

## در ناامیدی، بسی امید است...! چگونه با ناامیدی، عاقلانه برخورد کنیم؟



✚ امید، چیزی بیش از یک آرزو و خیال‌پردازی است. این یک طرز فکر است که به شما کمک می‌کند در دوران سخت، استوار بمانید و به این باور برسید که روزهای بهتری ممکن است.<sup>۱۰</sup>

✚ امید با شادی، سلامت خودارزیابی شده بهتر، استرس کمتر و کاهش علائم افسردگی مرتبط است؛ اما وقتی اوضاع طاقت‌فرسا یا نامشخص به نظر می‌رسد، حفظ امید می‌تواند دشوار باشد. خبر خوب این است که امیدواری چیزی نیست که یا داشته باشید یا نداشته باشید. چیزی است که می‌توانید به مرور زمان آن را پرورش دهید.<sup>۱۰</sup>

✚ امید در همراهی، خوب رشد می‌کند. مطالعه‌ای که به مدت یک سال نوجوانان را دنبال کرد، نشان داد کسانی که از طرف دوستان و خانواده خود حمایت می‌شدند، با گذشت زمان امیدوارتر می‌شدند.<sup>۱۰</sup>

✚ وقتی در حال مبارزه هستید، ممکن است وسوسه شوید که خود را گوشه گیر کنید، اما ارتباط با دیگران، یکی از بهترین راه‌ها برای روشن نگه داشتن آتش درون تان است. یک پیامک حمایتی، یک تماس سریع یا فقط بودن در کنار افرادی که اهمیت می‌دهند می‌تواند به شما یادآوری کند که تنها نیستید. هر چه بیشتر ارتباط برقرار کنید،

راحت‌تر می‌توانید باور کنید که روزهای بهتری در پیش است و لازم نیست به تنهایی با آن‌ها روبه‌رو شوید.<sup>۱۰</sup>

**ناامیدی‌های بزرگ، اغلب لحظات تعیین‌کننده‌ای در زندگی افراد هستند.<sup>۵</sup>**

✚ **ناامیدی و ناکامی، یکی از مسائلی است که هر انسان خواه ناخواه در زندگی با آن مواجه می‌شود.** (ص ۱۶۰) همه ما مشکلات، ناامیدی‌ها و دلسردی‌هایی داریم، اما نحوه برخورد با آن‌ها بیش از کارهایی که انجام می‌دهیم در زندگی آینده ما نقش دارد.<sup>۱</sup>

✚ **برخورد سازنده با ناامیدی، می‌تواند یک فرآیند خوددرمانی باشد که می‌تواند به رشد شخصی کمک کند و انعطاف‌پذیری بیشتری را ایجاد کند.<sup>۵</sup>**

✚ **بسیاری از مردم، زمانی که با ناامیدی مواجه می‌شوند، تمایل دارند رویدادهای منفی زندگی را به شکست‌های شخصی خود، نسبت دهند.** آن‌ها به سرزنش و سواستی روی خود، متوسل می‌شوند، زیرا احساس شرمندگی یا تحقیر می‌کنند که تصویر خود ایده‌آل خود را اندازه نمی‌گیرند؛ در نتیجه، آنان خشم خود را به سمت درون خود، هدایت می‌کنند. ممکن است آن‌ها را ترغیب کند که بگویند لیاقتش را داشتند و به اندازه کافی خوب نبودند؛ با این حال، دیگران خشم خود را به سمت افرادی معطوف می‌کنند، به سمت آنانی که انتظاراتشان را برآورده نمی‌کنند. این به احساس کینه‌توزی و تلخی کمک خواهد کرد. متأسفانه، هر دو، واکنش احساسی فرد را در شبکه‌ای از ناامیدی گیر می‌کند.<sup>۵</sup>

✚ **افرادی که در شرایط دشوار، با شادی روبه‌رو می‌شوند، به عنوان افراد بزرگ شناخته می‌شوند.** وقتی که از توانایی‌های بالقوه موفقیت

برخوردار باشید، نا ملایمات و ناامیدی ها نمی توانند تاثیر بر شما داشته باشند.<sup>۱</sup>

