



راهکارهایی برای انعطاف‌پذیری در مقابل مشکلات

به نظر می‌رسد جهان از یک بحران به بحران دیگر در حال گردش است. ما اخیراً یک بیماری همه گیر جهانی و تغییرات چشمگیر در نحوه انجام امور و زندگی روزمره، عدم اطمینان اقتصادی، آشفتگی‌های خانوادگی - اجتماعی و همچنین مجموعه‌ای از بلایای طبیعی را تجربه کرده‌ایم.

به نظر می‌رسد جهان از یک بحران به بحران دیگر در حال گردش است. ما اخیراً یک بیماری همه گیر جهانی و تغییرات چشمگیر در نحوه انجام امور و زندگی روزمره، عدم اطمینان اقتصادی، آشفتگی‌های خانوادگی - اجتماعی و همچنین مجموعه‌ای از بلایای طبیعی را تجربه کرده ایم.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: آسیب‌های شخصی وجود دارد که مردم نیز با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، مانند از دست دادن یک عزیز، تهدید سلامتی، بیکاری، طلاق، جنایات خشونت‌آمیز یا حوادث تلخ و... برای بسیاری از ما این زمان مبارزه و تحول بی سابقه بوده است و حتی شده که زنده ماندن مان در دوران سخت و ناملايمات اخير تنها با ايجاد انعطاف پذيري و افزايش روحيه تاب آوري ممكن بوده است. چه منبع اختلال در زندگي يك معضل جهاني باشد يا يك تراژدي و مسئله شخصي يا هر دو، به هر روی زندگی با وجود دارا بودن فراز و نشیب‌های بی شمار، در زمان‌های سخت می‌تواند تلفات سنگینی بر روحیه، سلامتی و دیدگاه شما داشته باشد. این امر گاهی حتی می‌تواند احساس درماندگی و غرق شدن در استرس و اضطراب را در انسان‌ها ایجاد کند. ممکن است به طور دردناکی برای تمام چیزهایی که از دست داده اید غصه بخورید و سیلی از احساسات دشوار و متناقض روان شما را فرا گرفته باشد، گاهی حتی حالتی پیش می‌آید که آدمی در مورد چگونگی ادامه زندگی اش مطمئن نیست. حتی ممکن است احساس کند که زندگی کاملاً از کنترل او خارج شده است و نمی‌تواند روی هر اتفاقی که ممکن است بعدها رخ دهد، تأثیر بگذارد. هیچ راهی برای جلوگیری از غم و اندوه، ناملايمات يا پريشاني در زندگي وجود ندارد، اما راه‌هایی وجود دارد که به بازیابی حس کنترل بشر کمک می‌کند. تاب‌آوری، توانایی کنار آمدن با فقدان، تغییر و آسیب‌هایی است که بخش‌های اجتناب‌ناپذیر از زندگی بوده‌اند. ایجاد انعطاف‌پذیری می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر با رویدادها و تغییرهای زندگی سازگار شوید، با زمان‌های آشفتگی کنار بیایید و از سختی‌ها و مصیبت‌ها نجات پیدا کنید. گاهی با یک بحران جهانی یا مشکلی شخصی روبه‌رو می‌شوید، گاهی هم با ترکیبی از هر دو، در هر صورت این تاب‌آوری و مهارت مقابله با مشکلات و ایجاد انعطاف‌پذیری است که می‌تواند به شما کمک کند تا با استرس کنار بیایید، بر ناملايمات غلبه کنید و از روزهای

بهتری که پیش رو دارید، نهایت لذت را ببرید.

