گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۸۹۴۴
سه شنبه ۴ بهمن ۱۴۰۱ ۶:۵۶

بهترین راهکار برای پایان دادن به شلختگی و بی نظمی در زندگی

شلختگی و بی نظمی در زندگی یک معضل است که می تواند بسیاری از برنامه های شما را نیز مختل کند، البته راه هایی برای پایان دادن به بی نظمی در زندگی وجود دارد که در ادامه این مطلب با انها اشنا خواهیم شد.

به گزارش خبرنگران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، لحظات زیادی در زندگی وجود دارند که احساس می کنید همه چیز در اطراف شما به هم ریخته و آشفته است. انگار همه این اتفاقات بد تقصیر شماست. به نظر شما در این لحظات شلخته باید چه کار کرد؟ زندگی به طور کل شلخته و به هم ریخته است.
موجودیت هرچیزی هم شلخته است. پس بدانید که شما تنها نیستید اما خوشبختانه نظم بخشیدن به امور زندگی کار غیرممکنی نیست.
اولین مرحله این است که با آن مواجه شوید و ببینید که چرا کنترل اوضاع از دست شما خارج شده است.
اگر در چنین زمان هایی کنترل زندگی را از دست می دهید و نمی دانید که چگونه به زندگی خود نظم ببخشید و آینده بهتری بسازید، این قسمت را تا انتها مطالعه کنید تا به شما کمک کنم .

علل شلخته و بی نظم بودن زندگی
- جریان های خارج از کنترل:
شاید بهترین برنامه ریزی ها را انجام داده باشید اما احساس می کنید که جهان اطراف دور سر شما می چرخد و هیچ کنترلی ندارید و انگار توپ های بزرگی دور سر شما هستند و اندازه آن ها بزرگتر و بزرگتر می شود. این توپ ها نماد مشکلات زندگی می باشند.
- نمی دانید که چه می خواهید :
این که بخواهید تمام ذهنیت خود را جمع آوری کنید و به سمت جلو حرکت کنید، اصلا کار راحتی نیست؛ به شرطی که بدانید از زندگی خود چه می خواهید. این سردرگمی قطعاً نظم زندگی را به هم می ریزد.
- اخیراً در چیزی شکست خورده اید :
شکست در موارد مختلف یک نوع احساس منفی به شما می دهد. فکر نکنید که شکست به معنای پسرفت است. بلکه یک قدم به سمت جلو می باشد تا دیگر آن خطاها را تکرار نکنید و تجربه بیشتری به دست بیاورید. از آنجایی که نمی توانید آب ریخته را دوباره جمع کنید اما نباید نگران باشید. بلکه می توانید با افزایش تلاش خود وضعیت را بهبود ببخشید.
به بیان دیگر شلختگی در زندگی می تواند نظم داده شود و دوباره به یک جنبه مثبت و کاربردی در زندگی شما تبدیل گردد. پس تجربه های زندگی را را نادیده نگیرید و سعی کنید از راهکارهای ما در این مقاله استفاده کنید

روش هایی برای نظم دادن به زندگی شلخته و رسیدن به شاد
احساسات خود را سرکوب نکنید
زمانی که زندگی شلخته می شود، اضطراب در شما افزایش پیدا می کند و در نتیجه باید این حس منفی را در خودتان خاموش کنید. خاموش کردن حس منفی به معنای از بین بردن استرس و اضطراب نیست، بلکه به این معناست که آن را به عنوان تجربه برای پیش رفتن به سمت آینده استفاده کنید. زمانی که تجربه منفی در ذهنتان وجود داشته باشد، خیلی راحت می توانید برای تغییرات واقعی تلاش کنید.
پس با خودتان در مورد این احساسات صحبت کنید و به افکاری که دارید اعتماد کنید اما سرزنش کردن را کنار بگذارید. به ترسی که در درونتان وجود دارد، به عنوان یک عامل انگیزشی برای بهتر بودن نگاه کنید. این امواج مدام در حال رفت و آمد هستند.
لیستی برای انجام کار تهیه کنید
شاید هنوز کار های ناتمامی پیش روی شما وجود داشته باشد که مدام در سر تان رفت و آمد می کنند. اهداف بلندمدت باعث ایجاد اضطراب و سردرگمی در شما می شود. به جای آن باید لیستی از انجام کارها را تهیه کنید و برای یک ماه آینده خود برنامه بنویسید. اگر احساس می کنید که برنامه ریزی برای یک ماه آینده هم استرس شما را زیاد می کند، فقط لیست کارهای مربوط به فردا را یادداشت کنید.
زمانی که وظایف بزرگ را به چند وظیفه کوچک تقسیم کنید، این اهداف دیگر ترسناک به نظر نمی رسد. مثلاً به جای این که "پیدا کردن شغل" را در لیست اهداف یادداشت کنید، بنویسید:"چرخ زدن به مدت یک ساعت در اینترنت و وب سایت ها برای مشاهده گزینه های شغلی". سپس هر زمان که این وظایف کوچک را انجام دادید به خودتان افتخار کنید.