در بسیاری از موارد، ناامیدی می تواند به یک غم و اندوه طولانی تبدیل شود. احساس از دست دادن، ناامید شدن یا حتی خیانت؛ به ویژه، این مورد زمانی است که ناامیدی توسط افرادی که عمیقاً به آن ها اعتماد داشتند، وارد شده است.<sup>۵</sup>

افراد موفق، هر ناکامی و یأس را مورد تحلیل قرار می دهند. آن ها 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!<sup>۱</sup>

هر انسانی باید بداند که یأس و ناامیدی، باعث آن خواهد شد که فکر و مغز درست کار نکند؛<sup>۴</sup> 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.<sup>۱</sup>

خانواده های شاد و خوشحال ، تا آن جا که بتوانند تلاش می کنند خود و اعضاء شان (همسر و فرزندان) را گرفتار ناامیدی و اندوه نسازند و برای آن اهمیت چندانی قائل نشوند. راه غلبه بر ناامیدی، برداشتن یأس و جایگزین کردن امیدواری و شادی به جای آن است .  
(ص ۱۶۱)<sup>۴</sup>

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 کاهش می پذیرد.<sup>۱</sup>

ناامیدی های بزرگ ، اغلب لحظات تعیین کننده ای در زندگی افراد هستند.

## توصیه های مهم:

✚ **بذر امید بکاریم!** برای احساس امیدواری بیشتر، نیازی به بازسازی زندگی خود ندارید. حتی در سخت ترین روزها، کارهای کوچکی وجود دارد که می توانید برای ارتباط مجدد با نقاط قوت، اهداف و افرادی که به شما اهمیت می دهند، انجام دهید. چه تکرار یک جمله تاکیدی باشد، چه نوشتن چیزی که به آن افتخار می کنید، یا ارسال پیامک به دوستی که آن را درک می کند، این اقدامات روزمره، می توانند به شما یادآوری کنند که روزهای روشن تری در پیش است.<sup>۱۰</sup>

✚ **از خودمان تعریف کنیم.** ممکن است در ابتدا کمی ناخوشایند به نظر برسد، اما جملات تاکیدی مثبت می توانند حس امید و عزت نفس شما را افزایش دهند. یادآوری ارزش ها یا ویژگی های مثبتتان، می تواند به آرام کردن افکار منفی و تقویت تصویر مثبت از خود کمک کند.<sup>۱۰</sup>

✚ **هر روز صبح یا عصر، یکی از نقاط قوت خود را به خودمان یادآوری کنیم.** فکر کنید: "من انعطاف پذیر هستم و از یک روز واقعاً استرس زا جان سالم به در بردم" یا "من فرد دلسوزی هستم و وقتی دوستم واقعاً به من نیاز داشت، به او کمک کردم."<sup>۱۰</sup>

✚ **یک دفترچه یادداشت اهداف داشته باشیم.** یک فرمول ساده برای امید، چشم اندازی برای آینده به علاوه مسیری برای رسیدن به آن است. سعی کنید در مورد یک هدف عملی برای آینده و مراحلی که می تواند به شما در رسیدن به آن کمک کند، دفتر خاطرات داشته باشید.<sup>۱۰</sup>

وقتی پیشرفت را پیگیری می کنید و پیروزی های کوچک را جشن می گیرید، به شما یادآوری می شود که با گذشت زمان در حال رشد و پیشرفت هستید.<sup>۱۰</sup>

یک مطالعه نشان داد دانش‌آموزانی که یک دفترچه یادداشت اهداف داشتند، استرس را به شیوه‌ای تأمل‌برانگیزتر درک می‌کردند و روی وظایفی که برایشان معنی داشت، تمرکز می‌کردند. وقتی پیشرفت را پیگیری می‌کنید و پیروزی‌های کوچک را جشن می‌گیرید، به شما یادآوری می‌شود که با گذشت زمان در حال رشد و پیشرفت هستید.<sup>۱۰</sup>

**ناامیدی خود را کنار بگذارید.** بر اساس مطالعه‌ای در مورد ترمیم قلب‌های شکسته، کسانی که عمیق‌ترین افکار و احساسات خود را در مورد تجربه‌شان یادداشت کرده‌اند، بسیار سریع‌تر از کسانی که این کار را نکرده‌اند، بهبود یافته‌اند. همچنین آن‌ها در ماه‌های بعدی از سلامت جسمی و روانی بهتری برخوردار بودند (لپور و گرینبرگ، ۲۰۰۲).<sup>۶</sup>

