



تکنیکهای غلبه بر ناامیدی (۸ مورد)

با استفاده از ۸ تکنیک ارائه شده در زیر پس از مدتی درک می کنید که در زندگی تان مشکلات کمتری رخ می دهند و احساس ناامیدی کمتری به شما دست خواهد داد. در عوض به این نتیجه می رسید که موقعیت های بی شماری پیش روی تان قرار دارند و متوجه می شوید که چگونه می توانید از آن ها به نفع خود استفاده کنید.

۱) از خود سؤال کنید که چه کاری در این شرایط جواب می دهد.

حتی زمانی که احساس می کنید هیچ کاری از دست تان بر نمی آید، به دقت فکر کنید و مطمئنأ یک راه پیدا می کنید که به شما کمک کند. خوب همین امر هم جای خوشحالی دارد. حال چگونه می توانید آن را به کار بندید و ارتقا دهید؟ با مطرح کردن این سؤال خودتان را از دایره ی منفی گرایی هایی نظیر "واقعا" ناامیدکننده "است، نجات داده اید و می توانید بر روی نکات مثبت تمرکز کنید. به این طریق شما راهی را پیدا کرده اید که شما را به نتیجه می رساند و راهی را به شما نشان می دهد که بتوانید از ناامیدی ها نجات پیدا کنید. در این میان فرایند تمرکز بر روی پیشرفت ها از اهمیت بالایی برخوردار است. هر کاری را که با موفقیت انجام می دهید، یادداشت کنید. اگر این کار را به صورت ماهانه انجام دهید آن وقت می توانید دریابید که در طول یک ماه تا چه حد پیشرفت کرده اید.

۲) رکورد کارهای خود را ثبت کنید.

هر کاری را که با موفقیت انجام می دهید، یادداشت کنید. اگر این کار را به صورت ماهانه انجام دهید آن وقت می توانید دریابید که در طول یک ماه تا چه حد پیشرفت کرده اید. خودتان از هم میزان موفقیت های تان شگفت زده خواهید شد. اگر هم دیدید که در لیست شما آیتم های زیادی نوشته نشده اند، چشم های تان باز می شود و متوجه می شوید که بیش از آن که کار کنید، وقت گذرانی می کنید و یا انرژی خود را صرف کارهای بی ارزش می کنید و باید حواس خود را بیش از این ها جمع کنید. باید به جایی برسید که لیست تان از آیتم های مختلف پر شود تا بتوانید پیشرفت کنید. با تهیه ی لیست هم چنین می توانید به راحتی تشخیص دهید که در کدام زمینه ها مؤثرتر عمل کرده اید و در کدام قسمت ها کمی ضعیف بوده و نیاز به تلاش بیشتری دارید.

۳) بر روی عملی کردن آرزوهای خود تمرکز کنید.

هدف اصلی تان را در ذهن خود تجسم کنید. نتیجه ی مورد علاقه تان چیست؟ گاهی اوقات دور و برمان آن قدر شلوغ می شود و خودمان را سرگرم حل درگیری ها و مشکلات پیش پا افتاده می کنیم که یادمان می رود هدف اصلی زندگی مان چیست. سعی کنید تا آن جایی که می توانید از پرسیدن این سؤال: "چرا چنین اتفاقی افتاد؟" پرهیز کنید، چرا که پرسیدن این سؤال شما را در گذشته نگه داشته و جلوی پیشرفت تان را می گیرد. این سؤال هیچ گونه راه حلی برای حل مشکل، به شما معرفی نمی کند. چیزی که باید به آن توجه داشته باشید دو سؤال زیر است: - این بار انتظار دارید که چه اتفاق متفاوتی روی دهد؟ - برای رسیدن به آن نقطه چه کاری باید انجام دهید؟

(۴) هیاهو را کنار بگذارید و ساده‌سازی را رواج دهید.

زمانی که برای حل مشکلی در حال تلاش هستید، ممکن است آن قدر درگیر یافتن راه حل شوید که ناخواسته کارهای جانبی بسیار زیادی را به آن اضافه کنید و با خودتان هم تصور کنید که ممکن است این موارد به شما کمک کنند. شما همیشه چند حق انتخاب متفاوت دارید. فقط کافی است بر روی راه‌های مختلف تمرکز کرده و آن‌ها را در ذهن تجسم کنید. اگر نگاهی به سایت‌های اینترنتی انداخته باشید پر است از تبلیغاتی نظیر "راه‌های ساده برای راه‌اندازی و اداره وب سایت"، "راه‌های آسان کسب درآمد" و.... این قبیل موارد تنها به عنوان هیاهو حساب می‌شوند و باید بدانید که حتی خواندن آن‌ها هم ممکن است وقت شما را تلف کند. این طور آگهی‌ها فقط وقت شما را تلف کرده و پول‌های‌تان را به تاراج می‌دهند. آن‌ها هیچ اهمیتی به موفقیت و یا شکست شما نمی‌دهند. البته بیش‌تر افراد زمانی که از روند کند کار خود خسته می‌شوند، معمولاً به چنین مواردی روی می‌آورند و تبلیغاتی نظیر "این همان چیزی است که شما نیاز دارید" و "ما همه چیز را برای شما آسان کرده‌ایم" روی می‌آورند. اگر آینده‌نگر باشید، می‌توانید به خوبی پیش‌بینی کنید که اگر برای ۶ ماه بر روی کار فعلی خود تمرکز کنید، آن وقت از تمام این پیشنهادهاى جور به جور منفعت بیش‌تری عایدتان خواهد شد. دیگر نمی‌خواهیم در این‌جا اشاره کنیم که در صورت رجوع نکردن به این تبلیغات، پول خود را دور نریخته و همان اندازه‌ای که قرار بوده بابت این تبلیغ‌ها پرداخت کنید را جمع می‌کنید. ببینید چه چیزی در زندگی‌تان اولویت دارد و ابتدا همان را انجام دهید. هر کاری که وقت و هزینه شما را تلف می‌کند و هیچ حاصلی در بر ندارد باید از برنامه‌ی زندگی‌تان حذف شود.

