



چگونه در روزهای سخت از نظر روحی و روانی قوی بمانیم؟

زندگی همیشه آن طور که دلمان می‌خواهد پیش نمی‌رود. گاهی ممکن است درحالی‌که احساس خوشبختی زیادی دارید،

زندگی همیشه آن طور که دلمان می‌خواهد پیش نمی‌رود. گاهی ممکن است درحالی‌که احساس خوشبختی زیادی دارید، زندگی روی دیگری نشانتان دهد و تمام رویاهایتان به باد برود. با راسخون همراه باشید تا به شما بگوییم چگونه از شرایط سخت زندگی گذر کنید.

زندگی میتواند با سختی‌ها و حوادثش ما را غافلگیر کند و اغلب هم بنظر میرسد همه‌ی مصیبت‌ها ناگهان و هم‌زمان ظاهر میشوند و میتوانند این حس را به ما بدهند که هیچوقت این توفان سهمگین تمام نخواهد شد.

ولی چنانچه یاد بگیریم با درد‌ها و سختی‌ها چطور برخورد کنیم و چطور اجازه ندهیم ذهن مان آغاز به ساختن سناریو‌های ترسناک کند، به جای این‌که تسلیم و ناامید و مغلوب شویم می‌توانیم موج سواری را یاد بگیریم و جان سالم به در ببریم.

راهکارهایی برای قوی‌تر شدن در زندگی

به چیزهایی فکر کنید که دارید، نه چیزهایی که ندارید:

شما همانی هستید که هستید و همان چیزهایی را دارید که همین حالا دارید. آنقدرها هم نمی‌تواند بد باشد زیرا اگر غیر از این بود قادر به خواندن این مقاله در این لحظه نبودید. مسأله مهم این است که یک فکر مثبت پیدا کنید که الهام بخش شماست و به شما برای جلو رفتن در زندگی انگیزه می‌دهد.

به این فکر بچسبید و روی آن تمرکز کنید. ممکن است فکر کنید که چیزهای زیادی ندارید یا اصلاً هیچ چیز ندارید، ولی ذهنتان را دارید که میتواند به شما انگیزه دهد. برای پیش رفتن در زندگی همین برایتان کافی است.

گاهی وقت‌ها شکست خواهید خورد:

هرچه زودتر این مسأله را قبول کنید، زودتر میتوانید در زندگی پیش بروید. هیچگاه نمی‌توانید 100٪ مطمئن شوید که کاری مؤثر خواهد بود ولی میتوانید 100٪ مطمئن باشید که هیچ کاری نکردن هیچ تاثیری نخواهد داشت.

کاری انجام دادن حتی اگر اشتباه باشد بسیار کارآمدتر از هیچ کاری نکردن است. پس، از منطقه امتنان بیرون بیایید و امتحان کنید. یا موفق می‌شوید و یا یک درس زندگی می‌گیرید. در هر دو حال برنده خواهید بود.

مشکلتان را بزرگتر از چیزی که هست نکنید:

نباید بگذارید یک ابر سیاه همه آسمانتان را بپوشاند. خورشید مدام در حال تابش روی بخشی از زندگیتان است. گاهی وقت‌ها باید احساساتان را فراموش نموده و به این فکر کنید که سزاوار چه چیزهایی هستید.

اجازه دهید درد و لذت هم زمان وجود داشته باشند:

هیچ کس دوست ندارد بیمار باشد یا بیست و چهار ساعت شبانه روز و هفت روز هفته رنج بکشد و غصه بخورد، بنابراین فاصله گرفتن از هر چیزی که عذاب‌تان می‌دهد، چیز بدی نیست. حتی در دشوارترین وضعیت هم لحظه‌هایی از لذت وجود دارند.

قرار است به پزشک مراجعه کنید و دلهره دارید؟ از یک دوست بخواهید همراهی‌تان کند و قرار بگذارید بعد از آن با هم کمی قدم بزنید، چیزی بخورید، خرید یا سینما بروید و یا هر کار دیگری که به شما روحیه می‌دهد و حال‌تان را خوب می‌کند انجام دهید.

درد و رنج به شیوه عجیبی میتواند احساسات سیاسی‌گذاری ما را نسبت به لحظه‌ها خوشی و لذت، عمیق‌تر و بیشتر کند. انگار تمام احساسات ما با یک دریافت هیجانی جدید، تقویت می‌شود و می‌توانیم نعمات و داشته‌های زندگی‌مان را ببینیم و تحسین کنیم و از آنها برای بهتر کردن وضعیت انگیزه بگیریم.

