آمد امروز بسیار زیاد بود». اینکه یک دلیل محکم برای عدم رضایت خود داشته باشید باعث می‌شود موضوعی داشته باشید که روی آن کار کنید.

یک دقیقه وقت خود را صرف شکرگزاری کنید

یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای تمرکز بر مثبت‌اندیشی این است که به آنچه باید برای آن شکرگزار باشید فکر کنید، حال دلیل آن می‌تواند شغل‌تان باشد، یا فرزندانتان. تحقیقات علم عصب‌شناسی نشان می‌دهند تقریباً غیرممکن است که بتوان همزمان هم در حالت افسردگی بود و هم شکرگزار بود. مک کی نیز تأیید می‌کند که قدردانی یک پادزهر قوی برای مقابله با استرس در همان لحظه عدم کنترل است. پس به محض اینکه احساس منفی به شما دست داد، حالت روحی خود را با این پرسش از خود تغییر دهید، «سه چیز خوبی که هم‌اکنون در حال اتفاق افتادن است چه هستند؟» می‌توانید آن را با صدای بلند بگویید یا یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند که چشم‌اندازی از یک روز بد داشته باشید. بله، ممکن است در راه تصادف کرده باشید یا قرار

یک جلسه را از دست داده باشید، اما در عین حال موضوعاتی دیگر نیز در زندگی شما وجود دارند که شاید روند خوبی را طی می‌کند و از اهمیت بالاتری برخوردار است.

دست به کار شوید

یک روش دیگر برای توقف احساسات منفی این است که «یک عمل مشخص واقعی» انجام دهید. ارسال ایمیلی را که مصمم به انجام آن هستید تمام کنید یا تماس تلفنی که باعث دلهره‌تان می‌شود را انجام دهید. حتی می‌توانید یک وعده غذایی سالم‌تر بخورید مثلاً صرف یک میوه سالم زمانی که احساسات منفی در حال شکل‌گیری هستند می‌تواند برای همه روز حالت روحی شما را تغییر دهد. آکور می‌گوید در این صورت «مغز شما پیروزی را ثبت می‌کند.» تاثیر این کار حتی زمانی بیشتر می‌شود که عملی که انجام می‌دهید به شخص دیگری خیر برساند. شاید در انبوه ایمیل‌های خود غرق شده باشید اما ارسال ایمیل به کسی برای ابراز تشکر و قدردانی نه تنها وقت تلف کردن نیست بلکه به زمان شما می‌افزاید.

تغییر در روزمرگی

اگر احساس تیره‌روزی می‌کنید، تمام روز روی میز خود خم نشوید و غصه نخورید، تغییر چشم‌انداز اغلب کمک می‌کند سیگنالی به مغز مخابره شود که نشان می‌دهد لازم نیست حالت روحی فعلی حفظ شود. مک‌کی پیشنهاد می‌کند «با اتومبیل خود دوری بزنید، یا پیاده‌روی کنید یا فقط به طبقه دیگری بروید. مهم این است که خود را در مکان فیزیکی دیگری قرار دهید.» وقتی این کار را کردید، چند نفس عمیق بکشید. این کار از لحاظ روانی بسیار کمک‌کننده است، همچنین می‌توانید کاری را که از آن لذت می‌برید انجام دهید مثل گوش دادن به موسیقی یا دنبال کردن اخبار. فقط مراقب محتوای اخباری که انتخاب می‌کنید باشید. تحقیقات اخیر توسط آکور نشان می‌دهد که فقط چند دقیقه دنبال کردن اخبار منفی می‌تواند باعث شود که یک روز بد، پیش رو داشته باشیم. آکور می‌گوید «سعی کنید منابع خبری را انتخاب کنید که بر راه‌حل‌ها متمرکز است. اگر می‌خواهید یک خبر منفی را بخوانید، همراه با آن دو خبر مثبت هم بخوانید؛ مثلاً درباره یافته‌های نوین پزشکی یا افرادی که به دیگران کمک می‌کنند.»