(۵) راه حل‌های چند جانبه.

شما همیشه چند حق انتخاب متفاوت دارید. فقط کافی است بر روی راه‌های مختلف تمرکز کرده و آن‌ها را در ذهن تجسم کنید. به خودتان بگویید که من باید به عنوان مثال ۸ راه حل مختلف برای فائق آمدن بر مشکل فعلی خودم پیدا کنم. تنها دانستن این مطلب که شما راه حل‌های متفاوتی پیش روی‌تان قرار دارند به شما کمک می‌کند که احساس بهتری پیدا کنید. بر طبق لیستی که تهیه کرده‌اید، انتخاب‌های متفاوت انجام دهید و کار خود را بر روی برنامه دنبال کنید. بهتر است بیش‌تر آن وقتی را که می‌خواهید صرف نگرانی و ترس و منفی‌بافی کنید، صرف مثبت‌اندیشی کنید.

(۶) اهل عمل باشید.

شما زمانی که به ناامیدی می‌رسید معمولاً شور و اشتیاق اولیه‌ی خود را از دست می‌دهید و دیگر حتی تمایلی ندارید که به موضوع مورد نظر فکر کنید. مسئله‌ای که برای‌تان پیش آمده دشوار است، از آن ناامید شده‌اید و احساس می‌کنید که نمی‌توانید کار به جایی ببرید. بنابراین هر کاری که شما را از آن دور کند برای‌تان جالب‌تر به نظر می‌رسد. در یک چنین زمانی به دنبال این هستید که هر طور شده از کار اصلی طفره بروید؛ اما اگر اهداف از پیش تعیین شده را داشته باشید و مسیر مناسبی را برای خود انتخاب کرده باشید، گذر از این دست‌اندازه‌های کوچک نباید شما را خسته و ناراحت کند. همان‌طور که توماس ادیسون گفته: "بسیاری از افراد شکست‌خورده کسانی هستند که متوجه نبوده‌اند تا چه اندازه به اهداف خود نزدیک شده‌اند."

(۷) تجسم نتیجه‌ی مثبت.

بهتر است بیش‌تر آن وقتی را که می‌خواهید صرف نگرانی و ترس و منفی‌بافی کنید، صرف مثبت‌اندیشی کنید. بزرگ‌ترین قهرمانان ورزشی جهان خودشان را در حالی تجسم می‌کنند که بدون هیچ گونه عیب و نقصی مسابقات مختلف را به نفع خود به پایان می‌رسانند. هیچ جایگاهی برای شکست در ذهن این افراد وجود ندارد. این درست همان چیزی است که شما هم باید به آن برسید. خودتان را ببینید که به آرزوها و اهداف‌تان می‌رسید. خودتان را تصور کنید که به آرزوهای‌تان

رسیده‌اید، چه احساسی دارید؟ چه می‌گویید؟ بر روی این کار وقت بگذارید؛ این امر به شما امید می‌دهد تا راه‌تان را ادامه دهید.

(۸) مثبت باقی بمانید.

معمولا " موارد مختلف به آن اندازه‌ای که آن‌ها را در ابتدای کار می‌بینید بد نیستند. گاهی اوقات چیزها بدتر از آن‌چه هستند به نظر می‌رسند تنها به این دلیل که ما خودمان خسته هستیم و از نظر ذهنی آمادگی نداریم. کمی استراحت و نگه داشتن حس شوخ طبعی می‌تواند به شما کمک کند. این گونه احساس‌ها به سرعت از میان می‌روند و شما مجدداً به حالت عادی باز می‌گردید. یک ذهن باز خیلی راحت‌تر می‌تواند راه حل‌های متفاوت را پیدا کرده و آن‌ها را به کار بیندازد تا یک ذهن کسل و خسته. یک ذهن ناامید به همه چیز این طور نگاه می‌کند: "فایده‌اش چیست؟" به هر حال باید هم‌چنان بدانید که گزینه‌های مختلف چه هستند و بر طبق برنامه هر یک را امتحان کنید. هدف شما این است که راه حل مناسب را انتخاب کرده، تمام حواس خود را روی آن متمرکز کنید و سپس عکس العمل مناسب نشان دهید.

واحد ایمنی ، بهداشت محیط زیست
شرکت گاز استان گیلان