



حرف بزنی!

شاید خواسته است بدانی که به شما و توانایی‌هایت اعتماد دارد. شاید هم تجربه به آنها می‌گوید اتفاقات هر قدر هم که دشوار و غیرقابل پیش‌بینی باشد، اما بالاخره حل می‌شوند و می‌گذرند.

بزرگ‌ترها شاید نگرانی‌های گذشته خود را به یاد بیاورند و پشیمان باشند که چقدر زمان صرف نگرانی در مورد چیزهایی کردند که در نهایت خوب شد. پس از این جواب ناراحت نباش و باز هم حرف زدن را انتخاب کن. حرف زدن کمک می‌کند که خودت مشکل را بهتر نگاه کنی و حتی شاید وقتی مجبور شوی مشکل را با کلمات بازگو کنی، بتوانی راه حل را هم پیدا کنی!

بهنتر بشناس

شاید شنیدن حرف‌های تکراری جذاب نباشد اما فایده‌اش این است که می‌دانی باید راه دیگری انتخاب کنی. شاید سال‌ها بعد مشکل امروز به نظرت چندان مهم نباشد اما شما فعلاً با امروز سر و کار داری و باید برای بیرون آمدن از نگرانی تصمیم‌های درستی بگیری که چه کاری را چگونه انجام بدهی! این‌ها دو تصمیم مهم هستند.

ما بعضی مشکلات و نگرانی‌ها را نمی‌توانیم حل کنیم. مثل وقتی که نگران سلامتی فردی هستیم

مشکلات خود به خود حل نمی‌شود و هر چیزی می‌تواند باعث اضطراب شود. شاید نگران نتیجه امتحان باشی، دل‌خوری از رفتار یک دوست یا این‌که در آینده چگونه است. دغدغه شکل‌های مختلفی دارد. ممکن است برای کمک گرفتن سراغ یک دوست یا بزرگ‌ترها رفته باشی و آنها هم گفته باشند: «نگران نباش، همه چیز در نهایت درست می‌شود».

نگران نباش فکرش را نکن

این پاسخ می‌تواند شما را ناامید و حتی بیشتر از قبل نگران کند. شاید با خودت بگویی وقتی حرفم شنیده نمی‌شود، پس چرا بگویم؟

این می‌تواند وسوسه‌انگیز باشد که فکر کنی من تنها هستم و کسی نمی‌تواند کمکم کند. اما بهتر است که بدانی احتمالاً شخص یا وقت مناسبی را برای گفت‌وگو درباره مشکل انتخاب نکرده‌ای. شاید کسی که این پاسخ را داده خواسته تا به شما اعتماد به نفس بیشتری برای رو به رو شدن با مشکل بدهد.