

فرار از موج ناامیدی

مغز ما یک خطای شناختی دارد و آن هم گرایش به اخبار منفی است.



مغز ما یک خطای شناختی دارد و آن هم گرایش به اخبار منفی است. مغز ما در بین داده‌هایی که درباره یک شخص یا موضوع به او داده می‌شود، نکات منفی را با سرعت بیشتری کد می‌کند.

به گزارش ایسنا، روزنامه همشهری نوشت: «خبرهای تلخ و ناراحت‌کننده یکی بعد از دیگری منتشر می‌شوند و ما هر روز در معرض هجوم تلخی‌ها و اندوهی هستیم که به سلامت روان، شادی و آرامش ما حمله می‌کنند. زمان‌هایی هست که سختی‌های زیاد، تلخی‌های پشت سر هم، غم‌ها و سوگواری متوالی انگار ما را از روزهای روشن زندگی به شبی تاریک و طولانی می‌برد. این جور وقت‌ها حس می‌کنیم دیگر هیچ چیز قرار نیست شادی را به ما برگرداند و لذت‌های گذشته خیلی دور هستند. با این‌که نمی‌توانیم بگوییم بالاخره یک روز شادی می‌آید و برای همیشه ماندگار می‌شود، با این‌که ادعای حل شدن همه مشکلات یک دروغ بزرگ است اما با شناخت خودمان و پیدا کردن لنگرهایی که ما را از غرق شدن در ناامیدی و اندوه نجات می‌دهند، می‌توانیم شب تاریک را به صبح روشن برسانیم.

علیرضا شیری، طبیب و طرحواره‌درمانگر، که این روزها درس‌گفتارهایی را با همین موضوع برگزار می‌کند، از شناخت و بالابردن آگاهی برای عبور از شب تاریک روح می‌گوید.

نقطه‌های روشن در تاریکی

لنگرهایی در زندگی هر کدام از ما وجود دارد که ما را از غرق شدن در ناامیدی و اندوه نجات می‌دهد. چیزهایی مثل خاطرات، اشیا، آدم‌ها، فیلم‌ها و ... به زندگی هر کدام از ما معنا می‌دهند. همین‌حالا می‌توانید از خودتان بپرسید یادآوری چه چیزی باعث می‌شود با خودتان بگویید: این زندگی ارزشش را داشت؟ در لحظه‌ای که ناامیدی، فشار و ناخوشی، از وجود ما راهزنی می‌کند، یادآوری همین چیزهاست که باعث می‌شود ما دوباره نفس بگیریم و نجات پیدا کنیم. لنگرها همان چیزهایی هستند که باعث می‌شوند ما از انبوه تلخی و ناامیدی و از شب تاریک روحمان عبور کنیم.

دارایی‌های همیشگی

ما باید برای سفر طولانی زندگی، توشه‌ای برای خود آماده کنیم و لنگره‌ایمان را پیدا کنیم. در این راه نباید اجازه دهیم هیچ فرد یا اتفاقی، این لنگره‌های شخصی را برایمان بی‌ارزش و بی‌معنا کند. این نجات‌دهنده‌های شخصی در واقع هدیه‌هایی از طرف پروردگار هستند و نباید آنها را از دست دهیم. در مقابل باید تلاش کنیم نقطه‌های امیدبخش زندگی هیچ‌کس را از او نگیریم بلکه برعکس، با شفقت به آنها در ساختن یا پیدا کردن این نقطه‌ها کمک کنیم. برای هر فرد، آن نقطه امیددهنده شخصی و منحصر به فرد است؛ برای یکی لحظه تولد فرزندش است و برای دیگری موقع شفای یک بیمار عزیز. این لنگرها شبیه دارایی‌های همیشگی هستند، داشته‌هایی که باعث می‌شوند در سخت‌ترین شرایط بتوانیم به خودمان بگوییم: شاید الان هیچ چیز ندارم اما یک روز در آن لحظه نجات‌دهنده، باارزش‌ترین چیز را داشته‌ام.

نسخه خودتان را پیدا کنید

ممکن است اطرافیان برای این‌که از حالت ناامیدی و اندوه خارج شوید، به شما دلگرمی دهند و چه بسا توانایی‌ها و زحمات‌تان را به شما یادآوری کنند. این‌طور وقت‌ها خودتان بهتر از همه می‌دانید که این دلگرمی‌ها چاره‌آسای نیست و باید تصمیم‌های جدیدی بگیرید تا به زندگی‌تان معنا دهید. باور کنید که هر کدام از ما در این دنیا، یگانه و منحصر به فرد هستیم. این باور باعث می‌شود به این نتیجه برسیم که باید نسخه خودمان را پیدا کنیم. ما توانایی تغییر بخشی از زندگی خودمان را داریم و باید برای تغییر همین بخش‌ها تلاش کنیم. این تصور که معجزه‌ای ممکن است و همه چیز می‌تواند زمین تا آسمان به دست ما عوض شود، ممکن است به توقعات نادرست از خودمان منجر شود و سرخوردگی در پی داشته باشد. در عوض تمرکز روی توانگر شدن و کنترل آن‌چه در اختیار ماست، می‌تواند از شعله کوچک امیدواری درون ما مراقبت کند.

