

خونسرد یا بی تفاوت

یک فرد بی تفاوت اگر زندگی اش رو به ویرانی هم باشد، دست به کار نمی شود...



یک فرد بی تفاوت اگر زندگی اش رو به ویرانی هم باشد، دست به کار نمی شود

خونسرد یا بی تفاوت

وقتی اوضاع زندگی تان درست پیش نمی رود و با رفتاری روبه رو می شوید، چه می کنید؟ واکنش تان در برابر ناملایمات زندگی چگونه است؟ دستپاچه می شوید و احساسات کنترل نشده و گاه نامعقولی از خود بروز می دهید یا خیلی بی تفاوت به قضیه نگاه می کنید به طوری که انگار نه انگار اتفاقی افتاده است؟

در این گونه مواقع ممکن است اطرافیان تان، شما را فردی بسیار خونسرد بدانند، اما خونسرد بودن با بی تفاوتی زمین تا آسمان فرق دارد. بی تفاوتی نوعی بی علاقه و عدم حساسیت و ارتباط برقرار نکردن با واقعیت و به عبارت دیگر کاملاً غیرعادی است. یعنی فرد نمی تواند نسبت به تحریک کننده های محیطی واکنش طبیعی نشان دهد که این موضوع با خونسردی کاملاً متفاوت است.

یک فرد بی تفاوت اگر زندگی اش رو به ویرانی هم باشد، دست به کار نمی شود و هیچ اقدامی صورت نمی دهد.

البته بی تفاوتی را با عدم انگیزه هم نباید اشتباه گرفت، زیرا ممکن است فردی انگیزه انجام کاری را نداشته باشد، اما یک فرد بی تفاوت حتی با علم به اهمیت کار بخصوصی باز هم توجهی به آن از خود نشان ندهد. معمولاً افراد به دلایل زیر ممکن است گرفتار حالت بی تفاوتی شوند:

بی تفاوتی ناشی از مشکلات

گاهی ممکن است فردی در یکی از مهم ترین مسائل زندگی اش با مشکل مواجه شود، سپس نسبت به موضوعات دیگر بی تفاوت می شود. مثلاً اگر حرفه اش برایش بسیار مهم و در آن دچار مشکل شده، ممکن است نسبت به دوستانش بی تفاوت باشد.

شک و تردید: گاهی اوقات تردید به رسیدن به اهداف و موفقیت فرد را دچار بی تفاوتی می کند. فرض کنید، می خواهید ثروتمند شوید و کسب و حرفه ای اینترنتی راه می اندازید، اما پس از مدتی شک می کنید که بتوانید از این راه پولدار شوید و کم کم نسبت به این کار بی تفاوت می شوید. در این مواقع هنوز هم دوست دارید پولدار باشید، اما شک و تردید انگیزه حرکت را از شما می گیرد.

ناامیدی: بیشتر افراد وقتی امیدشان را از رسیدن به اهدافشان از دست می دهند، بی تفاوت می شوند. مثلاً وقتی کسی بارها تلاش می کند سیگار کشیدن را ترک کند، اما موفق نمی شود ممکن است نسبت به این قضیه رفتار بی تفاوتی از خود نشان دهد، نه این که برایش مهم نیست بلکه گرفتار ناامیدی شده است.

افسردگی: افسردگی قوی ترین عاملی است که می تواند موجب بی تفاوتی فرد شود. در حقیقت افسردگی موجب عدم تعادل ذهنی می شود و فرد تصور می کند نمی تواند در برابر مشکلات زندگی مقاومت کند و در نتیجه در برابر هیچ مشکلی از خود واکنش موثر نشان نمی دهد.

ترس و وحشت: گاهی اعتماد به نفس فرد چنان پایین است که می ترسد درخصوص هر کاری قدم بردارد. او می ترسد مبادا مجبور باشد ارزش خود را محک بزند و به همین دلیل رفتار بی تفاوتی در پیش می گیرد.

برای غلبه بر بی‌تفاوتی باید دلیل آن را ریشه‌یابی کرد و با برطرف کردن مشکل اصلی، دست از بی‌تفاوتی برداشت. مثلاً اگر بی‌تفاوتی بر اثر ناامیدی است، باید با اقداماتی امید از دست رفته را بازگرداند. تقویت اعتماد به نفس نیز می‌تواند برترس‌هایی که به صورت بی‌تفاوتی بروز داده شده‌اند، غلبه کند.

خونسردی

اما خونسردی یعنی حفظ آرامش در مقابل رویدادهای مختلف زندگی و برخورد با آنها از راه عقل و منطق. ما انسان‌ها در زندگی روزمره خود بارها با مسائلی غافلگیرانه و ناگهانی - چه ناراحت‌کننده و چه شادی‌بخش - روبه‌رو می‌شویم و نحوه واکنش ما نسبت به آنها نشان می‌دهد که خونسرد هستیم یا خیر. یعنی این‌که چقدر می‌توانیم کنترل اعصابمان را به دست گرفته، واکنش‌های مناسب از خود بروز دهیم. گاهی اوقات هم به سبب موضوعاتی عصبانی می‌شویم و اگر بازهم بتوانیم جلوی خشم خود را گرفته و رفتاری منطقی داشته باشیم می‌توانیم خونسرد نام بگیریم.

یک فرد خونسرد با تسلط بر احساسات خود، هرگز واکنش‌های منفی از خود بروز نمی‌دهد، برای مشکلات خود در کمال آرامش راه‌حل مناسبی پیدا می‌کند و در خیلی موارد بسیار زودتر از دیگران خود را از مخمصه نجات می‌دهد.

