



وقتی در زندگی با بحرانی مواجه می‌شوید چگونه آن را مدیریت می‌کنید؟

مشکلات و مصائب زندگی گاهی به گونه‌ای ما را از هر طرف احاطه می‌کنند که احساس می‌کنیم در مقابل آنها قدرتی نداریم، هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم و به این ترتیب احساس درماندگی می‌کنیم.

مشکلات و مصائب زندگی گاهی به گونه‌ای ما را از هر طرف احاطه می‌کنند که احساس می‌کنیم در مقابل آنها قدرتی نداریم، هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم و به این ترتیب احساس درماندگی می‌کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، البته آستانه تحمل هر یک از ما با توجه به عوامل مختلف از جمله مکان، زمان، سن و سال و نوع فرهنگ خانواده و جایی که در آن زندگی می‌کنیم عوامل مهمی هستند که نقش زیادی در چگونگی عملکرد و واکنش ما در برابر ناملاایمات و شرایط سخت زندگی دارند.

هر کدام از ما از دوران کودکی قوانین از پیش تعیین شده‌ای داریم که نوع عکس‌العمل‌هایمان را در برابر اتفاقات مختلف تخمین می‌زنند و مشخص می‌کنند قدرت ما هنگام مواجهه با بحران تا چه حد است و چطور می‌توانیم آن را مدیریت کنیم. چرا بعضی از ما بسیار قدرتمندتر ظاهر می‌شویم و بعضی دیگر ضعیف و ناتوان در برابر سختی‌ها زانو می‌زنیم؟ در این خصوص با دکتر مصطفی تبریزی، مشاور و عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبایی گفت‌وگو کرده‌ایم.

ناتوانی اکتسابی

نظریه پردازان به نام سلیگمن با مطالعه رفتار انسان‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که گاهی اوقات افراد به علت تلاش‌های مکرر و بی‌نتیجه و نرسیدن به هدف خود به تدریج یاد می‌گیرند یا به آنها القا می‌شود که موجودات درمانده‌ای هستند که کاری از آنها بر نمی‌آید. مثلاً دانشجویی که تلاش می‌کند، خوش رفتاری و مهربانی می‌کند یا هر کار دیگری که به نظرش خوب می‌رسد انجام می‌دهد اما نتیجه مثبتی نمی‌گیرد، دچار نوعی «درماندگی آموخته شده» می‌شود. انگار به نظرش می‌رسد تلاش‌های او به نتیجه نمی‌رسد. کسی که مدت‌ها دنبال شغل خاصی می‌گردد اما نتیجه نمی‌گیرد به نوعی مایوس و درمانده می‌شود چون فکر می‌کند راهی برای موفقیت او وجود ندارد.

اهمیت این نظریه به این دلیل است که باعث می‌شود ما همیشه دلیل افسردگی، اضطراب و درماندگی را ناشی از اعصاب ضعیف خودمان ندانیم؛ چون در بسیاری موارد ساختار اجتماعی به گونه‌ای است که فکر می‌کنیم ما هر تلاشی کنیم به نتیجه نمی‌رسیم و همین موضوع باعث ابتلای ما به افسردگی و اضطراب خواهد شد.

می‌توان گفت بعضی افراد با توجه به روحیاتی که دارند وقتی با چندین بار تلاش به جایی نمی‌رسند و موفق نمی‌شوند به نوعی دچار ناامیدی و افسردگی می‌شوند که ریشه در درماندگی آموخته شده آنها دارد.

در واقع افراد گاهی باور می‌کنند امکان موفقیت برای آنها وجود ندارد چون شرایط به گونه‌ای است که هر کاری می‌کنند نمی‌توانند موفق شوند. این نوع درماندگی می‌تواند در هر زمینه‌ای اعم از روابط عاطفی، موقعیت‌های شغلی و تحصیلی هم مصداق داشته باشد.

حفظ سلامت روان

نتیجه‌ای که روانشناسان اجتماعی و جامعه‌شناسان از اینگونه آزمایش‌های روانشناسی می‌گیرند این است که برای تغییر افراد در خصوص رسیدن به سلامت روان فقط گفت‌وگوهای انفرادی و تغییر شخصی کفایت نمی‌کند؛ در واقع ساختار اجتماعی باید به گونه‌ای باشد که این افراد تلاش‌های ناموفق خود را در یک یا چند مورد به تمام موارد تعمیم ندهند. بسیاری افراد نادیده گرفته شدن‌های خود را در دوران کودکی به بقیه دوران‌های زندگی‌شان هم مرتبط می‌دانند و احساس ناامنی می‌کنند.

