

با این کارها به خودتان کمک کنید

مردم هنوز درگیر تجربه جمعی این بیماری همهگیرند ولی به دنیا که نگاه می‌کنید یک طرف جنگ است...



مردم هنوز درگیر تجربه جمعی این بیماری همه گیرند ولی به دنیا که نگاه می‌کنید یک طرف جنگ است، یک طرف گرانی و افزایش قیمت هاست، یک طرف دیوانه ها کشوری را به دست گرفته اند و هر روز اخبار بد از آن شنیده می شود، هوا در حال گرم تر شدن است و بازار های بورس جهان متاثر از این وضعیت جنگی هر روز قرمزند. با اینکه بیماری برای خیلی ها دیگر خطری نزدیک نیست اما دنیا آنقدرها هم بشارت دهنده بنظر نمی رسد.

خب! چه کاری می توان کرد؟ به نظر می رسد این عدم قطعیت برای مدتی ادامه پیدا خواهد کرد. جنگ به این زودی تمام نمی شود، احتمال سر درآوردن نسخه های جدید کرونا وجود دارد و اوضاع اقتصادی جهان هم تعریفی ندارد. شما دو گزینه دارید: اول اینکه اجازه دهید همه چیزهای ناخوشایند شما را تحت تأثیر قرار دهند. تمام روز را در شبکه های اجتماعی به مرور اخبار بگذرانید. احساس بی حالی و افسردگی نسبت به وضعیت جهان و ناعادلانه بودن همه چیز حس طبیعی هر آدمی است که صبح تا شب از پنجره چند سانتیمتری گوشی موبایل و شبکه های خبری به اتفاق های بد دنیا نگاه می کند. اما راه دومی هم هست؛ پیدا کردن کارهایی که واقعا می توان انجام داد و با آنها می توان راهی برای کنار آمدن با دنیای سخت اطرافمان پیدا کرد. برای مقابله و غلبه بر ترس ها، اضطراب و استرس، باید انعطاف پذیر بود. تاب آوری فرآیند سازگاری و غلبه بر موانع در مواجهه با ناملایمات است. این شامل زمین خوردن هم می شود اما بعد از هر زمین خوردنی به نیروی درونی نیاز دارید که با آن دوباره بلند شوید و به کار کردن ادامه دهید، چیزهای تازه تجربه کنید و مسیر رشد خود را ادامه دهید.

مساله فقط جنگ و تورم نیست. زمانی که اخراج می شوید، مجبور می شوید برخلاف میل خود سر یک کار بروید، در محل کار یا خانه فشار شدیدی احساس می کنید یا مجبور می شوید با یک رئیس بد و قلدر کار کنید، به این مهارت ها نیاز دارید.

روی آنچه می توانید کنترل کنید، تمرکز کنید

اینکه آدم احساس کند کاری از دستش برنمی آید ناتوان کننده است. با خودتان صادق باشید. واقعا کارهای زیادی از ما برنمی آید اما به اطراف نگاه کنید. دنبال چیزهایی بگردید که در کنترل شما هستند. این باعث می شود احساس بهتر و قدرت بیشتری داشته باشید. صدقه دادن، شاید کلیشه ای به نظر برسد اما بخصوص اگر گیرنده آن در نزدیکی شما باشد باعث می شود حالتان بهتر شود. ببینید آیا می توانید همکاران یا اعضای خانواده را هم در این مسیر با خودتان همراه کنید یا نه. غذا درست کردن برای چند کودک کار، کمک هفتگی به یک آسایشگاه سالمندان، سر زدن به مراکز نگهداری موقت کودکان بدسرپرست و کمک به سازمان های مردم نهاد می تواند حالتان را بهتر کند.

سعی کنید جنبه های مثبت موضوعات را پیدا کنید

به جای نشخوارکردن تمام سناریوهای «چه می شد اگر...» که باعث بیخوابی شبانه می شود، روی احساسات مثبت تمرکز کنید. می توانید کارهای خوبی را که در روز انجام داده اید یادداشت کنید، از غذا خریدن برای یک در راه مانده گرفته تا پس انداز برای کمک به یک مرکز خیریه نیازمندان، کمک به آموزش پناهجویان و مهاجران، خریدکردن برای یک همسایه تنها یا فقط احوال پرسسی کسی که سر حال نیست.

