

چگونه بر ناامیدی غلبه کنیم؟

تهران (پانا) - به گفته روانشناس بالینی زمانی که انتظارات فرد برآورده نمی‌شود، احساس ناامیدی، یاس و سرخوردگی به سراغ او می‌آید.

به گزارش ایرنا، سارا اکبرزاده با بیان اینکه تاسف کارهای از دست رفته و انتظارات برآورده نشده بطور طبیعی ناامیدی و از نظر خلقی و روانی اختلال افسردگی در فرد بوجود می‌آورد، افزود، اظهار داشت: برای اینکه هر فردی با چالش ناامیدی مواجه نشود باید بطور شفاف و با درک صحیح از مسیری که در آن قدم گذاشته و پذیرش واقعیات، خود را به آرامش برساند و افکار پریشان را از خود دور کند.

وی تصریح کرد: بسیاری از محققان ناامیدی را نوعی غم و اندوه عنوان می‌کنند؛ اما ناامیدی که فاصله غیرقابل پیش‌بینی بین انتظارات و واقعیت، آن را به وجود می‌آورد و بر این اساس چنانچه فردی احساس کرد که ناامیدی به سراغش آمده باید به دنبال جبران کارهای از دست رفته و تامین انتظارات واقعی باشد تا در مسیر درست قرار گیرد.

این روان‌درمانگر تحلیلی افزود: خوشحالی و خوشحال کردن دیگران نقطه مقابل ناامیدی است و در واقع زمینه‌ساز برای مواجهه با واقعیات و کارهای صحیح به شمار می‌آید؛ و از طرفی ذهن را آموزش می‌دهد تا فرد ناامید باور کند و بپذیرد که هیچ تضمینی وجود ندارد در صورت دستیابی به آن کار خوشحال خواهد شد و در صورتی که خواسته و انتظارات آن برآورده نشد، اظهار تاسف و ناامیدی دیگر لازم نیست.

اکبرزاده با بیان اینکه ناامیدی می‌تواند در چگونگی رسیدن یا عدم دستیابی به خواسته و هدف هم در افراد اتفاق بیفتد، اظهار داشت: این دسته افراد پیش از هر گونه اقدامی باید با اندیشیدن و تشخیص مسیری که باید بپیمایند، با واقع بینی دستیابی به هدف را برای خود ترسیم کنند تا در صورت عدم موفقیت، افسرده و یا ناامید نشوند.

وی زمان دستیابی به هدف یا خواسته را از جمله مواردی دانست که در صورت عدم تحقق می‌تواند فرد را افسرده و ناامید کند، اظهار داشت: براساس تحقیقات بدست آمده تنها تعداد کمی از افراد برای کاهش فشار روانی، هدف یا خواسته خود را که به آن نرسیده‌اند برای دیگران بازگو می‌کنند و این در حالیست که چنانچه فردی در محدوده زمانی مشخص به آنچه می‌خواهد نرسد و با توجه به شرایط زندگی خود مشاهده کند که خواسته دیگران زودتر به دست آمده، در این مواقع احساس ناامیدی و سرخوردگی به او دست می‌دهد.

این روان‌درمانگر تصریح کرد: این محدودیت‌های زمانی خودخواسته و اغلب غیرواقعی است، از این رو نباید بدون شناخت موقعیت و زمان تصمیمی گرفت که منجر به حسرت و ناامیدی خود و دیگران شد.