کد خبر: ۴۵۹۱۵۸
یکشنبه ۷ اسفند ۱۴۰۱ ۲۰:۵۴

راه های جلوگیری هر فرد از ناامیدی نسبت به آینده

همه ما در گذر از دشواری‌ها نیازمند امید هستیم؛ برای رسیدن به امید باید از منطقی بودن بیش از اندازه دست بردارید و به راه‌های غلبه به نا امیدی رو بیاورید.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر،همه افراد برای ادامه دادن زندگی خود به امید نیاز دارند. گاهی در زندگی با مشکلات و ناملایماتی روبرو می‌شویم که سبب ایجاد حس ناامیدی به آینده در افراد می‌شود. احساسات منفی و ناامیدی در زندگی، ما را از رسیدن به موفقیت باز می‌دارد و زندگی ما را با مشکلات زیادی روبه رو می‌سازد. امید به آینده راه رسیدن به موفقیت را هموار می‌کند و در فرد انگیزه ایجاد می‌شود. اگر نسبت به آینده ناامید هستید، این بخش راتا اخر مطالعه بفرمائید.

نا امیدی

غلبه بر ناامیدی با احترام به خود

اگر همیشه غرق در افکار نامشخص و پریشانی هستید و به آینده احساس بدی دارید با انجام کارهای کوچک و مثبت بر این ناامیدی غلبه کنید مثلا به فکر خودتان باشید، لباس بپوشید و بیرون بروید با یک دوست قدم بزنید و خوش و بش کنید، به تعطیلات کوتاه بروید و موسیقی گوش کنید، کوچکترین موفقیت خود جشن بگیرید و برای تقدیر از خود هدیه‌ای بخرید.

غلبه بر ناامیدی با یادداشت اهداف

اگر احساس نمودید که هیچ دید مثبتی به حال و آینده ندارید، اهدافتان را یادداشت کنید و بر روی دیوار، یخچال، سقف و جلوی دیدتان بچسبانید تا بتوانید زمان بروز ناامیدی به آنها نگاه کنید. هر روز به اهداف و آرزوهایتان نگاه کنید تا انرژی و انگیزه شما افزایش یابد.

غلبه بر ناامیدی با عدم تمرکز بر روی مشکلات پیش پا افتاده

اگر می‌خواهید دچار ناامیدی نشوید و از اهداف خود دور نشوید، بدانید اهدافتان چیست و خود را سرگرم حل درگیری‌ها و مشکلات پیش پا افتاده نکنید. هیچگاه این سؤال را که "چرا چنین اتفاقی افتاد؟" از خود نپرسید زیرا این سؤال شما را در گذشته نگه داشته و جلوی پیشرفتتان را می‌گیرد و کمکی برای حل مشکل شما نمی کند.

غلبه بر ناامیدی با حذف کارهای بیهوده

هر کاری که وقت و هزینه شما را تلف می‌کند و هیچ فایده‌ای در بر ندارد را از برنامه زندگیتان حذف کنید و برای حل مشکلاتتان درگیر یافتن راه حل‌هایی (مانند یافتن راه حل در سایت‌های مختلف) نشوید که وقت شما را تلف کند و تا می‌توانید بر روی کار فعلی خود تمرکز کنید.

غلبه بر ناامیدی با تمرکز بر عمل

زمانی که ناامید می‌شوید، شور و اشتیاق اولیه خود را از دست می‌دهید و احساس می‌کنید که نمی توانید کار به جایی ببرید و به انجام کاری روی می‌آورید که فکرتان را از اهدافتان دور کند و در واقع از کار اصلی طفره می‌روید. برای اینکه ناامید نشوید اهداف از پیش تعیین شده را داشته باشید و مسیر مناسبی را برای خود انتخاب کنید و هیچگاه وقت زیادی را صرف نگرانی نکنید زیرا نگرانی سبب اتلاف انرژی می‌شود و شما را از حرکت به جلو باز می‌دارید پس تنها اهل عمل باشید و با روحیه مثبت به سمت جلو حرکت کنید تا دلیلی برای نگرانی هایتان وجود نداشته باشد.

