



چرا هیچ تمایلی به روبه رو شدن با واقعیت ندارم؟

روبه رو شدن با واقعیت

کاش هر بار جمله ی شاید برطرف شود» را می گفتم می توانستم پولی به دست بیاورم. بعضی اوقات مشکلات خود به خود برطرف می شوند و گاهی هم این اتفاق نمی افتد. خیالی خام در سر می پرورانم! می دانم گاهی صبر و تحمل بیجا فقط باعث می شود تا شرایط وخیم تر گردد. با این حال امیدوارانه انتظار می کشم که مشکلاتم خود به خود از بین بروند. به جای این که منطقی فکر کنم، باز هم دائما با لحنی فیلسوفانه به خود می گویم شاید خود به خود برطرف شود.»

تحلیل روبه رو شدن با واقعیت

اغراق نیست که بگویم اگر از واقعیت فرار نمی کردیم زندگی خیلی آسانتر می شد. اما شما ترجیح می دهید همه ی جوانب زندگی تان بهبود یابد تا بتوانید از لحاظ عاطفی به خوبی مجهز شده و با بحران های زندگی مقابله کنید.



این طرز فکر باعث میشود که سلطان پشت گوش اندازی شوید! شما نمی خواهید پروژه ای را شروع کنید یا کاری را انجام دهید که در نهایت به مشکل و ناراحتی منجر می گردد! حاضر نیستید، چیزی را افشاء کنید که



باعث بروز استرس و فشارهای عصبی بیشتری در زندگی تان شود. دیگر هیچ جایی برای نگرانی های بیشتر ندارید. از آنجا که هر تغییری تا حدی همراه با استرس است، بیش از این تحمل فشارهای دیگر را ندارید.

نکته ی جالب این است که هر چه بیشتر سعی می کنید از استرس دور باشید بیشتر گرفتار آن می شوید، زیرا دور بودن و انزوای نسبت به دیگران و دنیا باعث می شود تا توانایی تان نسبت به کنترل محیط و اتفاقات اطراف تان کمتر شود. تا زمانی که دائما نگران این هستید که در آینده چه اتفاق بدی قرار است برایتان بیفتد، این احساس ناتوانی هر چه بیشتر و بیشتر نگرانی را در شما تقویت خواهد کرد.

دوست دارید همه چیز ثابت بماند. گاهی مسائل ناخوشایند زندگی خود به خود از بین می روند، اما گاهی این اتفاق نمی افتد و در واقع بدتر هم می شود در حالی که شما هنوز هم امیدوارید که آن مشکل به خودی خود برطرف شود. چنین تفکراتی خام و ناپخته است، بر این باورید که اگر چیزی را نادیده بگیرید، همه چیز به خودی خود خوب پیش خواهد رفت.



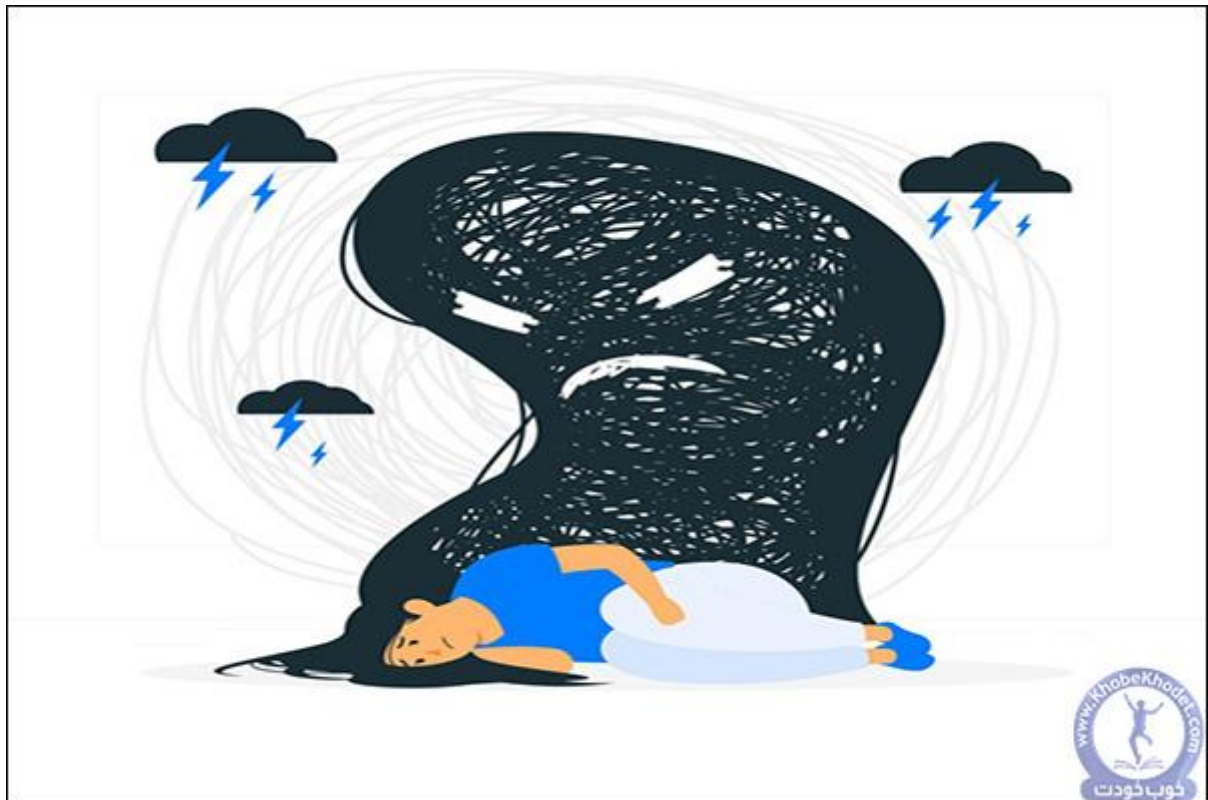
سناریوی زیر بیانگر تفکراتی از این دست است. شما تنها در انتهای یک اتوبوس در حال حرکت نشسته اید. ناگهان متوجه می شوید راننده پشت فرمان خوابش برده است. دو واکنش خاص در این سناریو وجود دارد، اما جای این که به جلوی اتوبوس دویده و فرمان را به دست بگیرید ترجیح می دهید تا خود را برای تصادف

