

۷ نکته برای مواجهه با بحران

شرایط سخت و بحرانی، شخصیت و رازهای پنهان وجودمان را آشکار می‌کنند. این که شما در مورد زندگی، پول، عشق، خانواده، صداقت، شهامت، امید، ایمان و هر چیز دیگر چگونه می‌اندیشید.



شرایط سخت و بحرانی، شخصیت و رازهای پنهان وجودمان را آشکار می‌کنند. این که شما در مورد زندگی، پول، عشق، خانواده، صداقت، شهامت، امید، ایمان و هر چیز دیگر چگونه می‌اندیشید.

به گزارش ایسنا، در مقاله ای در «سواد زندگی» درباره «توسعه توانمندی های فردی» به قلم سیدمحمد مهدی شهیدی می‌خوانیم: «بحران، سختی و مشکلات جزئی جدایی ناپذیر از زندگی انسان است. در زمان های سخت و بحرانی مانند شرایط بد مالی، مرگ، طلاق، مشکلات جسمی و از دست دادن شغل یا همین شیوع بیماری مرگبار کرونا و بروس برخی از افراد مقاومت بالایی دارند و می‌توانند به رغم مشقت و سختی های فراوان روحیه و سرزندگی خود را حفظ کنند. در مقابل برخی نیز به سرعت در برابر مشکلات می‌شکنند و دچار افسردگی و اختلالات روحی و روانی می‌شوند.

چگونگی واکنش این دو گروه از افراد در مقابل مشکلات و سختی ها به نوع بینش و منظری مرتبط است که افراد زندگی را از دریچه آن می‌نگرند.

در هر حال چه جزء دسته نخست باشیم و چه گروه دوم، در شرایط بحران و دشوار زندگی چند اصل و راهکار می‌تواند ما را در برابر سختی ها مقاوم کند.

۱- مشکل و سختی برای همه است؛ نه فقط برای من

برخی افراد وقتی دچار مشکلی می‌شوند فکر می‌کنند که تمام مشکلات و بدبختی ها تنها به سر آنها می‌آید. این فکر را از خود دور کنید و به یاد داشته باشید که مشکل و بحران برای هر فردی ممکن است پیش بیاید. به این بیندیشید که در همان لحظه که شما گرفتار مشکلی شده اید افراد دیگری نیز با مشکلاتی بدتر از شما دست و پنجه نرم می‌کنند. این فکر که دیگران نیز دچار همان مشکل شما یا دشواری های دیگری هستند به سرعت به شما آرامش می‌بخشد تا بتوانید بر حل مشکل تمرکز کنید.

۲- وجود مشکل و بحران را بپذیرید و به دنبال کشف دلایل آن نباشید

در زمان وقوع بحران یا مشکلات سخت خود را با جستجو برای یافتن دلایل آن خسته نکنید و از پا نیندازید. اغلب اوقات مشکلات تک علت نیستند و علل ساده ای ندارند. وقوع بحران و مشکل معمولاً حاصل علل چندگانه ای است که جستجو برای یافتن و تعیین آنها جز خستگی و پیچیده تر شدن اوضاع حاصلی ندارد. در زمان وقوع بحران یا مشکلات سخت ضمن پذیرش شرایط و وضعیت باید روی راه حل تمرکز کرد و یافتن دلایل وقوع آن را برای زمانی گذاشت که از شرایط بحرانی خارج شده اید.

