

از حال بد به حال خوب

عمران ربیعی

مرکز مشاوره دانشگاه یزد

۱۳۹۹

از حال بد به حال خوب

حال بد داشتن بیشتر از یک صورت ناراحت است برای تعیین اینکه آیا شما از این مشکل واقعا رنج می برید، به علائم زیر توجه کنید:

- ▶ خشم بدون دلیل واقعی.
- ▶ ناراحت بودن
- ▶ ناتوانی در گوش دادن به مشکلات دیگران
- ▶ عدم انطباق، عدم تحمل و انزوا
- ▶ بدبینی پایدار.
- ▶ کم شدن انگیزه، عدم لذت بردن از فعالیتهای
- ▶ مشکل در برخورد با دیگران.
- ▶ اغلب اوقات، اینها علائمی هستند که شما در حال بد خود دارید. علاوه بر این، اگر به دنبال یک راه حل شخصی یا درمان نباشید، این مشکل می تواند بدتر شود.

چرا حالمان خوب نیست

- ▶ انتظاراتی که از جهان و زندگی داریم.
- ▶ الگوهای فکری که در ذهن ما در طی رشد شکل گرفته اند.
- ▶ زیانی که خودمان بر خودمان وارد می کنیم
- ▶ از دست رفتن یکپارچگی در زندگی
- ▶ عدم آگاهی در خصوص احساسات و شیوه کنار آمدن و یا عمل کردن متناسب با این احساسات
- ▶ دیدگاه ما نسبت به اتفاقات پیرامون
- ▶ عدم شناسایی فعال موقعیتهایی که در آن هستیم و برخورد غیر فعال یا منفعلانه با آن موقعیتهای
- ▶ چشم پوشی از مشکلات و تاثیر آنها از طریق ضمیر ناخودآگاه
- ▶ نگرش تک بعدی به زندگی

چرا حالمان خوب نیست

- ▶ داشتن باورهای متعصبانه
- ▶ بایدهایی که واقع بینانه نیستند
- ▶ ذهن خوانی
- ▶ نداشتن مسئولیت پذیری
- ▶ فراموش کردن قدرت اراده و تعهد
- ▶ فداکاری بیش از حد
- ▶ سرکوب احساسات و عدم صحبت در مورد آنها و یا عدم توانایی در بیان درست احساسات درست

تغییر

- ▶ تغییر حالات ما مثل دو ۱۰۰ متر نیست
- ▶ حفظ واقع بینی در برخورد با زندگی
- ▶ به چالش کشیدن الگوهای فکری و نوع نگرش خود
- ▶ برنامه ریزی برای جلوگیری از گرانبهاترین موجودی زندگی و دست یافتن به یکپارچگی
- ▶ شناسایی احساسات و نیازها و رسیدگی به آنها
- ▶ شناسایی ابعاد زندگی و ایجاد تعادل در بین آنها (روابط، سلامتی، کار یا تحصیل، معنویات، مسائل مالی، خانواده، تفریحات و...)
- ▶ شناسایی موضوعات و مسائلی که نسبت به آنها تعصب یا نگاه انعطاف ناپذیر داریم و یا چیزهایی که خشم ما را بیدار می کنند

تغییر

- ▶ پذیرش مسئولیت و تعهد
- ▶ شناخت اراده و به کار بردن آن در موقعیتهای مهمی که قبلا غافل بوده ایم
- ▶ یادگیری احترام به خود و زنده نگاه داشتن حس ارزشمندی
- ▶ بیان احساسات و یادگیری شیوه صحیح بیان احساسات و نحوه ایجاد ارتباط درست
- ▶ تعدیل انتظارات از خود و دیگران
- ▶ دست نکشیدن از رشد و تغییر، مداومت در یادگیری
- ▶ تلاش فعال در جذب حمایت اجتماعی و ارائه حمایت اجتماعی
- ▶ ماموریت شما روی زمین چیست؟ چه چیزهایی برای شما ارزش است؟ و آیا اهداف شما منطبق بر ارزشهایتان است؟
- ▶ چه چیزی به زندگیتان معنا میدهد؟ به سختیهایتان چطور؟