

## اگر از پس کاری بر نمی‌آیید؛ بخوانید

احساس ناتوانی در انجام کارها یکی از افکار منفی است که به ذهن شما وارد می‌شود تا جلوی موفقیت شما را بگیرید پس راه مقابله با آن را آموزش ببینید.

به گزارش سایت خبری پرسون، زمانی که احساس می‌کنید نمی‌توانید هیچ کاری را درست انجام دهید، به طور کل امواج منفی به ذهن شما وارد می‌شود و در نتیجه نمی‌توانید دوباره به عقب برگردید و این افکار منفی را از سرتان بیرون کنید.

آخرین باری که این احساس منفی را داشته‌اید را برای خودتان یادآوری کنید. احتمالاً بعد از این احساس به شدت کمبود انرژی را در خودتان یافتید و یک نوع خستگی در شما ایجاد شده است. خوشبختانه همیشه راه‌های مختلفی است که از طریق آن بتوانید دوباره به مسیر و جهت درست برگردید. در این قسمت تمرین‌های مثبت را به شما معرفی کردیم که در چنین زمان‌هایی به دردتان می‌خورد.

زمانی که حس کردید نمی‌توانید هیچ کاری انجام دهید، باید چه کار کنید؟

اگر احساس می‌کنید ناگهان کل عزت نفس خود را از دست داده‌اید شاید از خودتان این سوال را بپرسید که "چرا نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم؟" بسیار مهم است بدانید که کمبود انگیزه‌ای که در این لحظه به شما غلبه کرده است، تقصیر شما نیست. جهان اطراف و احساسات ما بسیار پیچیده هستند. در نتیجه اغلب وارد مراحل از افسردگی می‌شویم و حس ناتوانی به ما غلبه می‌کند و هیچ جوره نمی‌توانیم این حس مناسب و مثبت را در خودمان ایجاد کنیم و ترس و ناامیدی در ما رخنه می‌کند. پس اگر احساس می‌کنید که خلایقیت قبل را ندارید، باید بدانید که فکر شما درست نیست. بلکه باید با روش‌هایی خودتان را بازیابی کنید.

اگر احساس افسردگی عامل چنین مشکلی شده باشد، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

به مشاور یا درمانگر مراجعه کنید.

با پزشک در مورد داروهای مورد نیاز صحبت کنید.

مسئله خود را با یکی از اعضای خانواده یا دوستان به اشتراک بگذارید و از او کمک بگیرید.

۱۱ روش مقابله برای لحظاتی که در انجام کارها احساس ناتوانی می‌کنید

۱. فضا را مرتب کنید

زمانی که برای مدتی احساس افسردگی دارید، خانه یا اتاق شما دیگر حس راحتی را به شما انتقال نمی‌دهد. اغلب ما انسان‌ها می‌توانیم وضعیت ذهنی خود را در وضعیت محیط اطرافمان مشاهده کنیم. زمانی که محیط اطراف وضعیت آشفتگی داشته باشد، نمی‌توانید هر کاری را درست انجام دهید. تمیز کردن و مرتب کردن اتاق یک وظیفه کوچک است که تغییرات زیادی را در سلامت ذهن ایجاد می‌کند. نه تنها به دلیل سخت‌کوشی به خودتان افتخار می‌کنید، بلکه محیط هم به شما کمک می‌کند تا به این احساس منفی غلبه کنید.

۲. با طبیعت ارتباط بگیرید

آخرین باری که در یک محل خوش آب و هوا قدم زدید و گرمای آفتاب را روی پوستتان احساس کردید، به یاد می‌آورید؟ خوشبختانه با قرار گرفتن در طبیعت و ارتباط با محیط طبیعی می‌توانید به این آشفتگی‌های ذهنی غلبه کنید. زیبایی طبیعت عاملی موثر برای از بین بردن احساسات منفی است. پس با قرار گرفتن در طبیعت به خودتان اجازه دهید که زیبایی‌ها را بشناسید یک پیاده روی ۵ دقیقه هم می‌تواند تغییرات زیادی را در ذهن و روح شما ایجاد کند.

۳. دوش بگیرید

بدن ما به شدت روی ذهن ما تأثیر دارد. زمان‌هایی که خیال می‌کنید هیچ کاری نمی‌توانید انجام دهید، باید به این فکر کنید که تمام سلول‌های بدن‌تان در خدمت شما هستند؛ حتی اگر ذهنتان عملکرد همیشگی را نداشته باشد. اقدامات کوچک مثل دوش گرفتن و اهمیت دادن به بدن به آرام کردن ذهن شما کمک می‌کند و باعث می‌شود که دوباره ریست شوید. بعد از دوش گرفتن چند لحظه صبر کنید، نفس عمیق بکشید و به این فکر کنید که چقدر شایسته کارهای بزرگ‌تری هستید.

#### ۴. از خودتان سوال بپرسید

به جای اینکه از خودتان بپرسید " چرا هیچ وقت نمی توانم کاری را درست انجام دهم؟ "، سعی کنید مدل سوالات خود را تغییر دهید و آن را به یک سوال مثبت تبدیل کنید. از خودتان بپرسید چه کاری هست که می توانم آن را درست انجام دهم و به من احساس بهتری القا می کند. شاید حتی یک پیاده روی یا خوردن یک بستنی هم کاری باشد که می توانید آن را درست انجام دهید. پس درنگ نکنید. از خودتان بپرسید چه کارهایی را تا به حال بسیار خوب انجام داده اید. کارهایی را که در گذشته به خوبی به انجام رسانده بودید را برای خودتان یادآور کنید، آن ها را روی کاغذ بنویسید تا این حس منفی در شما کم شود.

