



چرا احساس ناامیدی می کنم ؟

احساس ناامیدی

احساس می کنم همه کارهایم را از روی اجبار و سر وظیفه انجام می‌دهم و هرگز قادر نخواهم بود تا کاری را انجام دهم که خواسته قلبی ام است . اغلب احساس خستگی کسالت و بی حوصلگی می کنم از خیال پردازی در مورد اینکه زندگی ام در آینده چگونه باشد ، خسته شده ام . فکر نمی‌کنم هیچ راهی برای رسیدن به اهدافم وجود داشته باشد. زندگی یکنواخت و کسالت باری دارم نسبت به هیچ چیز شور و شوق ندارم.

تحلیل احساس ناامیدی

شما میان آنچه که هستید و آنچه که فکر می‌کنید می‌بایست باشید کرده‌اید زمانی دچار یأس و ناامیدی می شوید که احساس می کنید نمی توانید به خواسته‌ها و امیالتان دست یابید. دائماً به دیواری که در مقابلتان قرار دارد ضربه می زنید ، اما قادر نیستید آن را فرو بریزید و به راه خود ادامه دهید.

احساس ناامیدی زمانی شدت می‌گیرد که مجبورید کارهایی را انجام دهید که هیچ تمایلی به انجام دادنشان ندارید وقت صرف کردن برای کارهای اجباری خسته کننده و کسالت آور است زیرا نه تنها از انجام کارهایی که دوست دارید باز می مانید ، بلکه مجبورید کاری را انجام دهید که هیچ تمایلی نسبت به آن ندارید.





این همان فرمول ناامیدی است بدون داشتن امید نسبت به چیزی و وقت صرف کردن روی کارهایی که مورد علاقه تان نیست ، شما در معرض ابتلا به افسردگی خواهید بود.

آیا تا به حال متوجه شده اید که وقتی حال روحی خوبی ندارید وانمود کردن به اینکه شادی و خوشحالی چه کار مشکلی است ؟

شما از لحاظ روحی و جسمی به شدت احساس خستگی می‌کنید یا وقتی کسی به شما تلفن می‌زند که دوست ندارید با او حرف بزنید ، تقریباً احساس می‌کنید تمام انرژی‌تان دارد تخلیه می‌شود. حال ببینید این زندگی که هیچ علاقه ای به ادامه آن ندارید تا چه اندازه کسالت آور خواهد بود.

در واقع شما در حد فاصل میان آنچه می‌خواهید باشید و آنچه که می‌اندیشید باید باشید زندگی می‌کنند دیگر انگیزه‌ای برای کار و موفقیت ندارید به مرور ، وقتی متوجه می‌شوید تنها کسی هستید که به وجود آورنده این حس در خودید ، بیشتر نسبت به خود خشم می‌گیرید. از آنجا که از ریسک کردن یا تغییر شرایط تان می‌ترسید ، توجیه رفتارهایتان برای خود سخت و سخت‌تر می‌شود.

راهکار احساس ناامیدی

کار کوچکی که واقعاً دوست دارید انتخاب کنید و انجامش دهید. کار، سرگرمی و حتی رفتن به مسافرت را انتخاب کنید یا هر کاری که می‌دانید به شما لذت می‌دهد.

توجه داشته باشید که وقتی هدفی را برای خود در نظر بگیرید و بکوشید تا به آن برسید اولین قدم را در دور شدن از ناامیدی و رفتن به سوی یک زندگی شاد برداشته اید .

دائم اهداف کوچکی را برای خود در نظر گرفته و آنها را با موفقیت به پایان رسانید این کار باعث می‌شود که حس موفقیت و اقتدار و تسلط بر زندگی در شما استمرار یابد.



رویای دست نیافتنی برای خود خلق و جهت رسیدن به آن یک برنامه کاری و زمانی مناسب برای خود منظور کنید ۲۴ ساعت پس از برنامه ریزی تان ، اولین قدم را برای عملی کردن آن بردارید. ناامیدی محصول بی تحرکی و بی تحرکی محصول ناامیدی است .

هر کاری برای رسیدن به هدف تان انجام دهید احساسی که در گذشته داشته اید مبنی بر اینکه هرگز نمی‌تواند به جایی که می‌خواهید برسید، در همان لحظه اول ناپدید خواهد شد.

آیا تا بحال متوجه شده اید که وقتی برای دستیابی به اهداف مورد علاقه تان سعی و تلاش می‌کنید احساس می‌کنید که در اوج دنیا قرار گرفته اید. از عضو شدن در باشگاه ورزشی گرفته تا ارسال سوابق کاری تان برای پیدا کردن شغل ، به هر حال فعالیت کردن برای دستیابی به اهداف تان به شما حس قدرت را القا می‌کند این کار پیامی را به مغز مخابره می‌کند مبنی بر اینکه شما کنترل کامل زندگی و خوشبختی تان را عهده دار هستید با حرکت کردن در مسیری که به آن تمایل دارید به طور طبیعی از موقعیتی که در آن هستید دور خواهید شد.



در راه دستیابی به اهداف تان برای خود پاداش‌های منظور کنید. نباید تا زمان رسیدن به رویای خود را از شادی محروم کنیم با هر پیشرفتی که در راه رسیدن به هدف‌تان حاصل می‌کنید جشن بگیرید. هر چه احساس تان بهتر باشد حس ناامیدی از شما دورتر و دورتر خواهد شد و پس از مدتی که تجارب بیشتری در خلق رویاهایتان به دست آورید این حس کاملاً از بین می‌رود.

منبع: دیوید جی. لیبرمن