

به جای فرار، با مشکل روبرو شویم

پیشرفت، بهبودی، حرکت، تغییر، دگرگونی، تحول، رهایی، آزادی، عشق، کشف رمز و راز زیبایی‌ها در طبیعت و در ارتباطات انسانی و ... همه و همه نیاز ما انسان‌هاست ...



پیشرفت، بهبودی، حرکت، تغییر، دگرگونی، تحول، رهایی، آزادی، عشق، کشف رمز و راز زیبایی‌ها در طبیعت و در ارتباطات انسانی و ... همه و همه نیاز ما انسان‌هاست

اما برای رسیدن به هر کدام از آنها قطعا با مشکلاتی روبرو می‌شویم که بی‌تردید استرس و اضطراب یکی از این مشکلات خواهد بود. ولی واقعیت این است احساس اضطراب و نارضایتی بخشی از زندگی است که بدون آن دسترسی به هیچ دستاورد مثبتی امکان‌پذیر نیست.

این اضطراب‌ها به ما می‌گویند که چه چیزهایی نادرست است و نیاز به تصحیح و تغییر دارند. اما مهم‌تر از همه این است که دو راه برای برطرف کردن اضطراب وجود دارد؛ ما می‌توانیم با استفاده از دارو، پرخوری، گرسنگی و سایر مکانیسم‌های فرار، در برابر اضطراب‌ها واکنش نشان دهیم و یا اینکه تلاش کنیم با شناخت ابعاد مختلف مشکل‌مان، با آن دقیقاً روبرو شده و آن را کاملاً حل کنیم.

داروهای بسیار مشهوری هستند که به طور موقت اضطراب فکری- روانی را کاهش می‌دهند اما آیا این نوع درمان، مناسب است و هیچ مشکلی را حل نمی‌کند یا اینکه چه بسا چنین برخورد موقتی با مسایل، باعث به تاخیر انداختن پیشرفت و بهبودی در زندگی می‌شود.

این تاخیر چرا بوجود می‌آید؟ برای اینکه چنین افرادی به آن اندازه در مشکل‌شان فرو رفته و غرق شده و گرفتار جمود و سکون شده‌اند که هرگز نمی‌توانند به راه‌حل‌های اساسی و قابل توجه فکر کنند، چه برسد به مرحله اجرای آن.

بنابراین، تنها زمانی می‌توانیم به پیشرفت، بهبودی و دگرگونی در زندگی دست یابیم که برای حل مشکلات خود حرکتی را آغاز کرده و مسیر و جاده‌ای را برای رسیدن به هدف، تعریف و مشخص کنیم.

در حالی که بسیاری آنچنان بر راه‌حل‌های موقتی تاکید دارند که هیچ راه دیگری خارج از این حیطه برای برخورد جدی و مناسب با مشکلات، نظرشان را جلب نمی‌کند.

افرادی که دچار اختلال در خوردن هستند، علاوه بر آن، از توانایی لازم برای تعریف و بیان احساس‌ها و تفکیک نیازهای مختلف خود برخوردار نیستند. به گونه‌ای که این مشکل، بهبودسازی زندگی‌شان را پیچیده و دشوار می‌کند.

اما به راستی چگونه می‌توان روند زندگی را بهبود بخشید؟ ... بی‌تردید شما نیاز دارید حل کردن مشکلات را از جایی آغاز کنید؛ به جای اینکه از آنها فرار کنید.

اما از کدام مشکل باید آغاز کنیم؟ قطعا از مشکلی که احساس می‌شود مهمترین مسئله در شرایط کنونی است.

برای مثال، فردی که به دلیل بی‌اشتهایی عصبی در بیمارستان بستری است، وقتی کمک پرستار با لوله غذایی مورد نیازش را تامین می‌کند، این مساله ناراحتش می‌کند. ولی او در برابر این مشکل به دوسورت می‌تواند برخورد کند. یا این ناراحتی را تحمل کند و فشار عصبی جدیدی را تجربه کند؛ به عبارتی از این مشکل فرار کند یا اینکه به یک راه‌حل اساسی فکر کرده و تلاش کند با تعویض این کمک‌پرستار، به خود کمک کند فردی را انتخاب کند که نسبت به او احساس خوبی دارد.

این روش، آغاز تقدیر و قدردانی این فرد نسبت به احساس و خواست دقیقاً خودش است و او به این ترتیب می‌تواند تاثیرگذاری بر روند زندگی‌اش را شروع کرده و راه چگونه خوشحال و راضی بودن را پیدا کند.

همشهری‌آتلاین- معصومه کیهانی