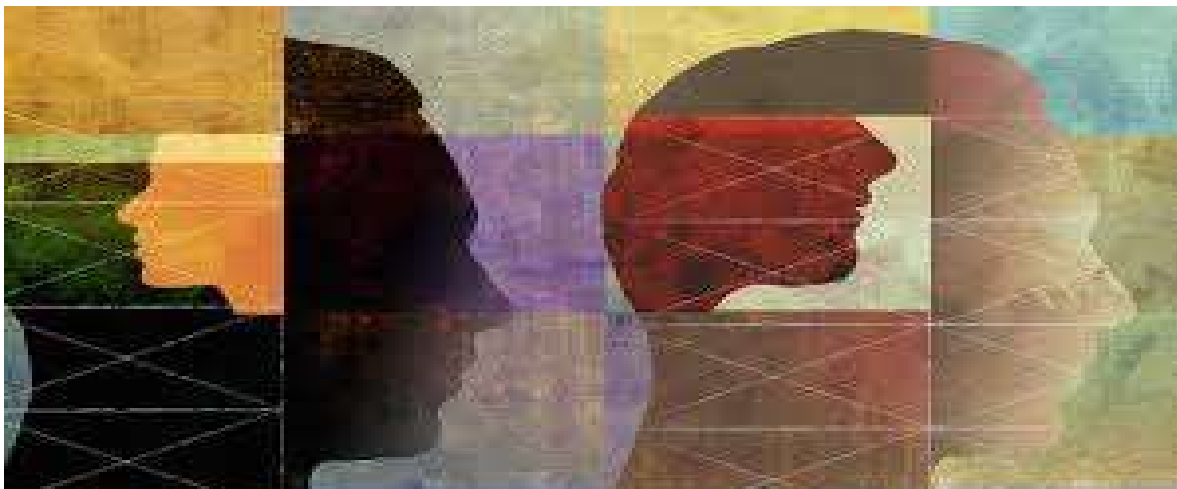


پنج راه برای مقابله با زمانی که زندگی بی معنی است



زندگی زیباست، اما گاهی اوقات ممکن است احساس کنید که در یک چرخه یکنواخت هستید. احساس می کنید که هر روز همان کار را انجام می دهید یا زندگی بی معنی دارید. دلایل بی معنی بودن زندگی می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

به عنوان مثال، یکی از اصلی ترین دلایلی که زندگی برای فرد معنای خاصی ندارد شرایط سلامت روان فرد است. فردی که درگیر افسردگی و یا دیگر اختلال های خلقی است، تقریباً همیشه درگیر احساس درماندگی و غم است و همین مطلب باعث می شود تا علاقه او به انجام فعالیت هایی که قبلاً برایش لذت بخش بوده است کاهش پیدا کند. دلیل دیگری که می تواند منجر به جستجوی معناهای عمیق تری در زندگی توسط فرد شود، عدم موفقیت در کار، خانه و شرایط اجتماعی باشد. ولی به هر دلیلی هم که معنای زندگی تان را از دست داده باشید، باز هم می توانید به خودتان کمک کنید تا رضایت از زندگی و هدفتان را مجدداً پیدا کنید.

برخی از راه های مقابله با احساس بی معنای زندگی عبارتند از:

۱. با نیت زندگی کنید

وقتی با نیت زندگی می کنید، متوجه می شوید که چرا کاری را انجام می دهید. شما هر جنبه ای از زندگی خود را در نظر خواهید گرفت تا ببینید آیا با چشم انداز یا اهداف شما همخوانی دارد یا خیر. زندگی با قصد و نیت تمرینی است که در آن زندگی روزمره خود را بر اساس باورها و ارزش های اصلی خود می سازید.

سفر زندگی قطعاً می تواند چالش برانگیز باشد زیرا شما شروع به تعریف ارزش ها و باورهای شخصی خود می کنید. ممکن است در این مدت تمرین خودگویی مثبت و قطع ارتباط با عوامل حواس پرتی، مانند رسانه های اجتماعی، مفید باشد.

