



چگونه با ناامیدی مبارزه کنیم

زمانی که احساسات منفی و ناامیدی در زندگی ما ایجاد می‌شوند می‌توانیم با آن مبارزه کنیم تا در زندگی ما را با مشکلات بعدی روبه‌رو نسازد.

زمانی که احساسات منفی و ناامیدی در زندگی ما ایجاد می‌شوند می‌توانیم با آن مبارزه کنیم تا در زندگی ما را با مشکلات بعدی روبه‌رو نسازد.

به گزارش گروه دانستنی‌های خبرگزاری فارس، در صورتی که گاهی به ناامیدی رسیدید، خواندن این مقاله برای شما بسیار مفید خواهد بود.

نکته مهم

به یاد داشته باشید که هرگز ناکامی‌های خود را در قالب عجز و ناتوانی یا خشم به نزدیکان خود نشان ندهید.

اخبار ناامیدکننده و اتفاقات بدی که می‌افتد تمام ذهن شما را درگیر می‌کند و اینجاست که این اتفاقات بد از شما مطالبه می‌کند و شما باید مقرری‌اش را بپردازید.

بنابراین، زمانهایی وجود دارد که شما به واسطه خبرهای بدی که ناگهان به شما می‌رسد احساس ناامیدی می‌کنید و تا حدودی این خبرها به شما القاء شده است که باعث شده که شما به این ناامیدی برسید، احساسی که منجر به ناامیدی در کار و ازدواج می‌شود و احساس بدی که به شما دست می‌دهد و این حقیقت است.

اما واقعیت این است که ذهن انسان‌ها کاملاً به این مسائل واکنش نشان می‌دهد بنابراین شرایط دشوار و سختی که یک فرد در آن قرار می‌گیرد تا حدودی می‌تواند مسیر غلبه بر آن را پیدا کند و بدرخشد.

درحقیقت شیوه‌ای که مغز ما طراحی شده است امکان ندارد که این غم و اندوه طولانی مدت ادامه یابد.

بعضی زمانها ما نیاز به تلنگر داریم یک یادآوری ملایم که به ما کمک می‌کند که با ناامیدی خودمان کنار بیاییم و این دقیقاً آن چیزی است که در این مقاله آورده شده است.

بنابراین، احساس ناامیدی با اخبار بد دم‌دست و ناگهانی به طریقی احساس ناامیدی را در خودتان و احساس ناامیدی در کار و احساس ناامیدی در ازدواج برگردانده و شما آن را در خود انباشته می‌کنید.

مقابله با ناامیدی

مقابله با هر ناامیدی که ممکن است در محیط کار، روابط اجتماعی با دوستان باشد تا حدودی از یک روش خاصی تبعیت می‌کند البته گام‌هایی که برای مقابله برداشته می‌شود بر اساس شرایطی که فرد در آن قرار گرفته است ناامیدی را تغییر خواهد داد اما این موضوع به شدت شرایط بستگی دارد و گرنه نحوه برخورد یکی است.

مراحلی که در زیر می‌آید نحوه غلبه بر یاس و ناامیدی را نشان می‌دهد.

گریه، لطفاً گریه کنید

به یک پستوی مخفی بروید (گریه کنید) فیلمی غم‌انگیز تماشا کنید خودتان را در حمامی محبوس کنید، زیر دوش آب بروید و هر آنچه را که دوست دارید انجام دهید اما گریه کنید.

گریه کردن به اشتباه علائم ضعف گفته شده است به ویژه جایی که مردان بیشتر نگران این مساله هستند.

گریه کردن مکانیزمی است که همه هیجانهای درونی را تخلیه می‌کند، همچنین تمام استرس‌ها و تنش‌ها را از شما دور می‌کند و احساس راحتی و سبکی می‌کنید.

بنابراین اگر اشکتان می‌خواهد سرازیر شود جلوی‌ش را نگیرید و بگذارید سرازیر شود. تنها زمانی که شما به ذهنتان اجازه خلاصی از سموم را می‌دهید قادر خواهید بود که گام‌های مورد نیاز برای خوب شدن و التیام را بردارید.

اتفاقات را بپذیرید

هر چیزی که برایتان اتفاق می‌افتد را بپذیرید، بسیاری از افراد می‌خواهند از زیر بار احساسات غم‌انگیز شانه خالی کنند چرا که برای آنها دردناک است اما تنها پذیرفتن واقعیت است که آنها را آرام خواهد کرد.

اتفاق ناامیدکننده‌ای که در زندگی‌تان روی می‌دهد را بپذیرید.

اما چرا پذیرفتن اتفاقات زندگی برای مقابله با احساسات ناخوشایند ضروری است؟

زیرا در این صورت شما افکارتان آرام نخواهد شد و شما با افکارتان کنار نخواهید آمد.

افکار منفی و ناامید کننده در آینده با کمترین تحریکی اوج گرفته و حتی بیشتر از آنچه که شرایط ایجاب می‌کند، منجر به آزار فرد می‌شود.

خودتان را متحول کنید

برخی از افراد وجود دارند که به شدت به عمق فاجعه می‌روند و آنقدر در غم خود فرو می‌روند که حاضر نیستند که از آن شرایط بیرون بیایند.