برنامه ای بریزید که برای خودتان مناسب باشد
بعضی از افراد نیاز به یک روتین دارند. داشتن یک برنامه منظم و مداوم به ما اجازه می دهد که بتوانیم حس نظم و ترتیب را در خودمان ایجاد کنیم و کمتر استرس بکشیم. اگر در انجام روتین روزانه موفق نباشید، اشکالی ندارد. به جای آن تلاش کنید تا به آن پایبند بمانید اما این برنامه ریزی باید متناسب با شخصیت خودتان باشد. مثلاً افرادی که بیش فعال هستند باید یک برنامه ریزی سرگرم کننده داشته باشند و بیش از حد به خودشان سخت نگیرند. مثلاً اگر ده وظیفه داخل لیست انجام کارهای روزانه وجود دارد، به خودتان بگویید که تا یک ساعت آینده یکی از آن ها را انجام داده باشید.
خجالت نکشید
همه انسان ها در مراحل مختلف زندگی با بحران مواجه می شوند. این جریان ها ممکن است از کنترل شما خارج باشد یا این که به دلیل بعضی از اشتباهاتتان رخ داده باشد. حتی اگر اشتباهاتی را در گذشته انجام داده اید، به خودتان بقبولانید که در آن لحظه بهترین کاری بود که می توانستید به

انجام برسانید و به خودتان یادآوری کنید که در پس هر شکست یک پیروزی است و احتمالاً آن شکست مقدمه پیروزی هایی در آینده هستند زیرا دقت و هوشیاری شما را افزایش داده اند. پس سرزنش کردن را که عامل ایجاد احساسات منفی است، کنار بگذارید.

یکی از موارد را حذف کنید

شاید به لیست انجام کارهای روزانه نگاه کنید و کلاً وحشت زده شوید اما به این نکته دقت کنید که مجبور نیستید همه وظایف را خودتان انجام دهید. معمولاً همه ما تلاش داریم که کارهایمان را خودمان به انجام برسانیم و روی هیچکس حساب نکنیم اما مطمئن باشید که در این مسیر می توانید از اعضای خانواده یا دوستان هم کمک بگیرید. نگرانی هایتان را با یک دوست در میان بگذارید و از او کمک بگیرید. این که یک کاری را خودتان انجام نداده اید، به معنای این نیست که در آن کار شکست خورده اید.

تمرکز و انرژی را روی علایق خود متمرکز کنید

زندگی واقعی ما انسان ها پر از استرس است اما باید خودتان را در معرض کارهایی قرار دهید که واقعا به آن ها عشق می ورزید. انجام اقداماتی که به آن ها علاقه دارید، باعث می شود تا هویت خود را بهتر بشناسید و دوباره به علاقمندی های تان توجه کنید. مثلاً برنامه ریزی کنید که هر روز ۵ دقیقه قدم بزنید و از چیزهایی که دوست دارید عکس بگیرید. برای کودکتان یک غذای خوشمزه درست کنید یا در کلاس یوگا شرکت کنید. اهمیت دادن به خود، از طریق انجام دادن این کارهای کوچک باعث می شود که ذهن متمرکزتری داشته باشید.

روی احساسات منفی تمرکز نکنید

هیچ چیز بدتر از این احساس نیست که شلختگی را در اطراف خود مشاهده کنید اما شاید این درک خودِ شما از واقعیت باشد. زمانی که احساس می کنید زندگی بدی دارید، مدام روی احساس منفی تمرکز خواهید داشت و در نتیجه به چیزهای مثبت زندگی و نعمات دیگر دوستان صمیمی و جنبه های مثبت نگاه نمی کنید اما مثال کاری که پیش از این در بخش های قبلی نمناک گفته بودیم؛ بهتر است چند لحظه چشمان خود را ببندید به این فکر کنید که کجا نشسته اید، چه خانواده ای دارید، چه شغلی دارید و بدن سالمی دارید. به صدای نفس های خود گوش دهید و فکر نکنید که جهان به پایان رسیده است، فقط باید به دنبال فرصت های مختلف باشید.

