



نابودگر نگرانی

یکی از بهترین راه های برطرف کردن نگرانی به کارگیری « نابودگر نگرانی » در هر وضعیتی است که برای شما اضطراب آور و ناراحت کننده است. ۴ گام برای استفاده از روش نابودگر نگرانی وجود دارد:

گام اول : وضعیت نگران کننده را به روشنی توصیف کنید. دقیقا نگران چه چیزی هستید؟

اکثر مردم درباره ی چیزهای مبهم و نامشخص نگران هستند. افکار آن ها مبهم و گیج است . مانند کودکان در تاریکی شب ، به دلایل نامشخص و مبهمی نگرانند. یا اطلاعات کافی از چیزی که نگرانیشان کرده است ندارند و این موضوع باعث واکنش افراطی آنها می شود.

در پزشکی می گویند « تشخیص صحیح نیمی از درمان است ». توصیف روشن و واضح نگرانیتان، اگر ممکن است به صورت مکتوب ، اغلب بلافاصله راه حل هایی پیش رویتان می گذارد که نگرانی را برطرف می کند.
گام دوم

بدترین فرض ممکنه از این موقعیت نگران کننده را تعیین کنید. بدترین چیزی که ممکن است رخ دهد، چیست؟

اکثر احساسات منفی و موقعیت های نگران آور به خاطر انکار اتفاق می افتد. فرد به خاطر انکار واقعیت، در موقعیت خود احساس اضطراب شدید می کند. نمی خواهد این وضعیت حقیقت داشته باشد. امیدوار است با نادیده گرفتن آن ، از شرش خلاص شود یا جدیت موضوع از بین برود اما این روش به ندرت کارایی دارد.

وقتی بدترین نتیجه ممکنه در وضعیت موجود را شناسایی کردید، اغلب پی می برید

وضعیت آنقدر که شما فکر می کردید بد نبوده است. اگر مجبور شوید می توانید با وجود این



ParsNamadData
مرکز فناوری اطلاعات پارس نام داد

- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نیش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس: ۵ - ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس: ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

اتفاق باز هم به زندگی ادامه دهید. ممکن است ارتباطی به پایان رسیده باشد ولی شما را نخواهد کشت. ممکن است مبلغ مشخصی را از دست داده باشید اما شما را ورشکسته نخواهد کرد. حتی اگر ورشکسته شوید وضعیت نگران کننده یک واقعیت است نه یک مشکل و باید با آن مواجه شد. با انجام آن کار با روش دیگری و یا کاری متفاوت در جای دیگری باز می توانید در آینده پول زیادی به دست آورید. مثبت بیندیشید. به نقطه روشن نگاه کنید.

اگر مسئله سلامتی در میان است تصمیم بگیرید که با آن روبرو شوید. خودتان را بازی ندهید. هر کاری برای رفع بیماری انجام دهید تا به سلامتی برسید.

گام سوم: تصمیم بگیرید که اگر بدترین اتفاق رخ دهد آن را بپذیرید. از آنجا که بیشتر اضطراب ها به خاطر خودداری از شناسایی و بعد خودداری از پذیرش بدترین نتایج احتمالی رخ می دهد، هنگامی که تصمیم بگیرید که اگر بدترین اتفاق رخ دهد آن را بپذیرید ، اضطرابتان از بین می رود. ناگهان احساس آرامش می کنید و وقتی پذیرش را جایگزین انکار می کنید به طور کامل کنترل احساسی و ذهنی وضعیت را برعهده می گیرید.

گام چهارم : بی درنگ برای بهبود بدترین شرایط دست به کار شوید. هر کار ممکن را برای کاهش آسیب و صدمه ، کنترل هزینه ها و کاهش خسارت انجام دهید. اگر بدین گونه عمل کنید مساله حل خواهد شد و با حل مساله نگرانی نیز از بین می رود.

شکسپیر در کتاب مکبث می نویسد:

با آغوش باز به سمت دریای مشکلات بروید و با این کار به مشکلات خاتمه دهید.