انسانها در دلسوزی به خویشتن و فاز «وای بر من» مستعد هستند. اما اگر این فاز نگذرد و اجازه داده شود که احساسات بد در زندگی روزمره شما مداخله کند، در نتیجه بر بهره‌وری و آرامش ذهن شما تاثیر خود را می‌گذارد. این لحظه زمانی است که باید با خودتان بگویید که «دیگر بس است» و باید سعی کنید خودتان را تغییر دهید و به زندگی ادامه دهید.

خانه را به محل شادی تبدیل کنید

بدون شک، احساس ناامیدی از شکست‌های مکرر و شادی‌های اندکی که مردم به دنبالشان هستند بوجود می‌آیند.

در چنین زمانهایی چه کار باید کرد؟

بسیاری از چیزهایی که افراد باید واقعا انجام دهند این است فیلم‌های خنده دار تماشا کنید که خنده شما را تضمین کند. اوقات خودتان را با فردی که به آن علاقه دارید بگذرانید. زمانتان را با افرادی که شما را خوشحال می‌کند، بگذرانید.

به دنبال ورزش‌های ماجراجویانه بروید. چای بنوشید. با افرادی که به طبیعت علاقه‌مندند روابط داشته باشید. کتاب بخوانید. گفتارهای بلندپروازانه بخوانید. کشف کنید که چه چیزی در زندگی شما را به پیش می‌برد و اینها هستند که جایگزین افکار ناامید کننده و با راحتی خیال.

و اگر هیچ کدام از اینها به شما کمک نکرد، خودتان را مجبور کنید که بخندید و این خنده اجباری علائمی را به مغزتان می‌فرستد و شما را خوشحال می‌کند و احساس شما به آهستگی اما مطمئناً بهتر می‌شود و چیزهای دیگری که در این زمینه موثر است فهرستی از چیزهایی که شما را شاد می‌کند را در نظر بگیرید که کمک می‌کند تا بدانید که چگونه به بی‌خیالی و آرامش برسید.

با احساسات منفی مقابله کنید

در مورد رویداد غم‌انگیزی که رخ داده است بیندیشید و آن را با آنچه که اتفاق افتاده است، در چشم‌انداز زندگی خود قرار دهید. آیا این مساله‌ای که برای شما بوجود آمده اثر ماندگار و طولانی مدتی در زندگی شما خواهد داشت. آنچه که اکنون اتفاق افتاده آیا در سالهای آینده برای شما مهم خواهد بود؟

اگر حلقه پاسخ‌ها به یک «نه» برمی‌گردد پس شما می‌دانید که همه این چیزها به شکل جزر و مدی است که می‌گذرد.

در اینجا چیزی که در مورد آن فکر می‌شود، حتی اگر پاسخ‌ها در دایره «بله» مشخص باشد که آن معمولاً این چنین نمی‌تواند باشد.

در این گونه مواقع احساسات منفی منجر می‌شود که به درستی فکر نکنید، بنابراین آن چیزی که شما ممکن است به آن فکر کنید و در زمانی که عصبانیت و خشم شما کاهش می‌یابد، آن چیزی که بر جای می‌ماند، جدی نخواهد بود.

بنابراین، افکار خودتان را به فهم اینکه احساسات منفی و اثرات آنها ماندگار نیستند باز کنید و از اکنون اجازه دهید که با آنها مقابله کنید.

برنامه‌ریزی کنید

آنچه که به شما کمک می‌کند تا به ناامیدی که شما را در درجات مختلف تحت تاثیر قرار می‌دهید دور باشید، کشیدن یک نقشه است.

لیستی از همه چیزهایی که از اتفاقات و رویدادها یاد گرفته‌اید بنویسید.

درسهایی که یاد گرفته‌اید و مواردی که تجربه کرده‌اید و چیزهایی که به شما کمک کرد تا بیابید که کجا هستید و چرا این چیزها ضروری است چرا که آن کمک می‌کند که بدانید که چیزهای بیشتری درباره مردم و خودتان بدانید و اینکه چگونه شما باید یا نباید اگر اتفاقات مشابهی در آینده اتفاق افتاد واکنش دهید یا ندهید.

این همان چیزی که ما همیشه به دنبالش هستیم درسهایی که ما یاد گرفتیم و چیزهایی که می‌توانیم از یک اتفاق نتیجه‌گیری کنیم.

بعد از این شما یک طرح و نقشه دارید و تشخیص می‌دهید که با انجام آن احساس راحتی کنید و آن کمک می‌کند که شما آن را به راحتی یک مکالمه ساده با دوستان انجام دهید.

بعد از آن شما احساس راحتی بیشتری می‌کنید و این ناامیدی‌هایی که همواره شما را تهدید می‌کرد و احساس کاستی می‌کردید برطرف می‌شود و با این طرحی که شما برای مقابله با ناامیدی انتخاب کردید اکنون ایده‌ای دارید که نشان می‌دهد چه چیزی نیاز است انجام شود و چه دوره‌ای را باید پی‌گیری کنید.

بنابراین بعداً شما درباره بسیاری از چیزها کوتاه می‌آیید.

اما به خاطر بسپارید که همواره چیزهایی وجود دارند که باعث ناامیدی می‌شود اما آنچه که ما درباره آن باید بدانیم این است که چه چیزی مهم است.

نویسنده مقاله: «روجوتا بورکار»

مترجم: مریم قره‌داغی