نقش تاب‌آوری در مواقع بحرانی

نقش تاب‌آوری در مواقع بحرانی، نقشی حائز اهمیت است و افراد دارای روحیه انعطاف‌پذیری توانایی بیشتری نسبت به تحمل پريشاني عاطفي ناشي از دوران سخت دارند. هرچه انعطاف‌پذیرتر باشید، بهتر می‌توانید احساسات بد، استرس، اضطراب و غم و اندوهی را که با آسیب‌ها و ناملايمات همراه است تحمل و راهی برای دوری از شکست پیدا کنید. اکثر مواقع همه ما اوقات بدی را پشت سر می‌گذاریم، همه ما ناامیدی، از دست دادن و تغییر را تجربه می‌کنیم و همه ما در زمان‌های مختلف زندگی خود احساس غمگینی، اضطراب و استرس می‌کنیم، اما تاب‌آوری و ایجاد انعطاف‌پذیری می‌تواند به شما کمک کند تا دیدگاه مثبتی داشته باشید و با آینده‌ای مبهم توأم با ترس کمتر روبه‌رو شوید و حتی تاریک‌ترین روزها را آسان‌تر پشت سر بگذارید. اگر نسبت به پريشاني عاطفي حساس‌تر هستید و کنار آمدن با سختی‌ها یا ناملايمات براي تان دشوار است، ابتدا این مهم است که آن را نوعی نقص شخصیتی تصور نکنید. انعطاف‌پذیری یک فرآیند مداوم است که نیاز به تلاش برای ایجاد و حفظ آن در طول زمان دارد.

تاب‌آوری و کنار آمدن با چالش‌های زندگی

استفاده از تجربیات گذشته می‌تواند به شما کمک کند تا با چالش‌هایی که امروز با آن روبه‌رو هستید، کنار بیایید. حتی اگر در گذشته برای کنار آمدن با ناملايمات تلاش کرده‌اید، حداقل ممکن است بتوانید برخی از راه‌های مقابله با آن‌ها را که کمکی نمی‌کنند، بشناسید. ایجاد انعطاف‌پذیری می‌تواند به شما کمک کند تا در مشکلاتی که با آن روبه‌رو شده‌اید، نکات مثبت را پیدا کنید. نجات از سختی‌ها می‌تواند چیزهای مهمی در مورد خودتان و دنیای اطراف تان به شما بیاموزد و عزم شما را تقویت کند. حتی می‌تواند همدلی شما را عمیق‌تر کند و به مرور زمان شما را به عنوان یک انسان تکامل یافته و رشد کرده به آدم‌ها و دنیای پیرامون معرفی نماید. تاب‌آوری و ایجاد انعطاف‌پذیری همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا با چالش‌های زندگی کنار بیایید و در زمان‌های خوب و بد متمرکز، انعطاف‌پذیر و قوی بمانید، از تجربیات جدید یا آینده‌ای مبهم کمتر احساس ترس کنید، احساسات بد خود را مدیریت و تحمل کنید، حتی آن‌هایی که ترجیح می‌دهید از آن‌ها دوری کنید. مانند عصبانیت یا ناامیدی. تاب‌آوری می‌تواند منجر به این شود که شما به راحتی روابط خود را تقویت کنید و مهارت‌های ارتباطی تان را بهبود بخشید، به خصوص در شرایط فشار عزت نفس خود را تقویت کنید. این فضا را برای تان فراهم می‌کند که مطمئن باشید در نهایت راه حلی برای یک مشکل پیدا خواهید کرد. می‌توانید این ویژگی‌های انعطاف‌پذیری را در هر زمان، صرف نظر از سن، پیشینه یا شرایط خود، توسعه دهید و بهبود ببخشید. توجه به نکاتی که در ادامه آمده می‌تواند به شما کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتری با سختی‌ها روبه‌رو شوید، بهتر با این زمان‌های پر فراز و نشیب کنار بیایید و به روزهای روشن‌تر و امیدوارکننده تری برسید.

پذیرش را تمرین کنید

در حالی که همه ما به روش‌های مختلف به رویدادهای استرس‌زا واکنش نشان می‌دهیم، بسیاری از ما سعی می‌کنیم با

امتناع از پذیرش حقیقت درباره آنچه اتفاق می افتد، از خود محافظت کنیم. از این گذشته، با روحیه تاب آوری و مهارت های مقابله با مشکلات و انکار تجربه یک بحران، می توانید بر رویدادهایی که معمولاً غیر قابل کنترل هستند، کنترل داشته باشید. این انکار می تواند کارکردهای مثبتی داشته باشد. به عنوان مثال می تواند به شما فرصتی دهد تا با شوک یک رویداد آسیب زا کنار بیایید، با شرایط جدید سازگاری بهتری داشته باشید و به دنبال جستجوی راه حل بوده و روند درمان را به راحتی طی کنید. پس پذیرش را تمرین کنید و به دنبال راهکاری برای بالا بردن روحیه تاب آوری در خود باشید.