انگیزه زندگی

غلبه بر ناامیدی با مثبت اندیشی

افراد موفق هیچگاه ناامید نمی شوند چرا که افکار منفی را از خود دور نگه می‌دارند. این افراد در همه حال مثبت اندیش هستند و هیچ جایگاهی برای شکست در ذهن این افراد وجود ندارد. داشتن افکار مثبت و امید سبب می‌شود شما به اهداف و آرزوهایتان دست یابید.

غلبه بر ناامیدی با افزایش تعاملات اجتماعی

انسان به عنوان موجودی اجتماعی، با اطرافیان خود ارتباط دارد و از حمایت آنها بهره‌مند می‌شود. برای رسیدن به اهداف، حمایت خانواده و دوستان بسیار تاثیرگذار است. بنابراین انسان‌ها باید روابط اجتماعی خود را گسترش دهند و با افرادی تعامل داشته باشند که مایل به شنیدن داستان آنها هستند و به چشم اندازی که برای زندگیشان تعریف کرده اند، باور داشته و حامیان خوبی باشند. این افراد زمان بروز ناامیدی و در هنگام برخورد با دشواری‌ها مایهٔ آرامش هستند و کمک می‌کنند دوباره به مسیر اصلی بازگردیم.

غلبه بر ناامیدی با دستیابی به دانش

بارها در بخش‌های مختلف نمناک عنوان شده است که برای پیش روی آگاهانه و دستیابی به اهداف مان به دانش و عمل نیاز داریم. بدون دانش و عمل، امید، فریبی روان شناختی است. برای رسیدن به خواسته‌ها به کسب دانش بپردازید و گام‌های حساب شده بردارید. دانش، قدرت و اطلاعات، توانایی گرفتن تصمیم‌های حساب شده را به ما می‌دهد و سبب تقویت باورهای ما می‌شود.

غلبه بر ناامیدی با تمرکز بر زمان حال

داشتن امید گاهی سبب انحراف افکار ما از زمان حال می‌شود، بدین معنی که با داشتن امید و با فکر کردن به آینده ممکن است زمان حال را از دست بدهیم. از دست دادن زمان حال سبب شکست در اهداف بلند مدت می‌شود پس نباید زمان بیش از اندازه صرف برنامه ریزی برای آینده کنیم و باید جریان کنونی زندگی را بپذیریم و با آن کنار بیاییم، این پذیرش باعث آرامش درونی و مانع وابستگی بیش از اندازه به آینده می‌شود.

غلبه بر ناامیدی با قدردانی و سپاسگزاری

طبق قانون جذب، قدردان داشته هایتان (مادی و معنوی) باشید تا چیزهای بیشتری به دست آورید. زمانی که دچار ناامیدی می‌شوید، نگاه خود را

تغییر دهید و فقط به مشکلات خود نیندیشید، بلکه نفسی عمیق بکشید و به همهٔ چیزها و افراد با ارزش زندگی خود نگاه کنید و به خاطرشان سپاسگزار و قدردان باشید. می‌توانید دفترچه‌ای برای قدردانی تهیه کنید و درون آن مواردی که قدردان وجودشان هستید را بنویسید. بدانید که شکرگزاری، قدردانی و دوری از حس ناامیدی بر داشته هایمان اضافه می‌کند.

غلبه بر ناامیدی با عدم تمرکز بر افکار منفی

زمانی که ناامید می‌شوید، خود را از دایره منفی گرایی‌ها نجات دهید و بیندیشد که آیا واقعا هیچ کاری از دستتان بر نمی آید؟ اگر بیشتر فکر کنید، مطمئناً یک راه پیدا می‌کنید که به شما کمک کند. پس همیشه یک راه وجود دارد که شما را از ناامیدی برهاند، هیچ وقت کاملا ناامید نشوید و منفی گرا نباشید بلکه بر روی نکات مثبت تمرکز کنید و راهی را پیدا کنید که شما را به نتیجه برساند و از ناامیدی‌ها نجات دهد.