به افرادی که نیاز دارند کمک کنید

شاید با خودتان فکر کنید که زندگی بسیار شلوغی دارید و فقط باید روی کارهای خود تمرکز کنید و نمی توانید به هیچ کس دیگری کمک کنید اما جالب است بدانید که کمک کردن برای حل مشکل دیگران، راحت تر از حل مشکل خودتان است زیرا معمولاً برای مشاهده آن استرس ندارید، ذهن باز تری دارید و نگاه شما دقیق تر است. در نتیجه اگر هنگام کمک نیاز به دیگران به آن ها کمک کنید، احساس بهتری پیدا می کنید و حس می کنید که کار بزرگی انجام داده اید.

افسوس خوردن را کنار بگذارید

افسوس خوردن یک تعبیر منفی است که اغلب باعث ایجاد حس تنبلی می شود. افسوس خوردن به دلیل کمبود انگیزه در زندگی اتفاق می افتد. در نتیجه فرد دیگر مانند همیشه از خودش مراقبت نمی کند و مدام دچار خودسرزنشی می شود اما بهتر است به جای آن خودتان را دوست داشته باشید، ارزش خود را پایین نیاورید و از خود و نیازهایی که دارید، بیشتر مراقبت کنید و با خودتان مهربان تر رفتار کنید.

آشفتگی ها را بپذیرید

همیشه قرار نیست که همه چیز خوب پیش برود. همیشه در هر کاری آشفتگی وجود دارد. پس خودتان را سرزنش نکنید و این شرایط را بپذیرید. با خودتان در مورد جایی که در آن قرار دارید صادق باشید و همه شرایط را بپذیرید. خجالت زدگی را کنار بگذارید. هر چه قدر که بیشتر خجالت زده و شرمنده باشید، شرایط برای شما سخت تر می شود و نمی توانید دوباره به روند طبیعی زندگی برگردید. پس این که حقیقت را بپذیرید، قدم اصلی برای بهبود است.

کارهای هیجان انگیز انجام دهید

یک دفترچه بردارید و آن را باز کنید. سعی کنید ۱۵ چیز را در آن یادداشت کنید که شما را به هیجان در می آورد و باعث می شود که برای آینده بیشتر تلاش کنید. این کارها می توانند کارهای کوچک و بزرگ باشند. مثلاً شاید از جشن تولد گرفتن هیجان زده شوید یا حتی خوردن یک فنجان قهوه هنگام صبح شما را خوشحال کند. پس سعی کنید به انجام این کار ها فکر کنید و در حد توان آن ها را به انجام برسانید.

درک و فهم خود را به چالش بکشید

زمان هایی هست که احساس می کنید زندگی دچار آشفتگی شده است، شاید نگاه شما به قضیه اشتباه است. سعی کنید سوالات متفاوتی را از خودتان بپرسید. به جای این که مدام با خودتان تکرار کنید چرا زندگی من به هم ریخته است، سعی کنید به آن پاسخ دهید که چه چیزهایی در کنار هم، باعث بهبود زندگی مردم می شود یا چه چیزی برای زندگی من بهتر است.

زمانی که بتوانید جوانب مختلف زندگی خود را بررسی کنید، مشکلات به چشم شما کوچکتر می شود. زمانی که دیدگاه خود را تغییر دهید، واقعیت هم در ذهن شما تغییر می کند.

مثبت نگری سمی را کنار بگذارید

احتمالا تجربه داشته اید زمانی که با احساسات بسیار سخت یا آسیب هایی در زندگی مواجه می شوید، دیگران به شما توصیه می کنند که " فقط مثبت فکر کن ". درست است که قصد و نیت اطرافیان شما خوب و خیر است و مثبت فکر کردن یک کار قدرتمند محسوب می شود اما این طرز فکر گاهی اوقات مخرب و آزاردهنده هم هست که به آن مثبت نگری سمی گفته می شود. پس مراقب باشید که بیشتر از این، خودتان را مجبور به انجام کاری که نمی توانید نکنید.