**از دیگران الهام بگیریم.** در روزهایی که امید دور از دسترس به نظر می‌رسد، ممکن است نگاه کردن به دیگران برای انگیزه دادن مفید باشد. این می‌تواند گوش دادن به سخنرانی‌های الهام‌بخش، خواندن خاطرات افراد تأثیرگذاری که تحسین‌شان می‌کنید، یا درخواست نصیحت از یک مربی، مانند معلم باشد. الگوها با نشان دادن آنچه ممکن است، امید را به شما منتقل می‌کنند.<sup>۱۰</sup>

یادگیری در مورد اینکه چگونه شخص دیگری از موانع مشابه عبور کرده است، می‌تواند به شما یادآوری کند که امید، ممکن است.<sup>۱۰</sup>

در یک مطالعه، نوجوانانی که به کسی، اغلب یکی از بستگان نگاه می‌کردند، گزارش دادند که احساس شادی و علاقه بیشتری به مدرسه دارند.<sup>۱۰</sup>

**برای مقابله سازنده با ناامیدی، ابتدا باید بفهمیم چه اتفاقی افتاده است.** برخی از موارد ناامیدی قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند

؛ اما موارد دیگری نیز وجود دارند که اجتناب ناپذیر و خارج از کنترل ما هستند.

✚ برای مدیریت ناامیدی، باید بین موقعیت هایی که تحت کنترل ما هستند و عواملی که فراتر از آن هستند تفاوت قائل شویم. توانایی تشخیص تفاوت، به ما کمک می کند تا با ناامیدی های خود به نحو مناسب تری برخورد کنیم.<sup>۵</sup>

✚ امید را در خود زنده نگه داریم. با یادآوری جمله معروف آلبرت انیشتین که گفت: "روح های بزرگ، همواره با مخالفت های خشونت آمیز ذهن های میانه حال، روبه رو هستند." امیدواری خود را همواره حفظ کنید، به ویژه وقتی ناامیدی سر ناسازگاری می گذارد. بهتر است امیدواری را آن قدر تمرین کنید تا ملکه وجود تان شود.<sup>۱</sup>

در ناامیدی، به دنبال یافتن روزه های از امید باشیم! (ص ۱۶۱)<sup>۴</sup>

✚ برای زندگی مان برنامه داشته باشیم. داشتن یک برنامه مشخص برای زندگی، علاوه بر پیشگیری از بروز ناامیدی و ناکامی، اتخاذ صدها تصمیم گیری در زندگی را ساده می کند.<sup>۱</sup>

✚ به امیدهای بالا معتقد باشیم. یادتان باشد که امیدهای بالا، شما را در رفع موانع و آفرینش شاهکارهای خودتان یاری می کند.<sup>۱</sup>

✚ در مقابل ناملایماتی که در زندگی زناشویی برای شما ایجاد می شود برخورد منطقی داشته باشید تا دچار ناامیدی و عصبانیت نشوید. (ص ۱۶۱)<sup>۴</sup>

✚ بهتر است شکست و ناکامی را به پیروزی تبدیل نماییم. افراد موفق، در زندگی خود بارها طعم تلخ شکست را مزه می کنند، اما هرگز ناامید نمی شوند!<sup>۱</sup>

✚ **باورهای منفی را دور بریزیم!** ما تا وقتی که باورهای منفی خود را دور نریزیم، در مورد توانایی های خود در ریشه کن کردن ناامیدی، دچار تردید هستیم.<sup>۱</sup>

از آدم های مایوس دوری نماییم. اگر تمام ایام زندگی را با افراد ناامید، بگذرانید، نمی توانید ذهنیتی مثبت و امیدوار را برای خود حفظ کنید. دوستان و معاشران خود را به دقت انتخاب کنید.<sup>۱</sup>

