



فقر احساسی چیست و چگونه میتوان بر آن غلبه کرد؟

فقر مفهومی جامع است که فقط مربوط به سطح مالی نیست. امروز می‌خواهیم نگاهی عمیق‌تر به فقر احساسی داشته باشیم...

سلامت نیوز: فقر مفهومی جامع است که فقط مربوط به سطح مالی نیست. امروز می‌خواهیم نگاهی عمیق‌تر به فقر احساسی داشته باشیم. بسیاری افراد هستند که به تمکن مالی رسیده‌اند اما در زندگی احساسی خود با فقر دست به گریبان‌اند.

تعریف

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان؛ فقر عاطفی یا احساسی وضعیتی است که وقتی فرد بدون بحران قادر به کنار آمدن با برخی موقعیت‌ها در زندگی خود نباشد، ایجاد می‌شود. همه آدمها با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنند اما برخی نمی‌توانند از نظر احساسی با بعضی موقعیت‌ها کنار بیایند و به دنبال راه‌های فراری مثل موادمخدر و خوش‌گذرانی رفته یا به کل منزوی می‌شوند. وقتی فردی خود را در شرایطی سخت می‌بیند اما نه قادر به غصه خوردن است و نه ادامه زندگی، با فقر احساسی سر و کار خواهد داشت.

واکنش‌هایی که در زمان سختی‌ها باید از آنها دوری کنید

۱. آزاد کردن احساسات -- آنچه احساس می‌کنید با شرایط شما تعیین می‌شود.
۲. حمله کردن به دیگران -- این نشان می‌دهد که شما اعتقاد دارید دیگران لذت‌های شما را کنترل می‌کنند. سعی کنید ببخشید و بگذرید.
۳. منزوی شدن -- این راحت‌ترین راه ممکن است. ما باید با واقعیت روبه‌رو شویم، با آن کنار آمده و با آن رشد کنیم.
۴. شکایت کردن -- این هیچ مشکلی را حل نمی‌کند.
۵. امیدتان را از دست بدهید تصور کنید تا پایان عمر مشکلات با شما خواهند بود.

منابع فقر احساسی

بااینکه عوامل بسیاری ممکن است منجر به فقر احساسی شود، در زیر به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

۱. چرخه‌های خانوادگی حل‌نشده

وقتی خانواده‌ای به طریقی ناکارآمد با سختی‌ها برخورد می‌کند، این عادات را به فرزندان خود نیز منتقل می‌کند. وقتی این بچه‌ها بزرگ می‌شوند، آنها هم باید با این دست از مشکلات روبه‌رو شده و یاد می‌گیرند که یا به طریقی عاقلانه با این مشکلات کنار بیایند و یا همان عادت‌های نسل قبلی خود را تکرار کنند. شکستن چرخه‌های بد خانوادگی امکان‌پذیر است اما باید مایل باشید کمک لازم برای تشخیص و غلبه بر آنها را دریافت کنید.

۲. چرخه‌های شخصی حل‌نشده

بسیاری از افرادی که دچار فقر احساسی هستند، تربیت خانوادگی بسیار قوی دارند اما خود درگیر چرخه‌های شخصی ناکارآمد احساسی هستند. این چرخه‌ها باید تشخیص داده شده و سپس با کمک گرفتن بر آنها غلبه شود.

۳. ناآگاهی

به دلایل مختلف ممکن است فردی اطلاعات و آگاهی لازم در مورد نحوه برخورد موثر با موقعیت‌های سخت را نداشته باشد. ازاینرو

ممکن است بنا بر همان احساسی که آن لحظه دارند یا آنچه برایشان آسان‌تر است رفتار کنند. این افراد باید آموزش ببینند که چطور با شرایط سخت برخورد احساسی مناسبی داشته باشند.

غلبه بر فقر احساسی

درست مثل فقر مالی که با کمک مناسب می‌توان بر آن غلبه کرد، فقر احساسی نیز همینطور است. اگر تصور می‌کنید که از نظر احساسی ضعیف هستید، مطمئن باشید که می‌توانید به نقطه‌ای برسید که از نظر احساسی متعادل و قوی باشید. در زیر به چند راهکار اشاره می‌کنیم:

۱. ببینید از نظر احساسی کجا هستید.

تازمانیکه از وضعیت احساسی خود آگاه نشوید، نمی‌توانید کمک مناسب را دریافت کنید. از کسانی که به آنها اعتماد دارید بخواهید نظرشان را در مورد وضعیت احساسی شما عنوان کنند. از اینکه شفاف باشید نترسید. با خودتان صادق باشید. وقتی بتوانید تعادل احساسی خود را به دست آورید، زندگی مفهوم تازه‌ای برایتان پیدا خواهد کرد.

۲. دور و برتان را با آدمهایی که از نظر احساسی قوی هستند پر کنید.

رسیدن به تعادل احساسی فراتر از تئوری است. باید با آن روبه‌رو شوید. داشتن قدرت احساسی به این معنی نیست که در مواجهه با مشکلات شکست‌ناپذیر خواهید بود. به این معنی است که می‌توانید غصه بخورید و باز دوباره به زندگیتان ادامه دهید. وقتی اطرافتان را با کسانی پر کنید که بتوانند احساساتشان را در مواقع سخت نشان دهند، می‌توانید ببینید که تعادل احساسی واقعی چه شکلی است.

۳. ذهنیت قربانی شدن را دور بیندازید.

یکی از قطعی‌ترین رفتارهایی که شما را از ثروت احساسی دور می‌کند، ذهنیت قربانی شدن است. تازمانیکه قربانی باشید، نمی‌توانید در موقعیت‌های سخت کنترل امور را به دست بگیرید. به جای اینکه خود را قربانی ببینید، سعی کنید از این موقعیت‌ها درس گرفته و سختی‌ها را در آغوش بکشید. اجازه ندهید این سختی‌ها بر شما حکمرانی کرده یا از شما سوءاستفاده کنند.