دوری از هجوم اخبار منفی

قرارگرفتن در معرض تلخی ها و اخبار منفی، دلیل مهمی برای هجوم اندوه به ماست. مغز ما یک خطای شناختی دارد و آن هم گرایش به اخبار منفی است. مغز ما در بین داده هایی که درباره یک شخص یا موضوع به او داده می شود، نکات منفی را با سرعت بیشتری کد می کند. این روزها که دسترسی به اطلاعات و اخبار بسیار راحت است، ما در معرض شنیدن حجم زیادی از اخبار منفی آن هم به تکرار هستیم. برای مراقبت از خودمان، بد نیست عضویت در گروه ها و کانال های خبری را محدود کنیم. ناچاریم بپذیریم تلخی ها و اتفاقات بد بخشی از واقعیت زندگی است. البته که قرار نیست نسبت به اتفاقات اطرافمان بی تفاوت باشیم اما غصه خوردن و خودآزاری و ردکردن حد و مرزها، تنها به روح ما آسیب می زند. اگر بلد نباشیم شادمانی را از درون تجربه کنیم، هرگز نمی توانیم دیگری را شاد کنیم و فرد نیکوکاری باشیم.

انتخاب های آگاهانه

برای شفای ناامیدی، باید حواسمان به انتخاب هایمان باشد، از افرادی که اطرافمان هستند گرفته تا خبرهایی که می خوانیم، همه انتخاب های ما اهمیت دارند. گاهی خودمان ناامیدی را به زندگی راه می دهیم و خبر نداریم. بله درست است که با حلواحلواکردن دهان شیرین نمی شود اما داشتن پشتوانه ای از احساسات و نگرش های مثبت باعث می شود مواجهه منطقی با ناامیدی داشته باشیم و در واقع در برابر لشکر ناامیدی به راحتی تسلیم و شکست خورده نشویم. پیدا کردن دلخوشی ها و دلگرمی ها در میان تلخی ها و غم ها، شاید آسان نباشد اما هرگز ناممکن نبوده و نخواهد بود.

رؤیایا هزینه ندارند

خیلی از نقاط روشن پیش چشم ما، تنها در رؤیایاها ما می درخشند و در واقعیت، لافل تا امروز آنها را تجربه نکرده ایم. خبر خوب این که برای رؤیاساختن قرار نیست هزینه دهیم، جادوی ذهن ما می تواند بهترین ها و قشنگ ترین ها را بدون هیچ هزینه ای تصویر و تصور کند. ساختن رؤیا می تواند در وجود ما امیدواری ایجاد کند. اینجاست که وقتی همه در حال خاموش کردن چراغ هستند، ما با رؤیاداشتن چراغی برای خود روشن می کنیم. فکرکردن به رؤیایا لذتبخش است و با این کار می توان فشار روحی وحشتناک زندگی را تحمل کرد. شاید این حرف ها شبیه توصیه های انگیزشی بی پایه به نظر برسد اما واقعیت این است که وقتی در حال غرق شدن هستیم، هر تخته پاره روی آب می تواند قایق نجات باشد.

غم های سالم و ناسالم

شاید برایتان تازگی داشته باشد که بدانید غم ها هم، سالم و ناسالم هستند. مراقب غم های ناسالم زندگی باشید که این دسته از غم ها، با خودشان ناامیدی و درجاذدن به همراه می آورند. غم های ناسالم می توانند فرد را به فلج روانی دچار کنند در حالی که غم های سالم، به پویایی منجر می شوند، مثل اندیشیدن به مرگی که به خوب زندگی کردن می رسد. خیلی اوقات عادت داریم غم های ناسالم را به دیگران هم منتقل کنیم، برایشان از بدبختی ها و تلخی ها بگوییم و آنها را در معرض هجوم اندوه قرار دهیم. برای حفظ سلامت روان خودمان و دیگران و برای زنده نگه داشتن امید، باید بپذیریم که واقعیت زندگی تنها اتفاقات تلخ نیست و بسیار اتفاقات باشکوه هم در حال رخ دادن هستند. تنها باید به روحمان اجازه دهیم با خبرهای خوب هم روبه رو شود.