

9 پیشنهاد برای رهایی از احساس ناکامی

کارهای ساده ای وجود دارد که هر فردی می تواند برای بهبود حال خود انجام دهد. احساس ناکامی یکی از رایج ترین مشکلات روان شناسانه است که هر فردی ممکن است با آن رو به رو شود.



کارهای ساده ای وجود دارد که هر فردی می تواند برای بهبود حال خود انجام دهد. احساس ناکامی یکی از رایج ترین مشکلات روان شناسانه است که هر فردی ممکن است با آن رو به رو شود.

به گزارش سلامت نیوز، خراسان نوشت: نمره بد در یک امتحان، نرسیدن به جایگاه کاری مد نظر یا حتی دیدن یک رفتار بد از همسر یا فرزند، می تواند باعث احساس ناکامی در انسان شود. واضح است که لازم نیست همه توصیه هایی را که در ادامه مطرح می شود، انجام دهید.

تنها کافی است آن دسته از راه هایی را امتحان کنید که با آن ها بیشترین احساس راحتی را دارید یا حس می کنید برای شما آسان تر هستند. شایان ذکر است این مقاله توسط دکتر «نیل برتون»؛ استاد دانشگاه آکسفورد انگلیس، روان پزشک، نویسنده و برنده جوایزی همچون نفر اول انجمن نویسندگان روان شناس جهان و بهترین مقاله در انجمن روزنامه نگاران روان شناس انگلستان نوشته شده است.

فراموش نکنید در صورتی که پس از بهبود حال تان بتوانید این عادات خوب را نیز ادامه دهید، باز هم احساس بهتری خواهید داشت.

1- زندگی را آرام تر پیش ببرید

کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تر تقسیم کنید و زمان های دقیق تری برای انجام آن کارها در نظر بگیرید. سعی کنید میزان استرس خود را پایین بیاورید و خودتان را به دلیل این که به سرعت اقدامی برای پیشرفت نمی کنید، سرزنش نکنید. شما فقط دارید به خودتان برای بهتر شدن حال تان فرصت و زمان می دهید. فقط به خودتان بگویید که قدمی به عقب برمی دارم تا بتوانم پرش بلندتری داشته باشم.

2- اصولی بخوابید

یک خواب خوب شبانه یا حتی یک چرت خوشایند می تواند به کلی موجب تغییر حال شما شود. برای خواب بهتر و طولانی تر، چند توصیه مهم وجود دارد. هر شب در یک ساعت مشخص به رخت خواب بروید و در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید. اتاق خواب تان باید تا حدودی تاریک باشد، سر و صدا نداشته باشد و از آن تنها برای خوابیدن استفاده کنید.

3- حواس خودتان را پرت کنید

کارهایی انجام دهید که معمولا از آن ها لذت می برید حتی اگر برای دیگران هیچ جذابیتی نداشته باشد. به طور مثال، کتاب دوران کودکی تان را بخوانید، به خرید بروید یا این که در سینما فیلمی را ببینید، غذایی بپزید و زمانی را با یک دوست قدیمی بگذرانید. هر کاری که شما را مشغول و حواس تان را از افکار منفی دور می کند، حال تان را بهتر می کند.

4- با افکار منفی بجنگید

فهرستی از تمام چیزهای مثبت درباره خودتان و موقعیت تان تهیه کنید و آن را همراه تان داشته باشید و در طول روز چندین بار آن را مرور کنید. هر قدر هم احساس نگون بختی می کنید، به خاطر داشته باشید که این احساس هر روز شما نبوده و همواره نیز نخواهد بود.

5- وقت بیشتری را با فامیل و دوستان بگذرانید

صحبت با دیگران درباره احساسات مان و همچنین بهره مندی از نظرات و حمایت اطرافیان، کمک شایانی به تغییر حال و هوای روانی انسان می کند. از این که به دیگران بگویید به کمک شان نیاز دارید، نترسید و از این که کمک آن ها را بپذیرید، احساس گناه نکنید. البته در انتخاب این فرد دقت کنید که علاوه بر همدل بودن، انسان مورد اعتمادی هم باشد. به طور کلی، گذراندن وقت با افراد دلسوز و همراهی با آن ها در انجام برخی کارها می تواند به بهبود حال شما کمک کند.

6- درباره بهبود حال تان واقع گرا باشید

به دست آوردن روحیه و پاک کردن احساس ناکامی از ذهن، ناگهانی نیست و به صورت تدریجی رخ می دهد. حتی قبل از آن که شروع به بهتر شدن کنید، به احتمال زیاد حال تان بدتر هم می شود اما به محض آن که در مسیر درست قرار بگیرید، روزهای شیرین در انتظارتان خواهد بود.

7- در این روزها تصمیم سرنوشت را نگیرید

در این روزها از انجام کارهای مهم یا تصمیم گیری درباره آن ها دوری کنید. این موضوع شامل ترک کردن شغل تان، طلاق گرفتن از همسر تان یا صرف هزینه های هنگفت می شود. در بحبوحه افسردگی و پریشانی، اشتباهات فکری ممکن است حس قضاوت و داوری شما را تضعیف کند اما نباید با تصمیم های اشتباه، راه برگشت را ببندید.

8- تنها نمانید

به هیچ وجه به تنهایی رو نیاورید. از خانه بیرون بزنید، حتی شده برای خرید یک پاکت شیر یا قدم زدن در پارک. روشنایی روز، هوای تازه و زندگی پر جنب و جوش روزانه، همگی می توانند علاوه بر منظره ‍ های طبیعت و صداها و بوهای آن، بسیار کمک کننده باشند. اگر می توانید کمی ورزش نرم انجام دهید. به طور مثال 20 دقیقه پیاده روی.

9- یک شماره برای تماس اضطراری داشته باشید

باید بدانید که اگر احساس ناکامی و هجمه افکار منفی را کنترل نکنید، احتمالاً افکار خیلی سیاهی به سرتان خواهد زد. همین حالا تصمیم بگیرید که اگر با چنین افکاری مواجه شدید، می خواهید با چه فردی تماس اضطراری برقرار کنید. این فرد می ‍ تواند یکی از اقوام یا دوستان یا پزشک شما باشد.