#### ۵. مدیتیشن را به روتین روزانه خود اضافه کنید

افکار منفی معمولاً بخشی از الگوی زندگی همه انسان ها هستند. ذهن ما سعی می کند مدام جملات منفی را تکرار کند و آن ها را در خودش نهادینه کند و در نتیجه اگر به این باورهای غلط ادامه دهید، نمی توانید هیچ کار درستی را به انجام برسانید. بسیار مهم است که در برابر این افکار منفی از خودتان مراقبت کنید که یکی از آن ها آگاه کردن ذهن یا همان مدیتیشن می باشد. مدیتیشن و تکرار جملات تاکیدی موجود در این تمرین باعث می شود که در زمان حال زندگی کنید. پس به ذهنتان آموزش دهید که احساسات منفی را دور بریزد.

#### ۶. از یک دوست کمک بگیرید

اگر احساس می کنید که نمی توانید هیچ کاری انجام دهید، هیچ اشکالی ندارد. مجبور نیستید این کارها را به تنهایی به انجام برسانید. هیچ خجالتی هم برای کمک گرفتن از فرد دیگر وجود ندارد. به همین دلیل می توانید از دوستانتان کمک بگیرید و از آن ها طلب همکاری کنید تا بتوانید یک وظیفه را بهتر به انجام برسانید.

#### ۷. لیست کارهای روزانه داشته باشید

زمانی که به خودتان حس خوب نداشتید، باید به لیست کار های روزانه مراجعه کنید. وظایف در طول زمان افزایش پیدا می کنند و حتی ممکن است از کوچکترین آن ها سر باز بزنید. پس دوباره به این فکر کنید که چگونه باید وظایف خود را به انجام برسانید. اگر در اجرای روتین های روزانه عملکرد خوبی نداشته باشید، به موفقیت نمی رسید. پس سعی کنید لیستی از وظایف خود را تعیین کنید و حتی شده یک ساعت برای این کار وقت بگذارید. وظایف بزرگ را به چند وظیفه کوچک تقسیم کنید، زمان خود را مدیریت کنید و راهکارهای خلاقانه را به کار ببندید و کمی منعطف تر برنامه ریزی کنید و بیش از حد به خودتان سخت نگیرید تا ذهن تان آرامش پیدا کند و بدانید که انجام دادن همین کارهای کوچک، بهتر از این است که هیچ کاری انجام ندهید.

#### ۸. سفر کنید

زمانی که احساس کردید نمی توانید هیچ کاری را درست انجام دهید، باید چند قدم به عقب برگردید و برای این آسیب روحی و ذهنی ارزش قائل باشید. می توانید از کار دست بکشید و تا آخر هفته به یک مسافرت کوچک بروید تا روحیه شما بهبود پیدا کند. سطح خلاقیت، ارزش شما را تعیین می کند. پس بدانید با هر توانی که دارید، لایق تفریح و آرامش هستید.

#### ۹. اهداف کوچک تعیین کنید

هرچقدر که وظیفه شما بزرگتر باشد، سختی آن برای شما بیشتر خواهد بود. انتظارات بیش از حد زیادی از خودتان نداشته باشید. اهداف بزرگ را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید. آن ها را قابل مدیریت کنید تا بتوانید راحت تر را به انجام برسانید. هر هدفی را که انجام دادید، در لیست کارهای خود خط بزنید و به سراغ کار های بعدی بروید و در کنار آن برای خودتان تفریح و شادی هم در نظر بگیرید.

#### ۱۰. به خودتان جایزه بدهید

برای این که کارهای بزرگ را انجام داده اید، باید به خودتان جایزه بدهید. حتی می توانید خودتان را به یک فنجان چای دعوت کنید. مثلاً اینکه یکی از کارهای دانشگاه خود را بدون تغییر انجام داده اید، شایسته قدردانی و تشکر از خودتان است. غلبه کردن به استرس کار بسیار سختی است. پس باید به خود افتخار کنید و بدانید که لایق یک هدیه یا پاداش هستید.

پاداش دادن به خود، حتی به خاطر کارهای کوچک اصلاً کار احمقانه ای نیست. ولی یک کار انگیزشی است. ذهن شما عاشق پاداش دادن است بنابراین احساس بهتری را در شما ایجاد خواهد کرد.

#### ۱۱. هیچ کاری نکنید

خب اگر احساس می کنید که توانایی انجام کاری را ندارید، اشکالی ندارد آن را کنار بگذارید. گاهی اوقات کمبود انگیزه و کمبود خلاقیت به شما غلبه می کند. در چنین حالتی به سراغ استراحت بروید و اجازه دهید که ذهن و جسمتان آرام شود. شاید به یک وقفه کوتاه نیاز داشته باشید. اگر احساس کردید که اشتباهاتتان زیاد شده و همه چیز بدتر و بدتر می شود، احتمالاً علامت این است که خسته هستید و استرس روی تمرکز و توجه شما اثر

گذاشته است. پس به صدای بدن خود گوش دهید و استراحت کنید. حتماً یک چرت کوتاه بزنید تا دوباره ریکاوری شوید.