شرایط و تغییر را بپذیرید
تغییر بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی است و بسیاری از جنبه ها و جهان در حال تغییر خارج از کنترل فردی ماست. شما نمی توانید به عنوان مثال گسترش شیوع یک ویروس، سرعت تغییرات اجتماعی یا نحوه رفتار انسان ها و اقتصاد کشور را کنترل کنید. سرزنش کردن در برابر رویدادها یا شرایط خارج از کنترل فقط انرژی شما را تخلیه و احساس اضطراب و ناامیدی درون تان ایجاد می کند. از سوی دیگر، پذیرش شرایط و موقعیت خود می تواند شما را آزاد کند تا انرژی خود را صرف کارهایی کنید که بر آن ها کنترل دارید. پس روی چیزهای تحت کنترل خود تمرکز کنید. فهرستی از همه چیزهایی که نمی توانید کنترل شان کنید، تهیه کرده و به خود اجازه دهید تا به هیچ وجه نگران آن ها نباشید. در عوض، روی اقدامی که می توانید انجام دهید، تمرکز کنید. اگر بیکار هستید، نمی توانید از شرایط توقع داشته باشید تا شغل ایده آل برایتان ظاهر شود یا اینکه کارفرما به شما اجازه مصاحبه و استخدام دهد. اما شما می توانید میزان زمان و تلاشی را که برای جستجوی کار یا تقویت مهارت های خود صرف می کنید کنترل کنید. اگر یکی از عزیزان تان با یک بیماری تهدیدکننده در زندگی اش مواجه است، ممکن است مجبور شوید کنترل خود را به متخصصان پزشکی واگذار کنید، اما همچنان می توانید روی ارائه حداکثر حمایت عاطفی به عزیزتان تمرکز کنید. پس با نگاه کردن به گذشته خود، شرایط فعلی و تغییر را بپذیرید. نگاه کردن به نمونه هایی که قبلاً با تغییر کنار آمده اید، می تواند به شما در پذیرش شرایط فعلی کمک کند. شاید در گذشته از یک جدایی دردناک رنج برده و در نهایت توانسته اید به زندگی خود ادامه دهید، یا شغلی را از دست داده و در نهایت شغل بهتری پیدا کرده اید. بررسی موفقیت های گذشته تان همچنین می تواند به شما کمک کند تا بحران کنونی را پشت سر بگذارید و اطمینان حاصل کنید که می توانید دوباره از آن عبور کنید.

احساسات خود را بپذیرید
باور کنیم بهترین راه برای پشت سر گذاشتن روزهای سخت، تاب آور بودن و نادیده گرفتن احساسات دردناک و نشان دادن چهره ای شجاع است. چه بخواهیم این مسئله را بپذیریم و چه نه، باید باور کنیم همیشه و در همه حال احساسات ناخوشایند وجود دارند و تلاش برای جلوگیری از ظاهر شدن احساسات و بروز مشکلات، تنها به استرس ما دامن می زند و پذیرش موقعیت جدیدمان را به تأخیر انداخته و از ادامه مسیر جلوگیری می کند. احساسات خود را بپذیرید. با اجازه دادن به خود برای احساسات، متوجه خواهید شد که حتی شدیدترین و ناراحت کننده ترین احساسات نیز از بین خواهند رفت و آسیب های ناشی از این دوران سخت شروع به محو شدن خواهند کرد و این شما هستید که با روحیه تاب آوری می توانید راهی به جلو پیدا کنید.