۳- در زمان بحران خود واقعیتان را بشناسید

اغلب روانشناسان معتقدند که انسان در زمان وقوع بحران و روبرو شدن با شرایط دشوار و سخت با عمیق ترین لایه های شخصیتی، عاطفی و هیجانی خود روبرو می‌شود. ما در زمان مواجهه با بحران با لایه هایی از خود واقعیمان روبرو می‌شویم که در شرایط عادی شاید اصلاً مجال بروز نیابند. در واقع شرایط سخت و بحرانی، شخصیت و رازهای پنهان وجودمان را آشکار می‌کنند. این که شما در مورد زندگی، پول، عشق، خانواده، صداقت، شهامت، امید، ایمان و هر چیز دیگر چگونه می‌اندیشید. بهترین راه برای مواجهه با این مساله نوشتن احساسات، هیجانات و افکاری است که در خودتان کشف می‌کنید. ممکن است این ابعاد تازه شما را به وحشت بیندازند اما مطمئن شوید که با خودتان صادق هستید و در دفتری محرمانه هر چیزی را که در خود می‌یابید بنویسید بدون ترس از قضاوت دیگران. اگرچه کار ساده و سهلی نخواهد بود اما بدون تردید می‌توانید راه حلی برای گذر از وضعیت بدتان بیابید و از بحران زندگی تان جان سالم بدر ببرید.

۴- اوضاع را خراب تر نکنید

گاهی اوقات دیگران، حتی دوستان و عزیزان بدون این که متوجه باشند، توصیه های بدی برای عبور از بحران ارائه می دهند که عمل به آن می تواند اوضاع را خراب تر کند. علت مساله این است که بیشتر مواقع آنها تجربه دردناکی در زندگی نداشته اند و نگاه شان به دنیا ساده لوحانه است. بنابراین به توصیه افرادی که نگاهی ساده انگارانه به مساله دارند عمل نکنید در مقابل با کسانی که در گذشته درد و رنج هایی را از سر گذرانده اند همکلام شوید. به این ترتیب می توانید از بینش عمیق آنها نسبت به زندگی بهره مند و زودتر از شرایط بدتان خلاص شوید.

۵- خود را درگیر اخبار ناگوار نکنید

در شرایط بحران عمومی مثل کرونا باید بین مسائل خودتان و مسائل عام اولویت بندی کنید. بهتر است انرژی تان را صرف مشکلات مربوط به زندگی تان کنید و تنها به اخباری که روی وضعیت تان تاثیری مستقیم دارد، توجه نشان دهید. باید بیاموزید انرژی عاطفی تان را عاقلانه مدیریت کنید و به جای این که نگران تمام مسائل جامعه و دنیا باشید، بحران زندگی خود را کنترل کنید. هر قدر روی زندگی تان متمرکزتر بمانید، قدرت بیشتری می یابید و حتی می توانید به اطرافیان تان نیز کمک کنید.

۶- بحران ها اعتماد به نفس و قدرت ما را افزایش می دهند

هر چند بحران ها و مشکلات سخت آزاردهنده و ناخوشایند هستند اما در عین حال امکانی برای افزایش قدرت و اعتماد به نفس هستند. بحران ها ممکن است از ما فردی بد اخلاق یا برعکس بهتر بسازد. همه ما می دانیم چالش های سخت زندگی ممکن است افراد را مستعد نگرانی، اضطراب، افسردگی، ترس، تردید، رنجش، نفرت و تلخی کنند اما به چیزی که کمتر توجه نشان می دهیم، این است که هر بحران و چالشی در زندگی می تواند انسان را به سمت زندگی منظم تر و متمرکزتر هدایت کند. پس اگر هنگام برخورد با یک بحران، به جای آه و ناله و نق زدن و گفتن این که زندگی بسیار غیرمنصفانه است، سعی کنیم شرایط را کنترل کرده و واکنش های مناسبی نشان دهیم، به مرور زندگی را تحت تسلط خود درآورده و منظم تر می شویم و در نهایت اعتماد به نفس و قدرت روحی خود را افزایش می دهیم. از آزمون های زندگی نهراسیم و در برابرشان ایستادگی به خرج دهیم.

۷- و بالاخره چون می گذرد غم نیست

بحران ها و مشکلات هرچند بخشی از زندگی هستند اما همیشگی نیستند و بالاخره پس از مدت زمانی به پایان می رسند. بهترین راهکار برای عینیت بخشیدن به این اندیشه به خاطر آوردن مشکلات یا بحران های قبلی خود یا دیگران است و این که اکنون آن بحران ها پایان یافته و به خاطره تبدیل شده اند. به قول یک ضرب المثلی عامیانه: چون می گذرد غم نیست. با این فکر آرامش خود را باز یابید و زندگی را از سر بگیرید.