



چه کنیم

تشنه

نشویم؟

دریافتید
موضوع از
چه قرار است
پس سعی کنید
مطابق با شرایطی که
دارید مشکل پدید آمده را
مدیریت کنید تا به سر منزل
مقصود برسید.

خالی کردن ذهن

احساسات منفی‌ای را که تجربه کرده‌اید رها کنید. آن تجربیات ناامید کننده شما را به زمین متصل خواهد کرد و اجازه حرکت را از شما سلب خواهند کرد. اگر بخواهید حرکت کنید باید تمرین کنید تا بتوانید ذهن را خالی از تجربیات منفی کنید. حرکت در زندگی ما اجباری است! همه باید حرکت کنند! پس خودتان را به آن راه نزنید و بجنبید و راهی پیدا کنید تا حرکت خود را هر چه سریعتر آغاز کنید. آنچه که اتفاق افتاده را دفن کنید، آنرا در ذهنتان نابود سازید این اولین قدم برای حرکت است. بعد با شخص دیگری راجع به موضوع صحبت کنید! مثلاً با خود آن شخصی که شما یا شخص دیگری را ناامید کرده است، با خود او صحبت کنید!! تا این احساسات منفی را از دل و ذهن خود بیرون کنید. اگر شخص مورد نظر پیر یا بیمار است او را رها سازید و تمرین کنید تا به آنان زیاد نزدیک نشوید. از آنان نباید توقع داشته باشید درست رفتار کنند و مانند اشخاص سالم باشند. اگر می‌توانید شما به آنان کمک کنید تا معالجه شوند و اگر در توان شما نبود و نتوانستید پس به‌طور کلی آنرا فراموش کنید حتی اگر این شخص نزدیکترین فرد به شما باشد. توقع بیجای خود را شناسید و منتظر حرکات درست از فردی بیمار نباشید.

سلامتی را انتخاب کنید

شاد باشید تا این شادی را به دیگران هم انتقال دهید. مهم این است که اول شما شاد باشید نه دیگران! چون اگر شما شاد نباشید شادی را نمی‌شناسید تا دیگران را شاد کنید. شادی یعنی اینکه من خود را دوست داشته باشم و از خداوند به خاطر چیزهایی که به من عطا کرده تشکر کنم، با او صحبت کنم و از او بخواهم تا مرا بیشتر شاد کند. برای شاد بودن همه کاری انجام دهید، لباسهای زیبا بپوشید، غذاهای لذیذ بخورید، مغازه‌های زیبا ببینید... تا عزت نفس از دست رفته تان باز گردد. اگر اخیراً بلایای طبیعی، زلزله یا آب و هوای سیاسی کشور ما را غمگین و احساسات ما را فلج کرده فوراً بر روی احساسات از دست رفته خود متمرکز شوید و نه تمام عمر عزاداری! چون کاری از دست کسی بر نمی‌آید و باید منتظر گذشت زمان شد تا مسئله را حل کند. اما از طرف دیگر فرایند عزاداری، آن هم با مرگ یکی از عزیزان یعنی پایان دادن به یک رابطه، ضروری است! برخی افراد صبر ندارند و ممکن است احساس کنند که از دست رفته‌اند و بعد این احساسات منفی و غم از دست دادن عزیزشان را به شیوه‌های ناسالم و مخرب مانند خشم، صدمه زدن به خود و دیگران و عصبانیت ابراز دارند. آنها ممکن است در معرض خطر بیشتری قرار بگیرند، به راحتی خشمگین یا ناامید شوند، احساس افسردگی یا اضطراب کنند، و ممکن است مصرف الکل یا مواد دیگر را برای درمان و تسکین انتخاب کنند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، نگرانی عمیق سراسر وجود آنان را فرا گرفته است، و این نگرانی بسیار مخرب است و می‌تواند به یک چرخه خود آسیب رسانی منجر شود. کسانی که از افسردگی یا اضطراب رنج می‌برند ممکن است به طور غریزی این کار را انجام دهند. بعد از فرایند عزاداری، احساسات مثبت و امید در ما به وجود می‌آید، به ما دیدگاههای جدیدی می‌دهد، به ما کمک می‌کند تا با رشد احساسی و تقویت روابط با بازماندگان به یاد داشته باشیم درد و ناامیدی را رها سازیم و درجه انعطاف پذیری خود را بالا ببریم و بپذیریم که مرگ پایان راه عزیزانمان نبوده است.

در اینجا پنج نکته برای مقابله با ناامیدی وجود دارد:

۱. پیش از همه چیز آگاه باشید که ناامید هستید یا خیر! بسیاری از افراد به سادگی ناامید می‌شوند و احساس ناراحتی می‌کنند و فوراً آرزوهای خود را فراموش می‌کنند. البته به یاد داشته باشید ناامیدی بخشی طبیعی از زندگی است ولی نباید اجازه دهید تمام عمر همراه

تمام ما ناامیدی را تجربه کرده ایم! اما اول از همه منابع ناامیدی را باید شناخت و بررسی کرد که از کجا وارد زندگی شما شده است! منابع مختلفی برای پدید آمدن ناامیدی وجود دارند، مانند دوستان، اعضای خانواده و همکلاسی‌ها و حتی کسانی که ما خیلی خوب آنها را نمی‌شناسیم. ممکن است شما به این خاطر ناامید باشید که برنامه‌هایی را که دوست داشتید به انجام برسانید، از دست داده‌اید. مثلاً قطار شما به تعویق افتاده یا به دلیل لغو حرکت قطار در آخرین ساعات شب باید سفر کنید، یا ممکن است ناامیدی در زمانی اتفاق بیفتد که یک موقعیت عاشقانه به نحوی که فکر می‌کنید خوب جلو نرود. هر کدام از دلایل ناامیدی شخصی شما بسیار مهم است و نباید آنرا دست کم بگیرید ولی نباید اجازه دهید که ذهنتان روی این تجربیات تلخ ثابت بماند و خلق و خوی شما را عوض کند و دائماً شما را آزار دهد!

درک انتظارات

یکی از واضح‌ترین مواردی که ما می‌توانیم برای غلبه بر ناامیدی بدانیم این است که متوجه شویم که همه ما قابلیت‌های مختلفی داریم و این به فیزیک بدنمان (یک نفر قوی است و یک نفر دیگر ضعیف)، احساساتمان (یک نفر احساساتی است و نفر دیگر منطقی) و اعمالی که دوست داریم انجام دهیم بستگی دارد. وقتی ناامید هستیم این تفاوتها در آنچه که ما قادر به انجام آن هستیم، اغلب نادیده گرفته می‌شوند و این می‌تواند به انتظارات غیر واقعی منتهی گردد. اگر در این وضعیت قرار گرفتید با خود فکر کنید بهترین و بدترین حالت در مورد چیزی که به آن نرسیده‌اید چیست؟ به این صورت درک خواهید کرد هم اکنون در چه وضعیتی قرار دارید. بعد سعی کنید بفهمید چه انتظاراتی از خودتان داشته‌اید که آنرا انجام نداده‌اید. وقتی