✚ **زمانی که خود را در حال فکر کردن منفی می دانید، باید انرژی خود را تغییر داده و روی راه حل های مثبت تمرکز کنید.** اگرچه از منظر ناخودآگاه، ممکن است تمایلی به رها کردن یک تجربه ناامیدکننده نداشته باشید، در دراز مدت ادامه دادن به آن، زیان آورتر خواهد بود. وقتی بیش از اندازه مشغول فکر کردن در مورد موقعیت هایی می شوید که انتظارهای شما را برآورده نکرده است، فقط استرس [(فشار روحی)] غیرضروری، ایجاد می کنید.<sup>۵</sup>

✚ **دلسردی و یاس را از روح خود پاک کنیم.** 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.<sup>۱</sup>

✚ **خوش بین باشیم.** به خوش بینی مانند درمانی برای دردهای جسمانی و روحی خود بنگرید. خوش بینی بر پایه های ایمان، امیدواری و صبر استوار است.<sup>۱</sup>

✚ **عصبانی نشویم.** 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.<sup>۱</sup>

در زندگی واقع بین باشیم.<sup>۱</sup>

✚ **ذهن خود را آزاد کنیم.** در اوقات فراغت خود، به هیچ وجه به حل مشکل فکر نکنید. روی استراحت و تقویت افکار و تجربیات مثبت و سالم تان، تمرکز کنید.

✚ **بیرون برویم.** گذراندن وقت در فضای باز، راهی عالی برای کاهش استرس، بهبود خلق و خو و افزایش شادابی و نشاط شما است. دیدن اولین شکوفه‌های گل در بهار، دیدن خورشید که پس از باران از میان آنها بیرون می‌آید، یا خانواده‌ای از اردک‌ها که به هم چسبیده‌اند، ممکن است همان امیدی باشد که نمی‌دانستید به آن نیاز دارید.<sup>۱۰</sup>

✚ **سعی کنیم در محله خود یا در یک پارک محلی قدم بزنیم و شگفتی‌های کوچکی را که به ما انگیزه می‌دهند، شناسایی کنیم.**<sup>۱۰</sup>

✚ **فعالیت‌های روزانه خود را از تلویزیون و سایر موارد حواس پرتی، به علایق آرام بخش تغییر دهیم.**

✚ **از افراد بد بین فاصله بگیریم.** هرگز به پند و اندرز افرادی که می‌کشند با بدبینی‌های شان، شما را تحت نفوذ درآورند گوش فراندهید. آنان موجب می‌شوند که آرزوها و اهداف شما پژمرده شوند و در نطفه بمیرند.<sup>۱</sup>

✚ **در فضای باز، پیاده روی کنیم.**<sup>۲</sup>

✚ **فقط چیزهای نشاط آور بخوانیم.**<sup>۲</sup>

✚ **به خواب مان برسیم.** در صورت امکان زود به رختخواب بروید.

با احساسات منفی مقابله کنیم.<sup>۱</sup>

✚ **با تمرین سکوت، ذهن خود را پاک کنیم.** سکوت، معجزه می‌کند که افکارتان را کند می‌کند و به شما کمک می‌کند که مراقب لحظات خوب فعلی باشید.<sup>۲</sup>

✚ **ایده‌هایی را جمع‌آوری کنیم تا فکر خود را شروع کنیم.** هنگامی که الگوی خود را شکستید، مشکل کلیدی که با آن دست و پنجه نرم می‌

کنید را مشخص کنید و منبعی با کیفیت بالا برای شروع جمع آوری ایده، پیدا کنید.<sup>۲</sup>

**برای پشتیبانی تماس بگیریم.** تماس با خانواده، دوستان یا یک ارائه دهنده سلامت روان، می تواند راهی عالی برای دریافت حمایت مورد نیاز شما باشد. صحبت کردن با کسی که درک می کند می تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را پردازش کنید، انعطاف پذیری خود را افزایش دهید و کمکی را که برای حرکت به جلو نیاز دارید، دریافت کنید.<sup>۳</sup>

**تشخیص دهید که چه احساس دارید.** وقتی تشخیص دادید که احساس ناامیدی و درماندگی می کنید، آمادگی بیشتری برای برداشتن اقدامات لازم برای شروع احساس بهتر خواهید داشت.<sup>۳</sup>

**مراقب بدن خود باشیم.** سلامت جسمانی، راهی عالی برای مقابله با احساسات است. ورزش، تغذیه سالم و استراحت کافی همگی می توانند به کاهش استرس و افزایش توانایی شما برای کنترل احساسات دشوار کمک کنند.<sup>۳</sup>