گاهی در ارتباطات عاطفی با دیگران هم از هر راهی می‌رویم و هر روشی را امتحان می‌کنیم به نتیجه دلخواه نمی‌رسیم؛ همین موضوع باعث می‌شود احساس درماندگی و ناتوانی کنیم. به همین خاطر ناامیدانه دست از تلاش برمی‌داریم و به تدریج انگیزه خود را از دست می‌دهیم؛ در واقع وقتی دچار درماندگی آموخته شده می‌شویم فکر می‌کنیم ما تمام توان خود را به کار برده‌ایم ولی ناتوانی از طرف ما نبوده چون تمام تلاشمان را می‌کنیم ولی نمی‌توانیم به نتیجه برسیم. پس دیگر هیچ تلاشی در هیچ زمینه‌ای فایده نخواهد داشت.

همه افرادی که در معرض چنین اتفاقاتی قرار می‌گیرند و با تلاش‌های زیاد از راه‌های مختلف نمی‌توانند به نتیجه برسند دچار درماندگی می‌شوند. اما بعضی افراد این موضوع را به موارد و جنبه‌های دیگر زندگی خود تعمیم نمی‌دهند، فکر می‌کنند اگر نتوانسته‌اند موفقیت تحصیلی مورد نظر خود را کسب کنند دلیل نمی‌شود که نتوانند در زمینه‌های دیگر موفق شوند. مثلاً می‌توانند در روابط عاطفی یا شغلی خود موفق شوند و احساس خوبی داشته باشند. بنابراین چنین افرادی دچار ناتوانی آموخته شده نمی‌شوند.

مقابله با درماندگی آموخته شده

نخستین راهکار برای مقابله با احساس درماندگی این است که با روش های حل مسئله آشنایی پیدا کنیم؛ یعنی ببینیم چگونه می توانیم با راه های عملی و موجود حل مسئله به نتیجه دلخواه برسیم. در نظر داشتن «هدف» موضوع بسیار مهمی است ولی اگر نتوانیم به بعضی اهداف خود برسیم و راه های رسیدن به آنها برایمان مقدور نباشد می توانیم راه های دیگر را امتحان کنیم. مثلا اگر نمی توانیم در رشته خاصی که مدنظرمان است موفق شویم می توانیم به جای نامیدشدن رشته دیگری را که پذیرفته شدن در آن برایمان مقدور است انتخاب کنیم؛ در واقع باید با شناخت توانایی های خود متوجه شویم در چه زمینه ای امکان موفقیت مان بیشتر است. به این ترتیب شکست کمتری را تجربه می کنیم و احساس بهتری هم خواهیم داشت. داشتن بینش کافی باعث می شود بهتر بتوانیم از راه های مختلف پیش روی خود، آگاه شویم. راه های مختلف پیش روی ما در زندگی مانند جاده ای است که چند شاخه می شود. همانطور که نمی توانیم همه راه ها را امتحان کنیم و باید از قبل بدانیم کدام جاده ما را به مقصد مورد نظر می رساند تا از همان مسیر برویم، برای انتخاب شغل، ادامه تحصیل یا هر کار مهم دیگری هم با آگاهی از شرایط مختلف باید راه و مسیر خود را برای رسیدن به آن انتخاب کنیم؛ یعنی ما در بسیاری از موارد راه درست را انتخاب نمی کنیم و دلیل اصلی شکست ما هم همین است. وقتی جاده اشتباه را انتخاب می کنیم طبیعتا نمی توانیم به مقصد مورد نظر خود برسیم؛ درست مثل اینکه بخواهیم به شیراز برویم ولی راه و مسیر رسیدن به اصفهان را انتخاب کنیم و در آن گام برداریم و متعجب و ناامید از اینکه چرا نمی توانیم به شیراز برسیم.

