

در ناامیدی، بسی امید است!

چگونه با ناامیدی مبارزه کنیم؟

ناامیدی و ناکامی، یکی از مسائلی است که هر انسان خواه ناخواه در زندگی با آن مواجه می شود. همه ما مشکلات، یاس ها و دلسردی هایی داریم، اما نحوه برخورد با آنها بیش از کارهایی که انجام می دهیم در زندگی آینده ما نقش دارد. افرادی که در شرایط دشوار، با شادی روبه رو می شوند، به عنوان افراد بزرگ شناخته می شوند. وقتی که از توانایی های بالقوه موفقیت برخوردار باشید، ناامیدمات و ناامیدی ها نمی توانند تاثیر بر شما داشته باشند.

افراد موفق، هر ناکامی و یأس را مورد تحلیل قرار می دهند. آنها می دانند که ناامیدی هرگز دائمی نیست. چیزی به عنوان ناامیدی وجود ندارد، مگر اینکه ما آن را به این نام و به این حساب قبول کنیم. هر انسانی باید بداند که یأس و ناامیدی باعث آن خواهد شد که فکر و مغز درست کار نکند؛ در حقیقت انسان را فلج می کند. همچنین زمانی که به ناامیدی می رسید معمولاً شور و اشتیاق اولیه خود را از دست می دهید و دیگر حتی تمایلی ندارید که به موضوع مورد نظر فکر کنید.

نداشتن هدف و مقصود در زندگی، علت اصلی ناکامی و ناامیدی است. انسان بدون برنامه، همزمان با حوادث زندگی به حرکت در می آید و مقاومتش در برابر سختی ها و به ویژه ناراحتی های روحی نقصان می پذیرد.

توصیه های مهم:

- خندان باشید. همیشه خوشحال و خندان باشید و کلمات شادی بخش و امیدوار کننده بر زبان آورید. خنده و نشاط می تواند یکی از سالم ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد.
- امید را در خود زنده نگه دارید. با یادآوری جمله معروف آلبرت انیشتین که گفت: "روح های بزرگ همواره با مخالفت های خشونت آمیز ذهن های میانه حال، روبه رو هستند." امید را در خود زنده نگه دارید. امیدواری خود را همواره حفظ کنید، به ویژه وقتی ناامیدی سر ناسازگاری می گذارد. بهتر است امیدواری را آن قدر تمرین کنید تا ملکه وجودتان شود.
- برای زندگی تان برنامه داشته باشید. داشتن یک برنامه مشخص برای زندگی علاوه بر پیشگیری از بروز ناامیدی و ناکامی، اتخاذ صدها تصمیم گیری در زندگی را ساده می کند.
- به امیدهای بالا معتقد باشید. یادتان باشد که امیدهای بالا، شما را در رفع موانع و آفرینش شاهکارهای خودتان یاری می کند.

- از آدم های مایوس دوری نمایید. اگر تمام ایام زندگی را با افراد مایوس بگذرانید نمی توانید ذهنیتی مثبت و امیدوار را برای خود حفظ کنید. دوستان و معاشران خود را به دقت کنید.
- بهتر است شکست و ناکامی را به پیروزی تبدیل نمایید. افراد موفق در زندگی خود بارها طعم تلخ شکست را مزه می کنند، اما هرگز ناامید نمی شوند.
- باورهای منفی را دور بریزید! ما تا وقتی که باورهای منفی خود را دور نریزیم، در مورد توانایی های خود در ریشه کن کردن ناامیدی، دچار تردید هستیم.
- واقع بین باشید.
- از کوتاه اندیشی و انتخاب انتظارات خرد و حقیر بپرهیزد. مراقب باشید که در دام پندارهای پوچ و میان تهی فرو نیافتید .
- مثبت اندیش باشید .
- دلسردی و یاس را از روح خود پاک کنید . هرگز اجازه ندهید تا دلسردی و یاس در روح تان رخنه کند . یک لبخند می تواند چاره ساز کوچکی برای هر ناامیدی و ناکامی باشد.
- ایمان و اراده قوی داشته باشید.
- خوش بین باشید. به خوش بینی مانند درمانی برای دردهای جسمانی و روحی خود بنگرید . خوش بینی بر پایه های ایمان، امیدواری و صبر استوار است.
- عصبانی نشوید. هرگز نباید در هیچ کاری عصبانی شوید. در مقابل ناملایماتی که در زندگی برای شما ایجاد می شود برخورد منطقی داشته باشید تا دچار عصبانیت نشوید.
- با احساسات منفی مقابله کنید.
- از افراد بد بین فاصله بگیرید. هرگز به پند و اندرز افرادی که می کوشند با بدبینی های شان شما را تحت نفوذ درآورند گوش فرا ندهید. آنان موجب می شوند که آرزوها و اهداف شما پژمرده شوند و در نطفه بمیرند.

منابع مورد استفاده:

۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲- هنر شادزیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

3-Dr.Travor Powel: Stress free living, Dorling Kindersley, 2000

4-10 Steps to Fight Your Way out Of Despair and Find Happiness Again, COLIN FALCONER, (<http://www.lifehack.org>)

5-9 Types of Hopelessness and How to Overcome Them, By
Therese J. Borchard, Psych Central, 2017,
(<https://psychcentral.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com