### **ایمان و اراده قوی، داشته باشیم.<sup>۱</sup>**

**تمرکز خود را تغییر دهیم.** وقتی احساس می کنید خسته هستید، تمرکز روی چیز دیگری مانند یک سرگرمی یا یک کار، می تواند مفید باشد. این، می تواند به شما کمک کند تا خود را از افکار منفی منحرف کنید و به شما احساس موفقیت بدهد.<sup>۳</sup>

**با طبیعت ارتباط برقرار کنیم.** گذراندن زمان در طبیعت، می تواند راهی عالی برای ارتباط مجدد با خود و دنیای اطرافتان باشد. پیاده روی، لذت بردن از غروب خورشید، یا فقط گوش دادن به صدای پرندگان، می تواند

به شما کمک کند تا افکارتان را تازه کنید و به شما قدرت ادامه راه، را بدهد.<sup>۳</sup>

➤ **بعد از ناامیدی، کمی به خود اعتبار بدهیم.** ممکن است روزهایی پیش بیاید که نتوانید هر کاری را که می خواهید به پایان برسانید، یا به هر چیزی که امید دارید برسید. شیوه زندگی چنین است، وظایف و موانع را به صورت تصادفی به سمت شما پرتاب می کند. اغلب اوقات، تمرکز، شما را از هدف تان منحرف می کند.

➤ **اشتباه ها، اتفاق می افتد و شما مجاز به انجام آن ها هستید.** خودتان را به خاطر اشتباه هایی که مرتکب شده اید ببخشید و به جای اینکه آن ها را بالای سر خود نگه دارید، از آن ها درس بگیرید.<sup>۶</sup>

### مثبت اندیش باشیم<sup>۱</sup>.

➤ **مهربانی به خود، را تمرین کنیم.** وقتی احساس ناامیدی می کنید، سخت گرفتن با خودتان، می تواند آسان باشد؛ در عوض، سعی کنید مهربانی به خود را تمرین کنید. به خود یادآوری کنید که شما یک انسان هستید، و اشتباه کردن یا احساس غرق شدن، اشکالی ندارد.<sup>۳</sup>

➤ **با شناخت، حمایت و مراقبت از بدن، تغییر تمرکز، ارتباط با طبیعت و تمرین مهربانی به خود، می توانید خودتان را برای کنار آمدن با ناامیدی و یافتن امیدی که برای ادامه دادن نیاز دارید، تقویت کنید.<sup>۳</sup>**

➤ **به خاطر داشته باشید که برای چه چیزی سپاسگزار هستید.** مهم نیست که کارها چقدر سخت می شوند، همیشه چیزی برای شکرگزاری وجود دارد. می توان از مکان های غیرمنتظره بارقه ای از امید را گرفت. چه چیزی در اطراف خود می بینید که بابت آن، شکرگزار هستید؟<sup>۷</sup>

✚ برای داشتن چه کسی در زندگی خود، بیشتر قدردان هستید؟!  
تمرین قدردانی، باعث می‌شود که با روحیهٔ امیدوارکننده‌ای برای مقابله با آنچه بر سر راه تان قرار می‌گیرد، مجهزتر شوید.<sup>۷</sup>  
✚ بعد از یک ناامیدی، به جلو نگاه کنیم. زیبایی زندگی، این است که همیشه فردایی برای انتظار وجود دارد!<sup>۸</sup>

از گُوته اندیشی و انتخابِ انتظارات خُرد و حُقیر، بپرهیزیم. مراقب باشید که در دام پندارهای پُوج و میان تُهی فرو نیافتید.<sup>۱</sup>

✚ اگر پیشامدی شما را ناامید کرد، به این معنی نیست که برای همیشه باید از آن خجالت بکشید. اگر می‌توانید، دوباره امتحان کنید. فرصت بعدی خود را شناسایی کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید. در واقع، یک راه برای غلبه بر ناامیدی، این است که همیشه به جلو نگاه کنید!<sup>۹</sup>