غلبه بر ناامیدی با ثبت تمام کارهای خود

کارهای خود را ثبت کنید تا دریابید که در طول یک ماه تا چه حد پیشرفت کرده‌اید و چه کارهای بی ارزشی انجام داده‌اید که شما را از رسیدن به اهداف باز می‌دارد، پس حواس خود را بیش از این‌ها جمع کنید. این کار سبب می‌شود با دیدن موفقیت هایتان شگفت زده شوید و دچار ناامیدی نشوید. با تهیه لیست همچنین می‌توانید تشخیص دهید که در کدام زمینه‌ها موثرتر عمل کرده‌اید و در کدام قسمت‌ها کمی ضعیف بوده و نیاز به تلاش بیشتری دارید.

غلبه بر ناامیدی

غلبه بر ناامیدی با داشتن ذهن باز

داشتن یک ذهن باز سبب می‌شود راه حل‌های متفاوت را پیدا کرده و آنها را به کار ببندید و یک ذهن بسته نمی تواند راه حل‌های ممکن را بررسی کرده و آنها را تشخیص دهد. زمانی که مشکلات بر سر راه اهداف، سبب خستگی ذهنیتان شد، کمی استراحت کنید و با داشتن حس شوخ طبعی این گونه احساس‌ها را به سرعت از میان بردارید.

غلبه بر ناامیدی با مدیریت انتظارات

اگر انتظارات شما از خودتان غیر منطقی و دور از انتظار باشد، انگیزه شما از بین رفته و به ناامیدی دچار خواهید شد بنابراین با توجه به امکاناتتان اهداف قابل دستیابی داشته باشید تا دچار ناامیدی نشوید. انتظارات منطقی که دستیابی به آنها راحت تر است سبب می‌شود قدم‌های خود را محکم تر به سمت آینده بردارید و دچار ناامیدی نشوید.

غلبه بر ناامیدی با داشتن یک نقشه جایگزین

برای رسیدن به اهداف خود داشتن یک نقشه و برنامه کافی نیست بلکه بهتر است همیشه یک نقشه دومی نیز داشته باشید تا اگر برنامه اصلی شما درست پیش نرفت و زمانی که شکست خوردید از دل خاکستر بر خیزید و راه را ادامه دهید. داشتن پلن B سبب می‌شود هرگز به ناامیدی دچار نشوید و در زمان شکست راه دیگری برای رسیدن به اهداف داشته باشید.

غلبه بر ناامیدی با یادآوری موفقیت‌های گذشته

زندگی عرصه شکست‌ها و پیروزی‌ها است و همه ما در زندگی گذشته خود موفقیت‌های ریز و درشتی داشته ایم. اگر دچار ناامیدی شدید، موفقیت‌های خود را به یاد آورید و عرصه را بر شکست‌ها و ناامیدی تنگ کنید. یادآوری موفقیت‌ها باعث ایجاد انگیزه و امید بیشتر در شما می‌شود و امید سبب می‌شود، مسیر زندگی و آینده روشن‌تر و قابل دسترس تر باشد.

غلبه بر ناامیدی با بازنگری اهداف و چشم اندازها

زمانی که بر سر راه اهدافتان با مانعی برخوردید، اهداف و چشم اندازتان را بازنگری کنید. جزئیات اهدافی را که تعیین کرده اید، مشخص کنید و بررسی کنید که چه چیز در آغاز باعث تعیین این هدف برای شما شد. اهدافی تعیین کنید که به شما انگیزه می‌دهند تا متعهد به پیگیری آنها باشید. برای دستیابی به اهداف و برای مقابله با موانع برای خودتان صفحهٔ چشم انداز تهیه کنید یا توصیفی با جزئیات دقیق از آنچه می‌خواهید به آن برسید، بنویسید.

غلبه بر ناامیدی با یافتن منابع انگیزه بخش

برای اینکه همیشه امید داشته باشید و سرشار از خوش بینی باشید، بهترین منبع انگیزه را برای خودتان پیدا کنید. منابع انگیزه برای هر فرد متفاوت است. گاهی افراد با گذراندن اوقات با افراد مثبت و سرشار از امید، انگیزه می‌گیرند و گاهی با خواندن کتاب‌های انگیزشی درباره موفقیت،موسیقی، فیلم‌ها و داستان آدم‌های مختلف، انگیزه می‌گیرند. به هر حال روش‌های زیادی برای انگیزه بخشی وجود دارند، تنها کافیست بهترین منبع انگیزه را برای خودتان بیابید.