

چگونه

می توانیم

باشرایطی که دوست نداریم

کنار بیاییم

از بالا به همه چیز نگاه کنید تا تصویر کامل تری ببینید

آرزوکیهان
مترجم

همه ما باید از چیزهایی که در زندگی دوست نداریم عبور کنیم، چه کوچک و چه بزرگ. شاید مجبور باشید یکسری امتحانات سخت مثل امتحان رانندگی یا تعطیلاتی را با کسی که واقعاً دوست ندارید پشت سر بگذارید. در بسیاری از موارد، برای تغییر عوامل بیرونی نمی توانیم کاری انجام دهیم، اما مطمئناً می توانیم با روش های خاص از این بحران ها راحت تر عبور کنیم.



دوست ندارید و به چه کاری علاقه مند هستید. برخی چیزها تقریباً ناخوشایند هستند اما در موارد خاص، ما به سادگی نمی خواهیم دلتنگی بچه هایمان از رفتن به مأموریت متفر بود، اما مشکلی با انجام مأموریت و بخصوص سفر نداشت. این موضوع به سادگی بر این واقعیت استوار بود که او احساسات ضد و نقیض می کرد. وقتی به این نکته رسید که دیگری را با «کار» مرتبط برای مراقبت از بچه ها بخصوص وقتی بزرگ شده اند، کنارشان بود، در نهایت با آرامش بیشتری به سفرهای کاری رفت و از آن لذت برد.

خودتان را از قبل آماده کنید. هنگامی که مشخص کردید چه کاری باید انجام دهید، از قبل برنامه ریزی کنید و آماده شوید. برای انجام یک پروژه، برای خود یک جدول زمانی بنویسید. اگر برای رفتن به یک سفر کاری، نگران خانواده خود هستید، راه هایی پیدا کنید تا بتوانید کارهای لازم را در زمان نبودتان برنامه ریزی کنید و به افراد مطمئن بسپارید و همچنین ارتباط بیشتری با آنان داشته باشید. به عبارتی مطمئن شوید برای کاری که باید انجام دهید از قبل برنامه ریزی کرده اید و آماده اید. با این روش با احساس استرس یا ناراحتی بسیار کمتری کار را انجام خواهید داد.

به خودتان خیلی سخت نگیرید. ما تمام تلاش خود را می کنیم، به هر خطای خود غلبه کنیم اما ما فقط انسان هستیم. البته سعی کنید ببینید کجا می توانید پیشرفت کنید و مانع از بروز خطا شوید، اما توجه داشته باشید استانداردهای بیش از حد بالا فقط نتیجه معکوس دارند. شما باید نسبت به انتظارات کمال گرایانه احساس بدتری نسبت به هر چیزی که اشتباه پیش می رود، داشته باشید. با همه چیز به شکلی کمال گرا برخورد نکنید.

اطراف خود را با خانواده و دوستان احاطه کنید. هیچ چیز بهتر از این نیست که یک خانواده یا گروهی از دوستان حمایت کننده به شما کمک کنند. اگر در موقعیتی هستید که آنها را در نزدیکی خود دارید، از این فرصت استفاده و صحبت کنید و تجربه خود را به اشتراک بگذارید. اگر دور هستید، اینترنت و تلفن های همراه به ما اجازه می دهد در تماس باشیم، پس از این ابزار استفاده کنید و اگر حتی این هم جواب نداد، روش قدیمی و خوب، نامه نگاری را امتحان کنید.



آگاهی تان را از کاری که قصد انجامش دارید بالا ببرید. اغلب آنچه ما فکر می کنیم دلهره آور است پس از گذشت زمان معلوم می شود که آنقدرها هم مهم نبوده؛ برای مثال ممکن است فکر کنید که برای انجام یک پروژه که به شما محول شده است، زمان کمی دارید در حالی که در واقع هنوز می توانید زمانی برای انجام و تکمیل آن پیدا کنید بنابراین بهتر است آنچه را که باید انجام دهید، بنویسید و اطلاعات بیشتری در مورد کاری که قصد انجامش را دارید جمع کنید.

لذت ببرید! این امر پیش پا افتاده به نظر می رسد، اما حتی کسب کننده ترین کارها نیز می توانند با نگرش مثبت و ذهن باز لذت بخش باشند. سعی کنید در هر موقعیتی نکات خوب را بیابید به عنوان مثال، مأموریت در شهری دیگر را فرصتی برای آشنایی با فرهنگی تازه و به دست آوردن مهارت های بیشتر بدانید. آگاه باشید که آنچه یاد می گیرید شما را به فردی با فرهنگ های بامزه یا داستان ها راهی برای یادداشت های بامزه یا داستان ها تبدیل می کند و از طریق جذاب کردن یک موضوع خسته کننده پیدا کنید.

هدف از انجام یک کار، پایان و نتیجه کارتان است. همه ما در زندگی باید دوران سختی را پشت سر بگذاریم، اما اغلب بزرگترین شادی های ما نتیجه بدترین دردهای ماست. دستاوردی را که پس از اتمام کار احساس خواهید کرد تجسم کنید، به کارهایی که قرار است بعد از آن انجام دهید فکر کنید و از این به عنوان انگیزه ای برای ادامه کاری که دوست ندارید استفاده کنید. اگر در موارد خاصی هیچ دستاورد کلی وجود ندارد، سعی کنید چیزهای خوبی را تصور کنید که می توانید پس از پایان آن دوباره به دست آورید.

به خودتان پاداش بدهید. هر وقت که می توانید برای خودتان جایزه در نظر بگیرید، مثلاً چیزی را که دوست دارید بخرید، یک فیلم خنده دار تماشا کنید، کاری را انجام دهید که از آن لذت می برید. شاید بتوانید از خود اجتناب کنید اما در عوض پس از پشت سر گذاشتن لحظات سخت کاری که دوست ندارید این جایزه ها تحمل کار سخت را آسان تر می کند.

تصویر بزرگتر را ببینید و از بالا به همه چیز نگاه کنید. انجام مجموعه ای از پروژه ها چند ماه طول می کشد، یک سفر کاری دشوار احتمالاً چند هفته بیشتر نخواهد بود، یک شغل بد ممکن است چند سال از زندگی شما را بگیرد. اول از همه به یاد داشته باشید که باید عمر طولانی داشته باشید پس باید بیشتر مراقب روح و جسمتان باشید تا عمری طولانی تر داشته باشید و این را بدانید هر کاری را که دوست ندارید و باید انجام دهید برای همیشه دوام نخواهد داشت، اما سعی کنید به خود یادآوری کنید که همه چیز می توانست بدتر از اکنون باشد. در حالی که ممکن است از انجام برخی کارها متفر باشید، به افرادی فکر کنید که دچار همان مشکل هستند اما ممکن است از سرطان یا مشکلات خانوادگی نیز همزمان رنج ببرند. به چیزهای خوب زندگی تان توجه کنید و همیشه به یاد داشته باشید که هرگز تنها نیستید و برای گذر از هر شرایط نامناسب راه های مختلفی وجود دارد و می توانید از شر این بحران نیز خلاصی یابید.



بگذارید احساساتتان بیرون بریزد. احساسات خود را در بطری نگه ندارید و پنهان نکنید. اگر روزی هوس گریه کردید، به تنهایی خوب گریه کنید. اگر می خواهید فریاد بزنید، به جایی خاص بروید و درد خودتان را خالی کنید. ممکن است مشکل را برطرف نکند، اما حداقل شما را از مقداری از استرس ایجاد شده در درونتان خلاص می کند. در برخی مطالعات ثابت شده است که گریه به کاهش سطح اضطراب کمک می کند.