زندگی هیچ وقت تجربه‌ی طیف یکنواختی از هیجانات نیست، بلکه خوشحالی و غم‌شانه به شانه‌ی هم در کنار ما حرکت می‌کنند.

نمی‌توانید موقعیت‌هایی که مسئولیت آنرا نمی‌پذیرید را تغییر دهید:
سیگموند فروید گفته است، «“بیشتر آدم‌ها واقعاً خواهان آزادی نیستند، زیرا آزادی مسوولیت‌پذیری طلب می‌کند و بیشتر آدم‌ها از مسوولیت می‌ترسند.” نگذاریم ما هم اینطور باشیم. هنگامی که افراد دیگر را به خاطر اتفاقاتی که برایشان افتاده است تقصیر کار می‌کنیم، از مسوولیت‌شانه خالی می‌کنیم.

اشتباه نکنیم، قیمت خوشحالی و خوشبختی، مسوولیت‌پذیری است. به محض این که از مسوول کردن آدم‌ها و چیزهای دیگر برای خوشبختیمان دست بکشیم، شادتر و خوشبخت‌تر خواهیم شد. چنانچه اکنون غمگین هستیم، تقصیر کار کس دیگری نیست.

به هر مشکل مانند یک تکلیف مدرسه نگاه کنید. از خودتان سوال کنید، «این وضعیت چه درسی می‌خواهد به من بدهد؟» هر موقعیتی در زندگی ما درسی برای آموختن دارد. برخی از این درس‌ها اینها هستند: قوی‌تر شوید. شفاف‌تر ارتباط برقرار کنید. به گزینه‌تان اعتماد کنید. عشقتان را ابراز کنید. ببخشید. بدانید چه زمان فراموش کنید. چیزی جدید را امتحان کنید.

خودتان را از اشخاص منفی دور نگه دارید. هر موقع که منفی‌های زندگی را از خودتان دور کنید، جا برای مثبت‌ها باز خواهد شد. زندگی بسیار کوتاه است که بخواهید وقتتان را با آدم‌هایی بگذرانید که خوشبختی و شادی را از شما می‌گیرند.

از اشخاص منفی دوری کنید برای این که آن‌ها اعتماد به نفس و عزت نفس شما را از بین بیاورند. خودتان را با اشخاص مثبتی مشغول کنید که بهترین‌ها را در شما می‌بینند.

شما تنها نیستید. همه مشکلاتی دارند:
از نگرانی برای یکی از دوستان‌تان نتوانید بخواهید. مشکل برای جمع و جور کردن خودتان بعد از این که کسی ناراحتان می‌کند. حس کم بود به خاطر این که کسی آن قدر دوستان نداشته که با شما بماند. ترس امتحان کردن چیزی تازه بخاطر ترس از شکست.

هیچ کدام از اینها به معنی دیوانه یا ناکارآمد بودن شما نیست. تنها به این معنی است که شما یک انسان هستید و مانند بقیه انسان‌ها برای درست کردن خودتان به قدری زمان احتیاج دارید. شما تنها نیستید. هرچقدر هم که درباره موقعیتی که در آن دچار شده‌اید حس ترس و ناراحتی کنید، خیلی‌های دیگر هم آن بیرون وضعیتی شبیه شما دارند.

بزرگ‌ترین ترس‌هایمان اصلاً وجود ندارند:
هنگامی که زندگی دشوار می‌شود، دنبال کردن قلبمان و برداشتن یک گام دیگر کار سختی می‌شود ولی بدتر این است که اجازه دهیم دروغ‌های ترس‌جلو ما را بگیرد. با این که ترس می‌تواند ترسناک باشد و بیش از هر نیروی دیگری در دنیا انسان‌ها را شکست می‌دهد، ولی به آن میزان که بنظر میرسد هم قوی نیست.

ترس فقط به همان اندازه که ذهن ما اجازه می‌دهد، قوی می‌شود. هنوز هم می‌توانیم کنترل اوضاع را بدست بگیریم.

رمز کار این است که ترسمان را شناخته و مستقیم با آن برخورد نماییم. برای به کرسی نشاندن حرفمان به وی باید سخت سعی کنیم. زیرا اگر اینکار را نکنیم، خودمان را در برابر حملات آینده ترس قرار خواهیم داد. برای این که هیچوقت بدرستی با حرفمان برخورد نکرده ایم.