فواید خونسردی

وقتی ما دچار اضطراب می‌شویم و کنترل اعصابمان را از دست می‌دهیم، نمی‌توانیم درست و منطقی فکر کنیم و همین موضوع ما را به سمت رفتاری نامناسب و گرفتاری هدایت می‌کند. گاهی اوقات هم در لحظه‌های بحرانی و پرحرارت حرف‌هایی می‌زنیم یا کارهایی انجام می‌دهیم که یک عمر پشیمانی برایمان می‌آورد.

از فواید خونسرد بودن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

هنگام آرامش انسان بهتری خواهیم بود. احساس اضطراب داشتن باعث می‌شود شوخ طبعی‌مان را از دست بدهیم و بشدت زودرنج شویم و هر اتفاقی که می‌افتد کاملاً آن را شخصی تلقی کنیم. آرام ماندن ما را قادر می‌سازد که دید مثبتی نسبت به زندگی داشته باشیم و به‌طور کل هر مشکلی را بسیار جدی ندانیم. از طرفی شوخ طبعی عاملی مهم در داشتن روابط موفق با دیگران است. خونسردی کمک می‌کند که به محرک‌ها به جای واکنش‌های نامناسب و عجولانه پاسخ‌های مناسبی نشان دهیم و درخصوص تصمیم‌گیری‌هایمان منطقی‌تر عمل کنیم. درواقع خونسرد بودن کمک می‌کند که شرایطمان را با آرامش سبک و سنگین و بهترین تصمیم را اتخاذ کنیم.

خونسردی ما حتی روی رفتار و حالات اطرافیانمان اثر مثبت می‌گذارد. وقتی فضای محیطی متشنج و پر از نگرانی باشد، تمام افرادی راکه در آن محیط قرار دارند تحت تاثیر قرار می‌دهد و آنها را زودرنج و عصبی می‌کند، اما اگر خونسرد باشیم می‌توانیم به دیگران کمک کنیم که آنها نیز خونسردی‌شان را حفظ کنند، سپس با کمک یکدیگر از تنش موجود کاسته و به آرامش می‌رسیم.

خونسردی کمک می‌کند موفقیت بیشتری نصیبمان شود. افراد عصبی معمولاً فرصت‌های خوب زندگی‌شان را براحتی از دست می‌دهند. حتی در محیط کارشان ممکن است واکنش‌های خیلی تندی نسبت به مشکلات به وجود آمده از خود بروز دهند و براحتی حرفه یا منافع‌شان را از دست بدهند. یک فرد خونسرد از سلامت جسمانی خوبی برخوردار است، ناراحتی‌های روحی و اضطراب باعث به وجود آمدن مشکلات جسمی ازجمله بدخوابی، بدغذایی، فشار خون و سکت‌های مغزی و قلبی می‌شود، اما خونسرد بودن بدنمان را چه از نظر روحی و چه فیزیکی در آرامش نگه می‌دارد.

وقتی خونسرد باشیم، اولویت‌هایمان در زندگی نیز بهتر و منطقی‌تر خواهد بود. در این حالت است که می‌توانیم تشخیص دهیم چه چیزی در زندگی‌مان واقعاً مهم است و زندگی‌مان را براساس آنها تنظیم می‌کنیم و مسلماً خود را از تفریح‌های سالم نیز محروم نمی‌کنیم. زندگی آرام‌تر و لذت‌بخش‌تر خواهد بود و معمولاً به نتایج بهتری در مسائل‌مان دست می‌یابیم.

روش‌های خونسرد بودن

در شرایط بحرانی واکنش طبیعی هرکس می‌تواند کاملاً احساسی باشد که این موضوع طبیعی است، اما اگر می‌خواهید

خونسرد بمانید بهتر است چند راهکار ساده زیر را در نظر بگیرید:

1 - مشکل را فاجعه نپندارید

وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شویم، احتمال این‌که آن را بزرگ کنیم، بسیار زیاد است. تا آنجا که می‌توانید هنگام برخورد با مشکل خونسردی‌تان را کاملاً حفظ کنید و جلوی بزرگ شدن افکار منفی را بگیرید. به این ترتیب گرفتار اضطراب و ترس بی‌مورد نشده، می‌توانید خونسرد بمانید و با آرامش مشکل‌تان را حل کنید.

2 - فکر کنید

قبل از این‌که آن را با دیگران مطرح کنید، خوب در موردش فکر کنید. گاهی اطرافیان به نگرانی‌مان درخصوص موضوعی دامن می‌زنند و موجب می‌شوند که اندک آرامشی هم که داریم را از دست بدهیم.

3 - تجسم‌سازی کنید

اگر به مشکل‌تان مانند یک گره بنگرید بخوبی متوجه می‌شوید، اگر دو طرف نخ‌های گره را بکشید، گره محکم‌تر می‌شود. بنابراین با خود بگویید برای محکم‌تر نشدن این گره باید آرامش‌تان را حفظ کنید و با خونسردی به چاره‌ای بیندیشید.

4 - شما می‌توانید

به خودتان بقبولانید که شما همیشه و در هر شرایطی می‌توانید بر احساسات کنترل نشده‌تان غلبه کنید و حتی در شرایط ناامیدکننده بر افکارتان مسلط باشید و بهترین راه‌حل‌ها را بیابید.

منبع: 2knowmyself

مترجم: نادیا زکالوند / جام‌جم