✚ بعد از ناامیدی، همه چیز را در چشم انداز قرار دهیم. بسیاری از شما به اتفاق‌هایی نگاه می‌کنید که اکنون پیش پا افتاده به نظر می‌رسند؛ حتی ممکن است از خود بپرسید که چرا در مورد چیزی، این قدر نگران یا ناراحت بودید که در گذشته آن قدرها هم که در ابتدا تصور می‌کردید، وحشتناک نبود. این را از خود بپرسید: "پس از یک هفته، یک ماه یا یک سال در مورد وضعیت خود چه احساسی خواهید داشت؟" اگر فکر می‌کنید که احساس ناامیدی شما در نهایت، ناپدید می‌شود که این نیز خواهد گذشت؛ پس در حال حاضر در راه غلبه بر آن هستید. بنابراین به جای قضاوت در مورد رویدادی که به تازگی یک فاجعه مطلق را تجربه کرده‌اید که زندگی شما را برای همیشه خراب می‌کند، سعی کنید آن را صرفاً یک ناراحتی در نظر بگیرید.<sup>۹</sup>

سعی کنید در موقعیت منفی خود، نشانه‌ای از امید یا جنبه مثبت پیدا کنیم . دنیا سیاه و سفید نیست؛ پس سعی کنید به دنبال خاکستری باشید! در حالی که ممکن است در حال حاضر احساس ناراحتی کنید، سعی کنید به موقعیت به عنوان فرصتی برای یادگیری یا به عنوان بخشی از بزرگ شدن، نگاه کنید.<sup>۶</sup>

### با افراد امیدوار صحبت کنیم.<sup>۷</sup>

احساسات خود را شناسایی کنید - چه احساسی دارید؟ احساسات خود را تأیید کنید. به خودتان بگویید که اشکالی ندارد که چنین احساسی داشته باشید به یاد داشته باشید که این احساسات گذرا هستند.<sup>۸</sup>

با خودمان مهربان باشیم. همان طور که اگر یک دوست در موقعیت مشابهی بود، به او نشان می‌دادیم.<sup>۸</sup>

با خودتان صبور باشید، زیرا معمولاً با گذشت زمان، دیدگاه‌ها شکل می‌گیرند.<sup>۸</sup>

انتظارات خود را تنظیم کنید. انتظارات ما، می‌توانند شدت ناامیدی ما را شکل دهند . وقتی به دلیل اینکه اوضاع آن طور که انتظار داشتید پیش نرفت، احساس ناامیدی می‌کنید، یک قدم به عقب بردارید و از خود پرسید : آیا انتظارات من واقع بینانه بود؟ چه عواملی در کنترل من بودند یا خارج از کنترل من؟ چگونه می‌توانم انتظاراتم را برای دفعه بعد تنظیم کنم؟<sup>۸</sup>

صرف زمان و انرژی زیاد برای ناامیدی، می‌تواند برای خلق و خُو و سلامت روان شما مضر باشد.<sup>۸</sup>

اگر متوجه شدید که در حال نشخوار فکری در مورد ناامیدی هستید، انرژی خود را به سمت راه‌حل‌های مثبت هدایت کنید. همچنین می‌توانید مسائل را از زاویه دید خود بررسی کنید و از خود

پرسید: " آیا این موضوع در یک هفته، یک ماه یا یک سال اهمیت خواهد داشت؟"<sup>۸</sup>

**کاری انجام دهیم که از آن لذت می‌بریم . به آینده فکر کنید و برای انجام کاری که می‌توانید مشتاقانه منتظر آن باشید، برنامه‌ریزی کنید .**

۸

**✚ ناامیدی را به فرصتی برای یادگیری تبدیل کنید .** به جای اینکه ناامیدی را صرفاً منفی ببینید، از آن به عنوان فرصتی برای یادگیری و توسعه استفاده کنید! از خود پرسید: چه بینش‌هایی از این تجربه آموخته‌ام؟ دفعه بعد چه کار متفاوتی می‌توانم انجام دهم؟ آیا زمینه‌هایی برای پیشرفت وجود دارد؟ آیا می‌توانم از این تجربه برای تقویت تاب‌آوری خود استفاده کنم؟<sup>۸</sup>