احساس‌های خودتان را در مورد آنچه بیش از هر چیز می‌خواهید یا نیاز دارید، برای داشتن زندگی هدفمند زیر نظر بگیرید. سوالهای زیر می‌تواند در این رابطه کمک‌تان کند:

- چه چیزی برای من احساس شادی ایجاد می‌کند؟

- چه علایقی را دوست دارم بیشتر کشف کنم؟

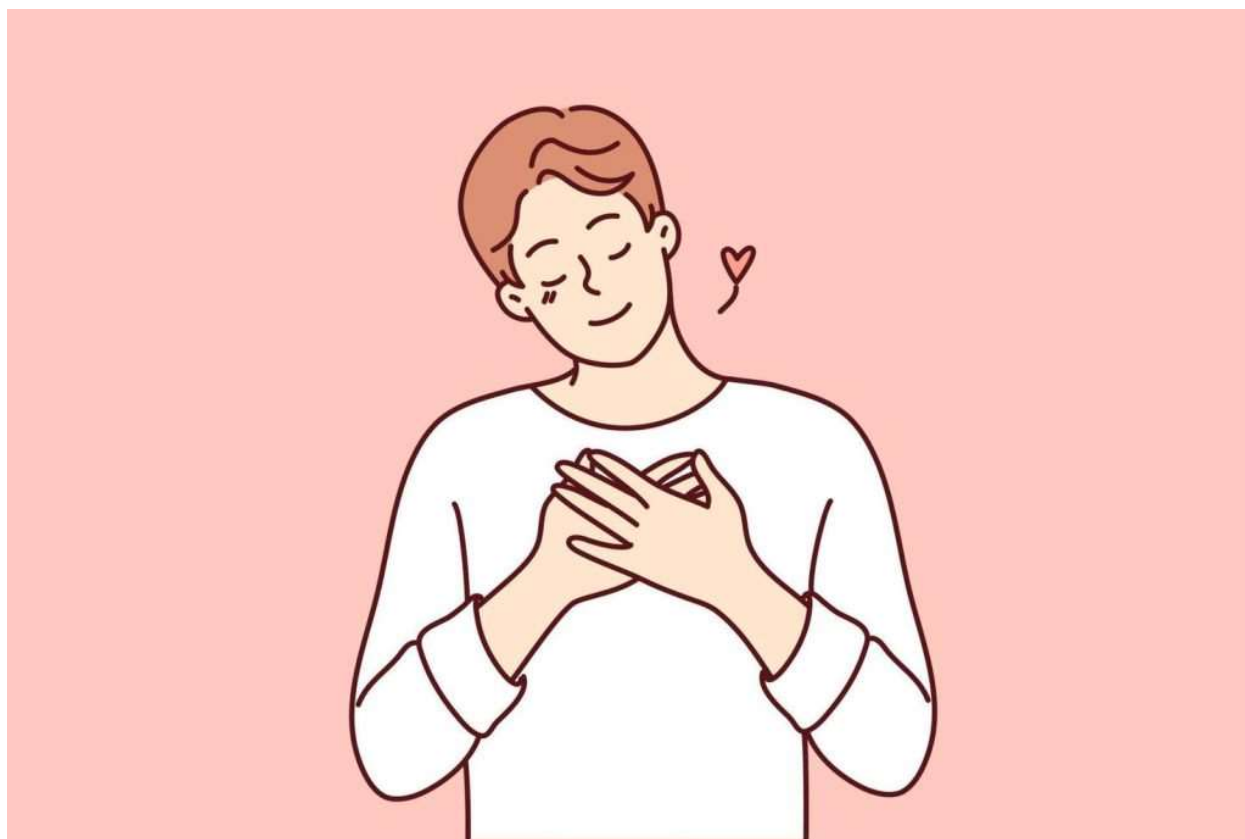
- چه چیزی مرا به موفقیت سوق میدهد؟

- موفقیت برای من چه معنایی دارد؟

۲. شکرگزاری را تمرین کنید

تحقیقی در سال ۲۰۱۷ نشان می‌دهد که احساس و قدردانی نسبت به آنچه در زندگی دارید راهی برای در آغوش گرفتن خوبی‌های اطرافتان است. می‌تواند شما را به سمت زندگی رویاهایتان راهنمایی کند و به شما کمک کند هدفی را در روز پیدا کنید.

تحقیقات در سال ۲۰۲۲ نشان می‌دهد که نوشتن قدردانی می‌تواند به افراد کمک کند شرایط خود را به شکل مثبتی تنظیم کنند، استرس را کاهش دهند و خلق و خوی خود را بهبود بخشند.