مکانیسم های مقابله ای سالم را پیدا کنید

مدیتیشن، یوگا، دویدن یا دوچرخه سواری، پیداکردن یک سرگرمی تازه، سفال گری، نقاشی با خودکار، خوشنویسی، ساز زدن و چیزهایی از این دست، سر زدن به دوستان، ورزش کردن در باشگاه یا پیاده روی طولانی در یک محیط طبیعی ممکن است کمکی به حل مشکلات جهان نکند، جنگ را تمام نکند، عوضی بودن دیگران را جبران نکند و باعث نشود راهی برای استعفادادن پیدا کنید ولی کمک می کند که یک بار دیگر با خودتان روبه رو شوید و ببینید که هنوز وجود دارید!

پرورش اعتماد به نفس

می توانید با تمرکز بر چیزهایی که در آنها مهارت دارید، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. مهم نیست منج است یا شطرنج یا بدمینتون. مهم این است که کارهایی را که قبلا دوست داشته اید دوباره شروع کنید و سعی کنید مهارت خود را در آن تقویت کنید. اگر فیلم یا سریال می بینید یا کتاب می خوانید برای خودتان اهداف هفتگی و ماهانه تعیین کنید و سعی کنید هر طور شده آن اهداف را محقق کنید. به کارها بعنوان پروژه هایی که هدف مشخصی دارند نگاه کنید. خواندن تمام آثار یک نویسنده یا دیدن تمام فیلم های یک کارگردان، ممکن است برای منتقدین حرفه ای جذابیتی نداشته باشد اما می تواند به شما کمک کند که در یک حوزه خاص تسلط بیشتری پیدا کنید و اعتماد به نفس بهتری داشته باشید. اگر در کاری خوب هستید، با این توجیه که این کار برایم خسته کننده است از آن فرار نکنید. کاری را که در آن خوب هستید ادامه دهید حتی اگر برایتان چالشی تازه ندارد. این به شما یادآوری می کند که می توانید ادامه دهید. موفقیت های کوچک را دست کم نگیرید. با یک شکلات یا یک لیوان چای هم می توانید به خودتان احساس دوست داشته شدن و مراقبت شدن بدهید. شما به نوازش های کوچک نیاز دارید تا بتوانید به مسیر خودتان ادامه دهید.

با دیگران ارتباط برقرار کنیم

داشتن روابط قوی و حمایتی شما را انعطاف پذیرتر می کند. همه ما در طول دو سال گذشته بسیاری از ارتباطات اجتماعی خود را از دست داده ایم. حالا که همه گیری در حال کمرنگ شدن است زمان بسیار خوبی برای برقراری ارتباط با دوستان، خانواده و همکارانی است که ماه ها یا بیش از یک یا دو سال است که آنان را ندیده ایم. حتی زمان خوبی برای شروع روابط تازه است. از اینکه سر صحبت را با همسایه ها و فروشندگان محل باز کنید نترسید. یادتان باشد که خیلی ها این شانس را نداشته اند که از یک همه گیری جان سالم به در ببرند، پس حالا که فرصت هست از آن استفاده کنید.

دوباره شروع کنید

برای غلبه بر شرایط چالش برانگیز گاهی باید کارهای سختی هم انجام داد. اگر شغل خود را از دست دادید، شروع به نوشتن رزومه کنید. پروفایل های خود را بروز کنید. با کسانی که می شناسید تماس بگیرید و بگویند که آماده کار جدید هستید.

یادتان باشد تنها نیستید

این مهم است که بدانید شما تنها نیستید. همه ما با این حوادث ترسناک سر و کار داریم. این چیزی که اتفاق می افتد را تغییر نمی دهد اما از فشاری که احساس می کنید، کم می کند. اگر در مورد آنچه به شما گذشته است حرف بزنید می بینید که آدم های زیادی هستند که همدرد شما هستند. آدم های بیشتری هم هستند که شما را درک می کنند و خیلی ها هم هستند که می توانند به شما کمک کنند تا از مشکلات عبور کنید.

مطمئن شوید که از نظر ذهنی، عاطفی و روحی مراقب خودتان هستید. وعده های غذا را جا نیندازید، ورزش کنید، از خانه بیرون بروید و سعی کنید راه هایی را که به خواب راحت کمک می کند امتحان کنید. سعی کنید کارهایی که به شما آسیب می رساند مثل سیگارکشیدن و نمک غذا را روزانه کم کنید، به جای آن تعداد قدم هایی را که برمی دارید بیشتر کنید، از ساعت های استفاده از تلویزیون و شبکه های اجتماعی کم کنید و اگر احساس می کنید که به کمک حرفه ای نیاز دارید، به این فکر نکنید که مردم ممکن است چه بگویند؛ به دنبال کسی باشید که با او صحبت کنید.