**✚ برای یک کار کوچک، برنامه‌ریزی کنیم .** به عنوان مثال، صبح یک فنجان قهوه خوب بنوشید، یا با یک دوست ملاقات کنید . فهرستی از تمام فعالیت‌هایی که از انجام آن‌ها لذت می‌برید، تهیه کنید . یک یا دو مورد از لیست را انتخاب کنید و آن‌ها را به برنامه روزانه خود اضافه کنید .<sup>۸</sup>

**✚ به سلامت جسمی خود اهمیت دهیم .** هر زمان که ناامیدی بزرگی را تجربه می‌کنید، فراموش کردن سلامت جسمی، آسان است . با این حال، بهبود سلامت جسمی، می‌تواند به سلامت روان شما نیز کمک کند .<sup>۸</sup>

**فعال و پُر تحرک باشید. ورزش منظم می‌تواند به کاهش اضطراب، ناامیدی، فشار روحی و بهبود خواب کمک کند.**

**✚ در حالی که تجربه ناامیدی طبیعی است، در صورت وجود موارد زیر باید درخواست کمک حرفه‌ای را در نظر بگیریم:** احساس ناامیدی مداوم؛ برای کنار آمدن با فعالیت‌های روزانه مشکل دارید؛

نمی‌توانید از ناامیدی عبور کنید؛ توجه داشته باشید که خواب یا اشتباهی شما به طور قابل توجهی تغییر کرده است؛ متخصصان سلامت روان، می‌توانند راهکارهایی را برای کمک به شما در پردازش ناامیدی و ایجاد تاب‌آوری ارائه دهند.<sup>۸</sup>

**✚ احساس خود را بپذیریم.** اگر با ناامیدی مرتبط با کار مواجه هستید، نباید سعی کنید احساسات خود را نادیده بگیرید. به جای سرکوب ناامیدی، احساسات خود را تشخیص دهید. در نظر داشته باشید که احساسات خود را با یک دوست، همسر یا یک همکار مورد اعتماد در محل کار، به اشتراک بگذارید.<sup>۹</sup>

**✚ برای خودمان انتظارات منطقی تعیین کنیم.** یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش ناامیدی در محل کار، تعیین انتظارات منطقی است. تعیین اهداف، ضروری است، اما در نظر گرفتن اهداف غیرقابل دستیابی یا داشتن انتظارات غیرمنطقی، منجر به ناامیدی می‌شود؛ بنابراین، ایده‌آل این است که اهداف منطقی را علامت‌بزنید و دستاوردهای کوچک را در طول مسیر، جشن بگیرید.<sup>۹</sup>

**خندان باشیم. همیشه خوشحال و خندان باشیم و کلمات شادی بخش و امیدوار کننده بر زبان آورید. خنده و نشاط، می‌تواند یکی از سالم‌ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد.**

**✚ به دنبال باز خورد باشیم.** ممکن است مدتی طول بکشد تا آماده شوید و قطعاً به خودتان زمان دهید تا آرام شوید و آماده باشید. اما اگر اشتباهی مرتکب شده‌اید یا بازخورد منفی دریافت کرده‌اید، ایده خوبی است که با همکاران‌تان مشورت کنید تا بفهمید چگونه از آنچه اتفاق افتاده درس بگیرید و به جلو حرکت کنید. با سرپرست یا همکاران خود، ارتباط برقرار

کنید تا بفهمید چگونه می‌توانید انتظارات را بهتر برآورده کنید، که این امر، می‌تواند به تغییر مسیر ناامیدی و اقدام سازنده، کمک کند.<sup>۹</sup>

**خودمان را آرام کنیم.** ناامیدی می‌تواند احساسات زیادی را آزاد کند .

می‌توانید به خودتان اطمینان دهید که احساس ناراحتی و ناامیدی اشکالی ندارد . برای خودتان وقت بگذارید تا این احساسات را بپذیرید، چه با صحبت کردن با یک دوست، نوشتن خاطرات روزانه یا انجام فعالیت‌های مراقبت از خود . فقط مطمئن شوید که خیلی طولانی روی ناامیدی خود، تمرکز نمی‌کنید و راه‌هایی برای هدایت انرژی خود به چیزی مثبت پیدا می‌کنید.<sup>۹</sup>