قدردانی را می‌توانید به روشهای زیر وارد زندگی روزمره‌تان کنید:

- نامه‌ای برای کسی بنویسید که اثر مثبتی در زندگیتان داشته است.
- لیستی از چیزهایی که قدردانش هستید، درست کنید.
- زمانی که نسبت به چیزی احساس قدرشناسی می‌کنید، لحظه‌ای برای خودتان زمان بخرید و آن را تجربه کنید.
- در حین مناجات قدردانی کنید.

۳. چیزهایی را کشف کنید که به زندگی معنا می‌بخشد

تماشای چیزهایی که به زندگی شما معنا می‌بخشد می‌تواند به شما در یافتن جنبه‌های مثبت کمک کند. گاهی اوقات، چیزهایی که پیش پا افتاده به نظر می‌رسند بیشترین معنا را به ارمغان می‌آورند، از جمله یک منظره طبیعی زیبا یا یک نعمت غیرمنتظره.

دکتر نوئل نلسون، روانشناس بالینی و نویسنده، توضیح می‌دهد که «انجام کاری با معنا مستلزم اهمیت و ارزش دادن به آن عمل است».

نلسون مثال‌های زیر را در مورد چگونگی یافتن معنا در زندگی روزمره ارائه می‌دهد:

- زنگ ساعت خود را در صبح تنظیم کنید تا به خودتان زمان کافی برای آماده شدن برای روز بدون احساس عجله بدهید.

- همچنین می‌توانید تمرین «آگاهی به قهوه» را امتحان کنید که شامل آگاهی دادن به حواس پنج‌گانه شما در حین نوشیدن نوشیدنی دلخواهتان مانند قهوه، چای یا آب است.

۴. روی ارتباطات مثبت تمرکز کنید

زمان صرف کردن با افراد مثبت، روش مطمئنی برای پیدا کردن معنا در زندگی است. بهترین روابطی که در زندگی می‌توان وارد آن روابط شد، روابط با کسانی است که شما را در سفر معنایابی زندگی‌تان تشویق می‌کنند و به شکلی مثبت حمایتان می‌کنند. ممکن است بخواهید زمانی برای مرور خاطرات گذشته با اعضای خانواده و دوستان در نظر بگیرید، به موسیقی‌ای که یادآور لحظه‌های خوشایندی است گوش کنید، یا آلبومی از لحظه‌های مهم زندگی‌تان تهیه کنید.

بر اساس پژوهش‌های سال ۲۰۲۲، سپری کردن زمان در خاطره‌های خوب می‌تواند به انسان‌ها کمک کند تا معنای زندگی‌شان را پیدا کنند، آن معنا را حفظ کنند و به زندگی‌شان برگردانند.

پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهند خاطره‌ها می‌تواند حتی در زمانیکه با چالش‌های اساسی در زندگی روبرو هستید، احساس پذیرش و تعلق خاطرتان را افزایش دهد.

باید توجه داشته باشیم که همه انسان‌ها گذشته مثبت و خوبی ندارند که بخواهند به آنها فکر کنند. اگر شما هم اینطور هستید، می‌توانید فردی یا تجربه‌ای را به خاطر بیاورید که خاطره‌های مثبت‌تر و خوشایندتری با او دارید.

۵. به دنبال کمک حرفه‌ای باشید

سفر معنایابی زندگی می‌تواند سفری سخت و پرچالش باشد، ولی اصلاً لازم نیست این سفر را به تنهایی طی کنید. به همین دلیل می‌تواند برای بهتر طی کردن این سفر در نظر بگیرید با یک روانشناسی با درمانگر صحبت کنید تا راحت‌تر بتوانید معنای زندگی‌تان را پیدا کنید. اگر درگیر مشکلات سلامت روان هستید، چنین افرادی می‌توانند کمک‌تان کنند تا اختلالی که منجر به ایجاد احساس بی‌معنایی در زندگی شده است را درمان کنید.

خلاصه:

به طور کلی، یافتن معنای زندگی نقش بسزایی در افزایش کیفیت زندگی فرد دارد. این مسئله نقش بسزایی در احساس رضایت، خوشبختی و آرامش فرد دارد. برای رسیدن به این هدف، افراد باید به دنبال کشف چیزهایی باشند که برای آنها ارزش و معنا دارد و از روش های مختلف برای دستیابی به این هدف استفاده کنند.

نویسنده: سارا بارکلی / کری بیرد

مترجم: مائده اژدری

psychcentral.com