آماده کنید. مورد اول ریسک بیشتری را می‌طلبد چرا که اگر قبل از رسیدن به پشت فرمان تصادف کنید ممکن است به شدت آسیب ببینید؛ اما این تنها راه برای جلوگیری در تصادف است. شما به شدت مایلید اجازه دهید تا هر اتفاقی در اطرافتان رخ دهد و پس از آن، عواقب و نتایجی را که حاصل از عدم سعی و تلاش تان است متحمل شوید.

راهکار روبه رو شدن با واقعیت

هر زمان با مشکلی مواجه شدید که هیچ تمایلی به رویارویی با آن ندارید، کمی تأمل کنید و دقیقاً آن مشکل را برای خود نوشته و آن را شرح دهید. اغلب احساس می‌کنیم نمی‌توانیم با مشکلی روبه رو شویم چرا که برایمان بسیار مبهم و ناشناخته است.

نمی‌توانیم آن مشکل را در مغز خود به وضوح تصور کنیم و ابرهای تاریکی را کنار بزنیم! هر چه موقعیت خود را بیشتر و بهتر بشناسید، عملکرد موفق تری خواهید داشت.



عواقب عدم فعالیت خود را فوراً بررسی کنید. از خود بپرسید: «اگر همین حالا با چنین مشکلی مقابله نکنم چه عواقبی خواهد داشت؟»، «اگر اجازه دهم این شرایط در محل کارم ادامه یابد، چه آسیبی به شغلم وارد



می شود؟»، «اگر رفتارم را با دیگران تغییر ندهم، روابطم چگونه خواهد شد؟»، «اگر بیش از آنچه که پول در می آورم، خرج کنم چه مدت طول می کشد که گرفتار قرض و بدهی و ورشکستگی شوم و در نهایت رسوایی و فضاقت به بار آورم؟» تا جایی که می توانید عواقب عدم فعالیت خود را به همان اندازه که دردناک است برای خود تشریح کنید.

حال از خود بپرسید: «اگر همین حالا با مشکلاتم مواجه شوم زندگی ام چگونه خواهد بود؟» در این صورت تا چه اندازه موفق خواهید بود؟ در روابط خود با عزیزان تان تا چه حد شاد و خوشحال خواهید بود؟ تا چه اندازه احساس فراغت و آسودگی خواهید کرد؟ هنگام انجام کاری نسبت به آن احساس خوبی داشته باشید، با مشکلات تان دست و پنجه نرم کنید و آنها را نادیده نگیرید.

فهرستی تهیه کنید و پنج فعالیتی را که می توانید برای حل مشکلات خود و بهبود موقعیت تان فوراً انجام دهید در آن بنویسید.



این راه حل لزوماً به معنای از بین بردن کامل مشکل نیست، اما قطعاً می تواند موقعیت شما را بهتر کند. قبل از انجام هر کاری، یکی از این پنج فعالیت را بلافاصله انجام دهید. شما می خواهید که مغزتان را برای رویارویی با آن مشکل و سپس عکس العمل در برابر آن تعلیم دهید.



به عنوان مثال مشکل تان می تواند این باشد که: «من و همسر من رابطه ی چندان خوبی با هم نداریم، روابطمان آنطور که می خواهم گرم و صمیمی نیست»، پنج مورد فعالیت انتخابی شما می تواند این گونه تعیین شود: (۱) برای همسرتان گل بخرید و آن را به همراه یادداشتی عاشقانه به او تقدیم کنید. (۲) او را برای شام به رستوران ببرید. (۳) فهرستی از ویژگی های مثبت همسرتان بنویسید و آن را جایی بگذارید که ببیند. (۴) در طول روز چندین بار به او تلفن کنید و بگویید دوستش دارید (۵) در زمانی مناسب از او بخواهید تا بگوید کدامیک از خصوصیات تان را می پسندد و کدامیک را نمی پسندد. شما هم به نوبه ی خود این کار را در مورد او انجام دهید.

پس از آن هر کدام از شما سعی کنید نکات مثبت خود را تقویت و نکات منفی تان را کاهش دهید. در پایان هفته، نتیجه ی این کار و کوشش را به همسر خود گزارش دهید. اگر هر دو موفق شده اید آنچه را دیگری می پسندد گسترش دهید و آنچه را که نمی پسندد از بین ببرید، می توانید همین روش را در مورد مشکلات دیگران امتحان کنید.



این روش را برای حل مشکلات خود آنقدر ادامه دهید تا آن مشکل از بین برود. اطمینان حاصل کنید که در هر روز دست کم یک فعالیت این چنینی داشته باشید و هر زمان که توانستید مشکلی را حل کنید به خود



تبریک بگویید. شما اکنون به جای این که در انتهای اتوبوس نشسته باشید در صندلی راننده ی آن نشسته
اید. از داشتن چنین احساسی لذت ببرید!

منبع : دیوید جی . لیبرن