**انتظارات واقع بینانه تعیین کنیم.** اغلب، ناامیدی‌های ما در روابط ناشی

از انتظارات غیرواقع بینانه از چگونگی رفتار شریک زندگی مان یا چگونگی روابط مان است. توجه به انتظارات خود و تنظیم آن‌ها در صورت نیاز، می‌تواند تنش را کاهش داده و ارتباط کلی را بهبود بخشد.<sup>۹</sup>

### اجازه ندهیم ناامیدی مان، ادامه یابد.<sup>۸</sup>

**به طرد شدن، به عنوان یک تغییر مسیر نگاه کنیم.** یکی از بزرگترین

ناامیدی‌ها در محل کار، زمانی است که شغل خود را از دست می‌دهید . میشل بوپره، دکترای مددکار اجتماعی بالینی ، درمانگر و مدیر بالینی در ویلا اوسیسی می‌گوید: "یکی از بزرگترین ناامیدی‌ها در محل کار، از دست دادن شغل است . "وقتی دیدگاه خود را تغییر دهید، می‌توانید ناامیدی را به عنوان فرصتی برای چیزی جدید و بهتر، ببینید.<sup>۹</sup>

**احساسات خود را قاطعانه به اشتراک بگذاریم.** وقتی احساسات

ناامیدی خود را با همسر یا یکی از عزیزان خود در میان می‌گذارید، می‌خواهید تا حد امکان بر به اشتراک گذاشتن احساسات خود تمرکز

کنید. بیان قاطعانه احساسات و نیازهای خود، می‌تواند از هرگونه سوءتفاهم احتمالی یا سایر درگیری‌های این چنینی جلوگیری کند.

**همدلی را تمرین کنیم.** به راحتی می‌توان درگیر این شد که شریک زندگی‌تان انتظارات شما را برآورده نکرده است، اما کمی همدلی می‌تواند در درک شریک زندگی و از بین بردن احساس ناامیدی بسیار مؤثر باشد. درک کنید که شریک زندگی‌تان، ممکن است چالش‌ها و ناامیدی‌های خود را داشته باشد. همدلی متقابل، می‌تواند به قوی‌تر شدن رابطه پس از لحظات دشوار، کمک کند.<sup>۹</sup>

**سعی نماییم مدت زیادی روی احساسات منفی خود، تمرکز نکنیم.**

**از آرامش خود، محافظت کنیم.** تشخیص این نکته مهم است که همه ناامیدی‌ها، قابل حل نیستند و گاهی اوقات به یک مشکل بزرگتر در رابطه، اشاره می‌کنند. متوجه شدید که دائماً از طرف شخص خاصی ناامید یا دلسرد می‌شوید، شاید وقت آن رسیده باشد که رابطه‌تان را دوباره ارزیابی کنید و ببینید که آیا ارزش وقت و انرژی گذاشتن با او را دارد، یا خیر. همیشه به یاد داشته باشید که آرامش خاطر و شادی شما، ضروری است و نباید افرادی را در زندگی‌تان داشته باشید که دائماً شما را ناامید می‌کنند.<sup>۹</sup>

**منابع:**

۱- ناامیدی را از خود دور کنید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**2-10 Steps to Fight Your Way out Of Despair and Find Happiness Again, Lifehack, 2024,**  
(<https://www.lifehack.org>)

**3-Practical Strategies for Dealing with Despair, Isle of Wight Rotary, 2022,**

(<https://www.isleofwightrotary.org>)

۴- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

**5-Dealing with Disappointment**, Harvard Business School Publishing, 2024,  
(<https://hbr.org>)

**6-How to Get Over Disappointment: Examples and Strategies**, The Berkeley Well-Being Institute, 2024,  
( <https://www.berkeleywellbeing.com/>)

**7-Top Tips for Staying Hopeful**, Avada, 2020,  
(<https://www.grace-foundation.org.2020uk>)

**8-How to deal with disappointment**, MensLine Australia (<https://mensline.org.au>)

**9-14 Therapist-Approved Tips for Overcoming Disappointment**, Very Well Mind, 2024,  
(<https://www.verywellmind.com>)

برای مطالعه بیشتر:

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

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

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

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

**10-7 Ways to Feel More Hope Every Day, By Lauren Krouse , (<https://jedfoundation.org>)**

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان