



محسن حسن زاده
کارشناس ارشد مشاوره و عضو سازمان نظام روان شناسی: رها کردن سخت است اما سخت تر از آن، ادامه دادن به زندگی با باری است که هیچ وقت سبک نمی شود

به وقت رهایی

درباره مهارت هایی که به ما کمک می کند

مشکلات روحی کمتری را متحمل شویم

الهام نظرییان زندگی ما پر از چیزهایی است که مثل بار سنگین روی شانه هایمان سنگینی می کنند. بعضی ها نشان آن قدر عادی شده اند که حتی متوجه نمی شویم دارند ما را خسته می کنند، اما اگر دقیق تر نگاه کنیم، می بینیم بسیاری از استرس ها و نگرانی ها نتیجه این است که ما به چیزهایی چسبیده ایم که باید رهاپشان کنیم. رها کردن به معنای بی خیالی یا بی مسئولیتی نیست، بلکه به این معناست یاد بگیریم چه چیزهایی ارزش نگه داشتن دارند و چه چیزهایی فقط ما را از نفس می اندازند. در این مطلب که با همراهی محسن حسن زاده، کارشناس ارشد مشاوره و عضو سازمان نظام روان شناسی تهیه شده است، می خواهیم با هم مرور کنیم که چه چیزهایی را در زندگی مجازیم یا بهتر است رها کنیم تا سبک تر، آرام تر و شادتر زندگی کنیم.

رها کردن «ترس از شکست»

خیلی وقت ها ما حتی شروع نمی کنیم، چون از شکست می ترسیم. در حالی که شکست بخشی از مسیر یادگیری است. هر کسی که موفق شده، بارها زمین خورده است. اگر این ترس را رها نکنیم، فرصت های مهم زندگی را از دست می دهیم. شکست را باز نویسی کنید؛ به جای «ناکامی»، آن را «باز خورد» ببینید.

چطور رها کنیم؟

با خودتان قرار بگذارید هر بار که شکست خوردید، یک چیز مثبت از آن بیرون بکشید.

رها کردن «غم و اندوه های کهنه»

همه ما روزهایی را تجربه کرده ایم که از دست دادن، شکست یا دل خوری، قلبمان را فشرده است، اما مشکل وقتی شروع می شود که غم گذشته را مثل یک قاب عکس قدیمی همیشه با خودمان حمل کنیم. اندوه، اگر در لحظه تجربه و پذیرفته شود، بخشی طبیعی از زندگی است. اما وقتی اجازه نمی دهیم که زمان کار خودش را بکند، این غم کهنه تبدیل به زخمی می شود که هر روز دوباره باز می شود.

چه باید کرد؟

- احساساتتان را روی کاغذ بیاورید.
- با یک دوست یا مشاور قابل اعتماد صحبت کنید.
- به خودتان اجازه دهید عزاداری کنید، اما پربارش خط پایان بگذارید.

رها کردن «کینه و دل خوری»

کینه درست مثل زهر است. ما آن را در دل نگه می داریم به این امید که دیگری آسیب ببیند، اما در واقع خودمان را مسموم می کنیم. وقتی نمی بخشیم، در واقع مدام گذشته را دوباره زنده می کنیم و آرامش امروزمان را قربانی می سازیم. بخشش یعنی رها کردن خودمان، نه تأیید رفتار دیگری.

رها کردن «کینه و دل خوری»

هر بار یاد کسی می افتید که آزارتان داده، به خودتان بگویید: «من انتخاب می کنم این بار را زمین بگذارم، تکرار همین جمله به مرور ذهن شما را سبک تر می کند».

تمرین رها کردن کنترل

فهرستی بنویسید از چیزهایی که در کنترل شما هستند (مثل تلاش، واکنش، انتخاب هایتان) و چیزهایی که نیستند (مثل رفتار دیگران، حوادث غیرمنتظره). آگاهانه تصمیم بگیرید انرژی تان را فقط صرف دسته اول کنید.

رها کردن «مقایسه خود با دیگران»

شبکه های اجتماعی مقایسه را به اوج رسانده اند. همیشه کسی هست که خوش تیپ تر، ثروتمندتر یا موفق تر از ما به نظر برسد. اما فراموش نکنیم ما فقط ویتترین زندگی دیگران را می بینیم، نه پشت صحنه اش را. مقایسه کردن فقط باعث می شود از داشته هایمان کمتر لذت ببریم و دائم حس ناکافی بودن داشته باشیم.

رها کردن عملی

- هر روز سه چیزی را که بابتشان شکرگزاری یادداشت کنید.
- هر روز زمانی را از شبکه های اجتماعی فاصله بگیرید.

قدم های عملی

- مرزهای روشن بین خودتان و افراد سمس زندگی تان بکشید.
- اگر لازم بود، فاصله بگیرید یا حتی رابطه را قطع کنید.

رها کردن «روابط سمی»

بعضی آدم ها حضورشان مثل سایه سنگین روی زندگی ماست. دائم انرژی مان را می گیرند، تحقیر می کنند یا مدام منفی بافی می کنند. اگر این روابط را رها نکنیم، هر قدر هم روی خودمان کار کنیم، باز هم آرامشمان بر باد می رود.

رها کردن کوچک

- کارهایتان را با کیفیت «خوب کافی» شروع کنید، نه «کامل بی نقص».
- هر بار که چیزی را تمام کردید، حتی اگر عالی نبود، به خودتان تبریک بگویید.

رها کردن «کامل بودن» (کمال گرایی)

کمال گرایی مثل تله است. ما منتظریم همه چیز عالی شود تا شروع کنیم. نوشتن کتاب، یادگیری زبان یا حتی خوشحال بودن! اما حقیقت این است که زندگی هیچ وقت کامل نمی شود. کمال گرایی فقط به تعویق انداختن زندگی است.

تمرین ذهن آگاهی

- چند دقیقه در روز فقط روی نفس کشیدن تمرکز کنید.
- خودتان را به لحظه حال برگردانید.

رها کردن «ترس از آینده»

ترس از آینده یکی از بزرگ ترین دزدهای آرامش است. مدام به این فکر می کنیم که «چه می شود اگر...؟» در حالی که ۹۰ درصد چیزهایی که از آن ها می ترسیم هرگز رخ نمی دهند.

رها کردن

تنوع را در بخش های کوچک زندگی بیاورید، غذا یا مسیر جدید امتحان کنید، اما برای مسائل اصلی زندگی ثبات و استمرار داشته باشید.

رها کردن «تنوع طلبی افراطی»

نیاز به تازگی و تغییر در وجود همه هست. اما وقتی تنوع طلبی افراطی شود، هیچ وقت به عمق نمی رسیم، مدام شغل، رابطه یا سرگرمی عوض می کنیم و باز هم راضی نمی شویم.

در نهایت: رها کردن یعنی آزادی

شاید با خودتان فکر کنید: «خب، رها کردن سخت است.» درست است. اما سخت تر از آن، ادامه دادن به زندگی با باری است که هیچ وقت سبک نمی شود. رها کردن به این معناست که: به خودتان اجازه دهید غم هایتان تمام شوند. گذشته را سر جای خودش بگذارید. آزادی و آرامش امروzentان را با نگرانی های فردا معامله نکنید.

نکته طلایی

رها کردن یک باره اتفاق نمی افتد، یک تمرین روزانه است. هر بار که تصمیم می گیرید چیزی را رها کنید، گامی به سوی زندگی آرام تر برمی دارید.