



چرا مدام نگرانم که مبدا اتفاقی برای عزیزانم بیفتد؟

مدام نگرانم

بارها در طول روز به این فکر می‌کنم که اگر احیاناً یکی از عزیزانم را از دست بدهند چه اتفاقی برایم می‌افتد؟

اگر یکی از اعضای خانواده کمی تاخیر داشته باشد، تفکراتم فوران کرده و فکر و خیال‌های وحشتناکی می‌کنم. وقتی لحظات خوشی را سپری می‌کنم، ناگهان به این فکر می‌افتم که: نکند...

تحلیل مدام نگرانم

به طور قطع از دست دادن یکی از اعضای خانواده و یا دوستی صمیمی می‌تواند تجربه‌ی دردناکی باشد. نگرانی‌های موجه در مورد عزیزان کاملاً طبیعی است.

اما وقتی این ترس‌ها و نگرانی‌ها دائماً فکرتان را مشغول و زندگی‌تان را مختل کنند، نه تنها امری طبیعی محسوب نمی‌شوند، بلکه نامعمول و غیر موجه‌اند.

این نگرانی‌های وسواسی ممکن است ناشی از اضطراب‌های کلی باشند. اما اگر چنان شدت بگیرد که خود منبع اصلی اضطراب‌تان شوند، احتمالاً دلیل خاصی دیگری وجود دارد.

به احتمال زیاد شما ارزش و هویت خود را با دیگران پیوند زده‌اید. مرگ دیگران به معنای مرگ روانی شماست.

زیرا دلیل اصلی زندگی شما به خاطر عشق، احترام و محبتی بوده است که از جانب آنها دریافت می‌کردید.

اگر شخصی که اهداف خود را به او متصل کرده‌اید از دنیا برود، دلیل شما برای زندگی بی‌ارزش خواهد شد.

بسیاری از افراد موفق اغلب می‌گویند که یکی از بزرگ‌ترین تاسف‌های آنها در زندگی این است که والدینشان زنده نیستند تا شاهد موفقیت‌شان باشند.



اگر والدین شما منبع اصلی اهدافتان بوده‌اند، ممکن است پس از مرگ آنها دیگر نتوانید به سوی موفقیت هایتان حرکت کنید، چرا که انگیزه‌تان را از دست داده‌اید.

شما نیاز دارید تا همه‌ی دنیا به ویژه افرادی که برایتان اهمیت دارند، موفقیت هایتان را بشناسند.



احساس می‌کنید دارید وقت را از دست می‌دهید. نیاز دارید قبل از آنکه خیلی دیر بشود، از تمامی افرادی که در زندگی‌تان حضور دارند احترام و غرور کسب کنید.

این نگرانی می‌تواند شور و اشتیاق و انگیزه‌تان را سرکوب کند. شما با عدم اطمینانی زندگی می‌کنید که باعث می‌شود از نظر روانی با مشکلات مواجه شوید.

اگر یکی از عزیزانتان را از دست بدهید، احساس می‌کنید که دیگر قادر به زندگی کردن نیستید و زندگی برایتان بی‌معنا و بی‌هدف است.



این ترس، شما را تبدیل به فرد فلج و ناتوانی می کند که دیگر برای به دست آوردن چیزی در زندگی هیچ و تلاشی از خود نشان نمی دهد.

زیرا ناگهان همه چیز برایش بیهوده شده است. احساس می کنید چیزی برای ثابت کردن دارید، اما با سرگردانی و گیجی روبرو شده‌اید.

شما بین سخت کار کردن و ترس از عدم اتمام به موقع آن، و انجام ندادن هیچ کاری و شکست نخوردن در آن گیر می کنید.

این تزلزل باعث می شود مجموعه ی وسیعی از نگرانی ها و دلواپسی ها در ذهن تان شکل بگیرد.

راهکار

به افراد مهم زندگیتان بگویید که چقدر برایتان اهمیت دارند





وقت را از دست ندهید، همین حالا به آنها تلفن بزنید یا برایشان نامه بنویسید و به آنها بگویید که چقدر به ایشان عشق می‌ورزید، ستایش‌شان می‌کنید و به آنها اهمیت می‌دهید.

اگر برای این کار منتظر زمان مناسب یا یک مناسبت هستید، شاید این موقعیت هرگز پیش نیاید. پس همین حالا دست به کار شوید. به والدینتان تلفن کنید و به دیدنشان بروید. برایشان شعری سروده یا ترانه‌ای بخوانید.

به معلم دوران دبستان یا مربی ورزشتان نامه‌ای بنویسید و به او بگویید که چه نقش مهمی در زندگی‌تان داشته است. به فرزندان یانوه‌هایتان بگویید که چقدر برایتان ارزشمندند.

وقتی فرصت خوشحال کردن دیگران را از دست می‌دهیم نه تنها آنها، بلکه خودمان را نیز فریب می‌دهیم. بیش از این خود را نادیده نگیرید.

با ارتباط مجدد با رویاهایتان، هویت خود را تقویت کنید

اگرچه جلب احترام و تحسین عزیزانمان حس فوق‌العاده‌ای به ما می‌دهد، اما اهداف زندگی‌تان باید باعث مباحثات خودتان شود.

به گونه‌ای زندگی کنید که ایده‌آل شماست. به دنبال اهداف و رویاهایی باشید که به شما شخصیت می‌دهد.

با دنبال کردن خواسته‌هایتان به جای برآورده کردن انتظارات دیگران، می‌توانید بر اساس زمان بندی و برنامه ریزی‌های خود زندگی کنید.



زندگی ما سرشار از عدم اطمینان است، اما می‌توانید از یک چیز کاملاً مطمئن باشید: سریع‌ترین راه به سوی بدبختی، این است که دائماً سعی کنیم تا دیگران را خوشحال و خشنود سازیم.

ریشه‌های خانوادگی تان را کشف کنید

در جوامع امروزی، به سالمندان اهمیت زیادی داده نمی‌شود و ما متعاقباً تأثیرات منفی آن را احساس می‌کنیم.

بدون داشتن تاریخ و تداوم، نمی‌توانیم از گذشتگان چیزی بیاموزیم و زندگی انسان ارزش و اعتبار خود را از دست خواهد داد.

از پدر بزرگ و مادر بزرگ تان بخواهید تا سرگذشت شان را برایتان بگویند و صدایشان را ضبط کنید.

چه حوادث مهمی در طول زندگی شان رخ داده است، جنگ جهانی اول؟ افسردگی؟ اصالت خانوادگی تان چیست، آفریقایی، آمریکایی، اروپایی یا آسیایی؟



سنت های خانوادگی تان چیست؟ آخرین باری که همه ی اعضای خانواده دور هم جمع شدید را به یاد دارید؟

مجموعه ای از تاریخ خانوادگی خود را به صورت تصویری یا شنیداری تهیه کنید و آن را میان اعضای خانواده پخش کنید.

از داشتن چنین خانواده ای احساس غرور کنید. آنها بودند که باعث شدند شما فرد خاصی باشید.

دیوید جی. لیبرمن