توقعات واقع‌گرایانه داشته باشید

آکور می‌گوید «توقعات و انتظارات می‌توانند اثر بسیار زیادی بر حالات روحی داشته باشند.» مثلاً اگر من انتظار داشته باشم پروازم کنسل شود اما همین پرواز تنها با سه ساعت تاخیر انجام شود من خوشحال خواهم بود. اما اگر انتظار داشته باشم پرواز به موقع باشد و بعد تاخیر داشته باشد، در این صورت ناراحت خواهم بود. بسیاری از روزهای بد زمانی شروع می‌شوند که شما انتظارات غیرواقعی نسبت به آنچه می‌توانید انجام دهید داشته باشید. اگر حالت روحی‌تان به این دلیل خراب شده است که زمان از ظهر گذشته و از کارهایتان عقب مانده‌اید، مایوس نشوید. می‌توانید شرح کار آن روز خود را بنویسید. کارهایی را که انجام شده‌اند مشخص کنید. دو یا سه کار را که قبلاً انجام داده‌اید یادداشت کنید. بیدار شدید، با فرزند خود صبحانه را صرف کردید، به محل کار خود آمدید و حتی یک چک لیست نوشتید. در این صورت شروع کار شما با پیشرفت 25 درصد همراه است و بعد برای زمان باقی مانده روز یک لیست از «اهداف کوتاه‌مدت و دست‌یافتنی» تهیه کنید. از روزهای بد خود یاد بگیرید تا از تکرار آن در آینده جلوگیری کنید.

زمانی که یک روز بد را تجربه می‌کنید مهم است که قبل از پشت سر گذاشتن آن به موضوع فکر کنید. با یادداشت‌برداری از اتفاقات بد (و بعد اتفاقات خوب) می‌توانید یاد بگیرید که انگیزه و علت آن چه بوده است و به تبع آن می‌توانید از این علت‌ها در تجربه‌های آینده خود دوری کنید و اگر مجدداً در چنین موقعیتی قرار بگیرید می‌دانید چگونه رفتار کنید. اگر از نکاتی که در بالا ذکر شد استفاده کردید، یادداشت کنید که کدام موضوعات با وضعیت شما منطبق بوده‌اند و کدام نبوده‌اند. در عین حال لازم است که نسبت به این که در آینده چگونه موضوعات پیرامون خود را تغییر دهید نگاه موشکافانه‌تری داشته باشید و اگر تعداد روزهای بد شما رو به افزایش است، قطعاً باید دقت بیشتری اعمال کنید. آیا مساله بزرگ‌تری در میان است که باید به آن بپردازید؟ آیا اقدامات وسیع‌تری باید صورت پذیرد؟ ما تحقیقاتی را درباره اثر حجم کاری زیاد و ساعات کاری بیشتر انجام داده‌ایم و نتایج نشان داد وقتی افراد بیش از 55 ساعت در هفته کار می‌کنند، سطح تعهد و خوشحالی آنها روند به شدت نزولی به خود می‌گیرد. خودتان فکر کنید که آیا لازم است دوباره به روش کار کردن خود یا ایجاد تعادل بین کار و خانواده فکر کنید.

اصولی که باید به خاطر داشت

– به سه موضوعی که برای آن شکرگزار هستید فکر کنید.

– آنچه را قبلاً انجام داده‌اید مد نظر قرار دهید، حتی اگر موضوعات کوچکی باشند.

– فکر کنید چه علت‌هایی باعث می‌شود یک روز بد را تجربه کنید و از چه تاکتیک‌هایی می‌توانید برای تغییر آنها استفاده کنید.

– فکر نکنید که قربانی برنامه‌هایتان هستید، خودتان انتخاب کنید که مثبت یا منفی باشید.

– روی میز خود خم نشوید، چشم‌انداز خود را تغییر دهید و چند نفس عمیق بکشید.

– انتظارات غیر واقع‌گرایانه برای روز خود ایجاد نکنید.