اگر با ترسمان روبرو شویم می‌توانیم به آن ضربه بزنیم. شجاع باشیم! و یادمان باشد که شجاعت به این معنی نیست که ترسیم، شجاعت یعنی اجازه ندهیم ترس‌جلو ما را بگیرد و نگذارد در زندگی مان جلو رویم.

افراد خوب در کنار خود داشته باشید:
داشتن افراد با ویژگی‌های مناسب در اطراف خود یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید برای خودتان انجام دهید. با افراد دلسوز و صادق ارتباط بیشتری برقرار کنید، زیرا تعامل با این افراد باعث می‌شود روزهای بد، کمی بهتر به نظر برسند.

با خود مهربان باشید:
در دوران سخت زندگی باید بیشتر مراقب خود باشید. در پارک قدم بزنید، ورزش کنید یا یک کتاب شگفت‌انگیز بخوانید. مهم نیست چه کاری انجام می‌دهید، فقط باید ذهن و بدن شما آمادگی لازم برای مقابله با مشکلات را داشته باشد.

چگونه در روزهای سخت از نظر روحی و روانی قوی بمانیم؟

فراموش کنید:

اگر شخص دیگری مقصر وضعیت بد شما در حال حاضر باشد، طبیعتاً نسبت به آن شخص خشم و کینه دارید اما همانطور که در نمناک میخوانید اگر او را ببخشید و آنچه اتفاق افتاده را بپذیرید، احساس بهتری خواهید داشت، زیرا اکنون می توانید به جای تمرکز روی احساسات منفی به آینده فکر کنید.

با فکردن مداوم به وضعیت ناخوشایند نمی توانید دوران سخت زندگی را به سادگی پشت سر بگذارید بلکه فقط اوضاع و احساس بدتری پیدا کرده و موجی از عصبانیت، ناامیدی و تردید را در ذهن خود ایجاد خواهید کرد.

از گذشته بیاموزید، در لحظه زندگی کنید، برای آینده آماده شوید:

یکی دیگر از توصیه های روانشناسان زندگی در لحظه است. زندگی در زمان حال اهمیت زیادی دارد. اگرچه نمی توان وانمود کرد که گذشته و آینده وجود ندارند، از گذشته بیاموزید اما در آن زندگی نکنید، درسهایی که می گیرید را به کار ببرید و برای آینده آماده شوید.

افکار منفی خود را بازسازی کنید:

شاید این مورد پیش پا افتاده به نظر برسد اما تغییر شکل افکار منفی در واقع یکی از بهترین راه های مقابله در روزهای سخت است، بنابراین به دنبال راهی برای تغییر شکل افکار منفی باشید.

از زندگی لذت ببرید:

اگر می خواهید در زمان های سخت همچنان قوی باشید، باید از زندگی لذت ببرید. در نظر نگرفتن لذت های ساده و تمرکز بر روی اشتباهات و مشکلات زندگی روش خوبی نیست، برخی افراد تصور می کنند در اوضاع نابسامان نباید لیخند بزنند.

در پایان

یکی از بزرگترین نعمت های زندگی این واقعیت است که زندگی سخت است. زیرا در برخورد با سختی های زندگی، قدرتی بسیار ارزشمند در ما به وجود می آید. این قدرت به ما این امکان را خواهد داد که بتوانیم به عمیق ترین و معنادارترین اهداف زندگیمان دست پیدا کنیم.

علت آن این است که زندگی سخت است و ما قادریم که از آن چیزی فوق العاده بسازیم. چون زندگی سخت است و ما می توانیم فراتر از این سختی ها بلند شویم. می توانیم تفاوت و تغییر ایجاد کنیم.

پس این را یادمان باشد…

وقتی شرایط زندگی سخت شد، ما باید سخت تر شویم. برای داشتن یک زندگی آسان دعا نکنیم. برای به دست آوردن قدرت برای تحمل سختی هایی که به عالی ترین زندگی ختم می شود دعا کنیم.

نوبت شماست…

شما برای کنار آمدن با سختی های زندگی چه درس هایی فرا گرفته اید؟ شما برای انگیزه دادن به خودتان در زمان های سختی چه چیزهایی را به خاطرتان سپرده اید؟ دانسته هایتان را با ما در میان بگذارید.

منابع

<https://www.beytoote.com>

<https://namnak.com>

<https://parvaresheafkar.com>

راسخون