



می‌توانیم با شرایطی
که دوست نداریم کنار
بیاییم

از بالا

به همه چیز نگاه کنید تا تصویر کامل‌تری ببینید

آرزوکیهان/ همه ما باید از چیزهایی که در زندگی دوست نداریم عبور کنیم، چه کوچک و چه بزرگ. شاید مجبور باشید یکسری امتحانات سخت مثل گذراندن تعطیلات را با کسی که واقعاً دوست ندارید پشت سر بگذارید. در بسیاری از موارد، برای تغییر عوامل بیرونی نمی‌توانیم کاری انجام دهیم، اما مطمئناً می‌توانیم با روش‌های خاص از این بحران‌ها راحت‌تر عبور کنیم.



۱ سعی کنید از انجام هر کار لذت ببرید! این امر پیش پا افتاده به نظر می‌رسد، اما حتی کسل‌کننده‌ترین کارها نیز می‌توانند با نگرش مثبت و ذهن باز لذت بخش باشند. سعی کنید در هر موقعیتی نکات خوب را بیابید به‌عنوان مثال، مأموریت در شهری دیگر را فرصتی برای آشنایی با فرهنگی تازه و به دست آوردن مهارت‌های بیشتر بدانید. آگاه باشید که آنچه یاد می‌گیرید شما را به فردی با فرهنگ‌تر تبدیل می‌کند و از طریق یادداشت‌های بامزه یا داستان‌ها راهی برای جذاب کردن یک موضوع خسته‌کننده پیدا کنید.

۲ مشخص کنید چه چیزی را دوست ندارید و به چه کاری علاقه‌مند هستید. برخی چیزها تقریباً ناخوشایند هستند، اما در موارد خاص، ما به سادگی نمی‌خواهیم کاری را براساس یک عامل جزئی انجام دهیم. مثلاً فردی به دلیل دل‌تنگی بچه‌هایش از رفتن به مأموریت متنفر 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 خود یعنی یکی را با «بچه‌ها» و دیگری را با «کار» مرتبط می‌کرد. وقتی به این نکته رسید که دائم نباید و نمی‌توان برای مراقبت از بچه‌ها بخصوص وقتی بزرگ شده‌اند، کنارشان بود، درنهایت با آرامش بیشتری به سفرهای کاری رفت و از آن لذت برد.

۳ خودتان را از قبل آماده کنید. هنگامی که مشخص کردید چه کاری باید انجام دهید، از قبل برنامه‌ریزی 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، راه‌هایی پیدا کنید تا بتوانید کارهای لازم را در زمان نبودتان برنامه‌ریزی 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 برنامه‌ریزی کرده‌اید و آماده‌اید. با این روش با احساس استرس یا ناراحتی بسیار کمتری کار را انجام خواهید داد.

۴ اطلاعاتتان را از کاری که قصد انجامش را دارید بالا ببرید. اغلب، آنچه ما فکر می‌کنیم دلبه‌آور است پس از گذشت زمان معلوم می‌شود 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 می‌توانید 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.

۵ هدف از انجام یک کار، پایان و نتیجه کارتان است. همه ما در زندگی گاه دوران سختی را پشت سر می‌گذاریم، اما اغلب بزرگترین شادی‌های 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 به‌عنوان انگیزه‌ای 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 می‌توانید پس از پایان آن دوباره به دست آورید.

۶ به خودتان خیلی سخت نگیرید. ما تمام تلاش خود را می‌کنیم، به هر خطای خود غلبه کنیم اما گاه مشکلاتی به وجود می‌آید. البته، سعی کنید ببینید کجا می‌توانید 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 کمال‌گرایانه احساس بدتری نسبت به هر چیزی که اشتباه پیش می‌رود، داشته باشید. با همه‌چیز به شکلی کمال‌گرا برخورد نکنید.

۷ به خودتان پاداش دهید. هروقت که می‌توانید برای خودتان جایزه در نظر بگیرید مثلاً چیزی را که دوست دارید بخرید، یک فیلم خنده‌دار تماشا کنید، کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید. شاید بتوانید از انجام برخی کارها که دوست دارید، در زندگی روزمره خود اجتناب کنید اما در عوض پس از پشت سر گذاشتن لحظات سخت، این جایزه‌ها تحمل کار سخت را آسان‌تر می‌کند.

۸ اطراف خود را با خانواده و دوستان احاطه کنید. هیچ چیز بهتر از این نیست که یک خانواده یا گروهی از دوستان حمایت‌کننده 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 تلفن‌های همراه به ما اجازه می‌دهد در تماس باشیم، پس از این ابزار استفاده کنید و اگر حتی این هم جواب نداد، روش قدیمی و خوب، نامه‌نگاری را امتحان کنید.

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

۱۰ تصویر بزرگتر را ببینید و از بالا به همه چیز نگاه کنید. انجام مجموعه‌ای از پروژه‌ها چند ماه طول می‌کشد، 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 طولانی‌تر 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 می‌توانست بدتر از اکنون باشد. به چیزهای خوب زندگی‌تان توجه کنید و همیشه به یاد داشته باشید که هرگز تنها نیستید و برای گذر از هر شرایط نامناسب راه‌های مختلفی وجود دارد و می‌توانید از شر این بحران نیز خلاصی یابید.