پذیرش واقعیت

برای گرفتن تصمیم درست باید به بینش و دانش کافی رسیده باشیم؛ ضمن اینکه موضوع را واقع بینانه بررسی کنیم. مثلا فردی که می خواهد فقط در یک رشته خاص تحصیل کند و نمی تواند موفق شود باید برای رسیدن به احساس درماندگی هدف خود را عوض و به راه های قابل دسترس دیگر فکر و آنها را انتخاب کند. اگر بدون هیچ تلاشی بارها راه های قبلی را که رفته دوباره طی کند قطعاً دوباره همان نتیجه را خواهد گرفت و به احساس ناتوانی و درماندگی خواهد رسید.

می توان گفت برای رسیدن به موفقیت حتما باید «واقعیت» را پذیرفت و با آن روبه رو شد. اگر بپذیریم گاهی توانایی تحصیل در رشته ای خاص یا اشتغال به کار مورد نظرمان را نداریم می توانیم راه دیگری انتخاب کنیم اما اگر نخواهیم با واقعیت های موجود مواجه شویم و هیچ خلاقیتی هم نداشته باشیم به احساس ناتوانی و درماندگی می رسیم که منجر به افسردگی، استرس و اضطرابی می شود که فکر می کنیم دیگر هیچ کاری از ما ساخته نیست. فراموش نکنیم ما قدرت تغییر شرایط موجود را نداریم؛ پس باید انتخاب هایی با توجه به توانایی ها و امکانات موجود داشته باشیم. به همین خاطر باید در شرایط واقعی به سر ببریم؛ نه اینکه در تخیلات خود توقعات بیش از توان و امکانات خود داشته باشیم و به جای گام برداشتن در مسیر قابل دسترسی تمام مسیرهای غیرقابل دسترس را طی کنیم و در نهایت هم نتوانیم به هدف مورد نظر برسیم.

آموزش درست تصمیم گرفتن و تغییر هدف و امتحان راه های جدید می تواند ما را از درماندگی و ناتوانی رهایی بخشد. موفقیت ما مانند پرواز پرنده هاست که برای انجام آن حتما نیاز به دبال دارند. ما هم برای رسیدن به هدف به دبال توانمندی، دانش و تلاش و همچنین توجه به ساختار اجتماعی نیاز داریم که هر کدام قطع شود مانع رسیدن ما به اهدافمان خواهد شد.

امیدواری

توجه داشته باشیم که امیدواری با تخیل و آرزو کردن با خیالبافی فرق دارد. ما زمانی امیدوار می شویم که دلایل منطقی در اختیار داشته باشیم. مثلا می توانیم امیدوار باشیم که هزار سال عمر کنیم ولی خنده دار است؛ چون نه امید است و نه آرزو بلکه تخیلی است که واقعیت ندارد. ما برای امیدوار بودن باید ابزار واقعی داشته باشیم که با توجه به آن ابزار بتوانیم امیدوار شویم. فراموش نکنیم که فقط با بیان کلمات غیرواقعی به نتیجه نخواهیم رسید. وقتی به ابزار واقعی فکر می کنیم جای امیدواری برای رسیدن به هدف هم هست. می توان گفت توجه به راه های نرفته دید بازتری به ما می دهد تا بتوانیم همیشه به روش های دیگری غیر از آنچه می شناسیم هم فکر کنیم. هر یک از ما نیازهای متفاوتی داریم. اگر به نیازهای خودمان و دیگران واقف باشیم در روابط عاطفی هم موفق تر خواهیم بود. وقتی نمی توانیم در برقراری چنین روابطی موفق باشیم یعنی به اندازه کافی به نیازهای دوطرف توجه نشده است. توجه و تامین نیازهای دوطرف در رابطه ضمن اینکه انگیزه و امید بیشتری به ما خواهد داد باعث می شود با برخورداری از حمایت طرف مقابل به احساس رضایت بیشتری هم دست پیدا کنیم.

راه حل بحران چیست؟

آموزش درست تصمیم گرفتن و تغییر هدف و امتحان راه های جدید می تواند ما را از درماندگی و ناتوانی رهایی بخشد.

موفقیت ما مانند پرواز پرنده هاست که برای انجام آن حتما نیاز به دویال دارند. ما هم برای رسیدن به هدف به دویال توانمندی، دانش و تلاش و همچنین توجه به ساختار اجتماعی نیاز داریم که هر کدام قطع شود مانع رسیدن ما به اهدافمان خواهد شد.