

راههای غلبه بر افسردگی

وقتی حال و حوصله ندارید و نمی‌خواهید با کسی حرف بزنید، هیچ چیز بدتر از این نیست که یکی از دوستان یا آشنایان به شما بگوید: «لبخند بزنید و فکر کنید هیچ مشکلی ندارید، بعد هم از خلوت خودتان بیرون بیایید و سعی کنید در جمع باشید!»



جام جم آنلاین: وقتی حال و حوصله ندارید و نمی‌خواهید با کسی حرف بزنید، هیچ چیز بدتر از این نیست که یکی از دوستان یا آشنایان به شما بگوید: «لبخند بزنید و فکر کنید هیچ مشکلی ندارید، بعد هم از خلوت خودتان بیرون بیایید و سعی کنید در جمع باشید!»

اگر شما هم از شنیدن این جملات ناراحت می‌شوید و نمی‌توانید آنها را تحمل کنید، باید بدانید پژوهشگران هم همین نظر را دارند؛ آنها می‌گویند افرادی که در کارهای جسورانه و پرانرژی - مانند حضور یافتن در یک گفت‌وگوی گروهی - شرکت می‌کنند، شادتر و سرحال‌تر از کسانی هستند که در خلوت خودشان زندگی می‌کنند.

به عبارت دیگر، اگر حوصله ندارید و ناراحت هستید، با کمی سعی و تلاش می‌توانید احمقان را باز کنید و ابروهای در هم فرو رفته را به لبخندی زیبا تبدیل کنید.

برای این‌که هر چه زودتر حالتان بهتر شود و هیچ وقت افسردگی و غصه را تجربه نکنید، بد نیست این شیوه‌ها را هم امتحان کنید:

هر روز چند کار خوب انجام دهید؛ کوچک یا بزرگ بودن کارتان مهم نیست و فقط همین که برای کسی کاری کنید، کافی است؛ این کار می‌تواند به کوچکی باز کردن در پارکینگ برای یک همسایه یا راه دادن به یک ماشین در ترافیک خیابان باشد.

هفته‌ای یک بار درباره آنچه دارید و نعمت‌هایی که اطرافتان وجود دارد، فکر کنید و همه آنچه را که برای داشتن آنها خوشحال هستید، در ذهنتان مرور نمایید؛ سلامتی، شادی، آرامش، خانواده خوب، دارایی‌ها و...

هر هفته سعی کنید زندگی آینده خود را در ذهنتان تجسم کنید؛ البته در این تجسم باید از این‌که همه چیز خوب و عالی پیش رفته است، از خداوند سپاسگزار باشید.

مطمئن باشید تجسم آینده‌ای رضایت‌بخش و شاد می‌تواند به شما کمک کند در زمان حال هم مثبت‌اندیش و خوشحال‌تر زندگی کنید.