



این ناامیدی که می‌گن، یعنی چه؟

مصطفی تابان - روان‌شناس



شاید گاهی رفتارهای روزمره‌ی شما با کمی ناراحتی و عصبانیت همراه باشد. اگرچه به شدت بر روی اهداف و مطالب درسی خود کار می‌کنید، اما راه به جایی نمی‌برید و اصلاً دلیلی را هم نمی‌دانید. تنها چیزی که می‌دانید این است که ناامید هستید و بدون توجه به این مطلب که تا چه اندازه به سختی تلاش می‌کنید، به هیچ جایی نمی‌رسید. انگار که آب در هاون می‌کوبید و تنها حسی که به شما دست می‌دهد چیزی نیست جز ناامیدی.

تمام این نکات به نظرتان آشنا می‌آید، اینطور نیست؟

احساس «ناامیدی»!

اینجا دقیقاً همان جایی است که همه می‌گویند: «کم آوردم» و دست از کار می‌کشند. قبل از این که به چنین بن‌بستی برخورد کنید، راه‌های مقابله و برون رفت از چنین موقعیتی را بیاموزید.

بدانید، بیرسید!»!

حتی زمانی که احساس می‌کنید هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید، به دقت فکر کنید و مطمئناً یک راه پیدا می‌کنید که به شما کمک کند. از خود بیرسید: در این شرایط انجام چه کاری مناسب است و جواب می‌دهد؟ یا مطرح کردن این پرسش، خودتان را از دایره‌ی منفی‌گرایی‌هایی نظیر «واقعاً ناامید کننده است» و ... نجات داده‌اید. درست همین زمان است که می‌توانید بر روی نکات مثبت تمرکز کنید.

بیانیدشید: «خوب همین امر هم جای خوشحالی دارد. حال چگونه می‌توانم آن را به کار بندم و ارتقا دهم؟» به این طریق راهی را پیدا کرده‌اید که شما را به نتیجه می‌رساند. راهی را جسته‌اید که بتوانید از ناامیدی‌ها نجات پیدا کنید. در این میان فرایند تمرکز بر روی پیشرفت‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است.

تمرکز بر آرزوها!

هدف اصلی‌تان را در ذهن خود تجسم کنید. نتیجه‌ی مورد علاقه‌تان چیست؟ گاهی اوقات دور و برمان آن قدر شلوغ می‌شود و خودمان را سرگرم حل درگیری‌ها و مشکلات پیش پا افتاده می‌کنیم که یادمان می‌رود هدف اصلی ما چه بوده‌است. سعی کنید تا آن جایی که می‌توانید از پرسیدن «چرا چنین اتفاقی افتاد؟» پرهیز کنید، پرسیدن دائمی از این موضوع، شما را در گذشته نگه می‌دارد و جلوی پیشرفت‌تان را می‌گیرد. این پرسش هیچ گونه راه حلی برای حل مشکل، به شما معرفی نمی‌کند. چیزی که باید به آن توجه داشته

باشید این است که: اولاً: این بار انتظار دارید چه اتفاق متفاوتی روی دهد؟ ثانیاً: برای رسیدن به نقطه‌ی مقصود چه کاری باید انجام دهید؟

تجسم نتیجه‌ی مثبت

بهرتر 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 رسیده‌اید. خودتان را تصور کنید که به آرزوهای‌تان دست پیدا کرده‌اید. موفقیت چه احساسی دارد؟ چه کلمات و عباراتی را در چنین لحظاتی به کار می‌برید؟ بر روی این کار وقت بگذارید؛ این امر به شما امید می‌دهد تا راه‌تان را ادامه دهید.

عسل و عمل!

زمانی که به ناامیدی می‌رسید، معمولاً شور و اشتیاق اولیه‌ی خود را از دست می‌دهید و حتی تمایل ندارید که به موضوع مورد نظرتان فکر کنید. آیا مسئله‌ای که برای‌تان پیش آمده است، دشوار است؟ از پاسخ‌گویی آن ناامید شده‌اید و احساس می‌کنید که نمی‌توانید راه به جایی ببرید؟ در این صورت هر کاری که شما را از آن موضوع دور کند برای‌تان جالب‌تر و مطلوب‌تر به نظر می‌رسد.

در این زمان به جای انصراف از موضوع و فرار کردن از آن، به اهداف از پیش تعیین شده‌ی خود فکر کنید، مسیری را که باید برای رسیدن به هدف بپیمایید، مجدداً مرور کنید، آن‌گاه به خودتان یادآوری نمایید که: «گذر از این دست‌اندازهای کوچک و موانع خرد نباید شما را خسته و ناراحت کند. توماس ادیسون می‌گوید: «بسیاری از افراد شکست خورده کسانی هستند که متوجه نبوده‌اند تا چه اندازه به اهداف خود نزدیک شده‌اند.» پس درست در همان زمان‌ها گام در میدان عمل بگذارید تا بزودی از شیرینی نتایج زحمات‌تان بهره ببرید.

وقت، وقت، امان از نگرانی!

اغلب زمان زیادی را صرف نگرانی می‌کنید. نگرانی یکی از بدترین راه‌های اتلاف انرژی است. نگرانی اجازه نمی‌دهد که به جلو حرکت کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که اهل عمل باشید. زمانی که دوباره توانستید به سمت جلو حرکت کنید، متوجه می‌شوید که دلیلی برای نگرانی‌های‌تان وجود ندارد.