با دیگران ارتباط برقرار کنید
در مواقع بحرانی به منظور ارتقای روحیه تاب آوری خود و یادگیری مهارت های مقابله با مشکلات زندگی تان سعی کنید همیشه با دیگران ارتباط برقرار کنید. برقراری ارتباط با دوستان و خانواده زمانی که روزهای سختی را پشت سر می گذارید، می تواند به کاهش استرس و تقویت خلق و خوی شما کمک کند و به تبع آن شما می توانید همه تغییرات و اختلالات را درک و به راحتی هضم کنید. به جای اینکه احساس کنید به تنهایی با مشکلات خود روبه رو هستید و به تنهایی دارید با آن ها دست و پنجه نرم می کنید، می توانید از داشتن دیگران برای تکیه کردن، کمک بگیرید و انعطاف پذیری خود را افزایش دهید. افرادی که با آن ها تماس می گیرید، نیازی به پاسخگویی برای مشکلاتی که با آن روبه رو هستید، ندارند. آن ها فقط باید مایل باشند که بدون قضاوت به شما گوش دهند. در واقع، آنچه در مورد آن صحبت یا کلماتی که استفاده می کنید اغلب بی اهمیت هستند. این ارتباط انسانی، تماس چشمی، لبخند یا فشردن دست است که می تواند در احساس شما تفاوت ایجاد کند. تلاش کنید تا روابط تان را اولویت بندی کنید. هیچ چیز به اندازه ارتباط چهره به چهره با کسی که دلسوزتان است، مزایا ندارد. با این حال، این روزها همیشه نمی توان دوستان و عزیزان را به صورت حضوری دید. برای مثال، اگر به دلیل محدودیت های جغرافیایی، قرنطینه یا سفر از هم جدا هستید، از طریق تلفن، تماس تصویری در رسانه های اجتماعی و... با دیگران ارتباط برقرار کنید.

از افراد منفی نگر دوری کنید
سعی کنید از افراد منفی نگر دوری کنید. برخی از دوستان شنوندگان خوبی هستند، مهربان و همدلند، اما برخی دیگر نه. عده ای که از این صفات برخوردار نیستند فقط احساسات منفی را تحریک می کنند و باعث می شوند که شما حتی بیشتر احساس استرس، اضطراب یا وحشت کنید. سعی کنید از هر کس که مشکلات شما را بزرگ جلوه می دهد، انتقاد می کند یا باعث می شود شما احساس یأس کنید، دوری کنید. اگرچه روابط با آدم های پیرامون برای بهبود سلامت روان، ایجاد انعطاف پذیری و گذراندن راحت دوران سخت حیاتی است، اما بسیاری از ما احساس می کنیم کسی را نداریم که در مواقع نیاز به او مراجعه کنیم. راه های زیادی برای ایجاد دوستی های جدید وجود دارد. اگر کسانی را می شناسید که تنها یا منزوی هستند، ابتکار عمل را به دست بگیرید و به آن ها نیز کمک کنید. زندگی در زمان های سخت می تواند هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی خسته کننده باشد. قرار گرفتن مداوم در حالت استرس شدید می تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود، سیستم ایمنی و گوارشی شما را تحت تأثیر قرار دهد، خطر حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد و منجر به فرسودگی شغلی، خستگی عاطفی، فیزیکی و ذهنی شود. از آنجایی که بدن و ذهن بسیار به هم مرتبط هستند، مراقبت از خود بخش مهمی از تاب آوری و ایجاد انعطاف پذیری و گذار از زمان های سخت و استرس زاست. هنگامی که بدن شما احساس قوی بودن و سلامت کند، ذهن شما نیز همین طور احساس خواهد کرد.

دنبال معنا و هدف باشید
دنبال معنا و هدف باشید. غرق شدن در مشکلات یا گرفتار شدن در بحرانی که با آن روبه رو هستید، آسان است، اما شرایط تان

هر چه که باشد، لازم نیست شما خود را بیازید و تسلیم موقعیت بحرانی کنونی شوید. با دنبال کردن فعالیت هایی که به زندگی شما هدف و معنا می بخشد، می توانید مشکلات خود را در تنگنا نگه دارید، به راحتی بر آن ها غلبه و هویت خود را حفظ کنید. هر کس متفاوت است، بنابراین همه راه های متفاوتی برای تجربه هدف و معنا دارند. خود را با انتظارات دیگران محدود نکنید. فعالیت هایی را دنبال کنید که برای شما مهم بوده و رضایت تان از زندگی را بیشتر می کنند. اینگونه می توانید بر ناملایمات غلبه کنید.

ترجمه و تنظیم از helppguide.org