



انعطاف پذیری بیشتر در زندگی با پذیرش تفاوت ها

انعطاف پذیری به میزان تجربه پذیری فرد در مقابل محرکات گفته می‌شود. یک ویژگی شخصیتی که در افراد مختلف درجات آن متفاوت است و نوع واکنش افراد در مقابل تجارب جدید نشان می‌دهد. یکی از مشخصه های انعطاف پذیری افراد میزان پذیرش در آنهاست.

سلامت نیوز: انعطاف پذیری به میزان تجربه پذیری فرد در مقابل محرکات گفته می‌شود. یک ویژگی شخصیتی که در افراد مختلف درجات آن متفاوت است و نوع واکنش افراد در مقابل تجارب جدید نشان می‌دهد. یکی از مشخصه های انعطاف پذیری افراد میزان پذیرش در آنهاست.

اشخاص انعطاف پذیر هم درباره دنیای درونی و هم درباره دنیای بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آنها از لحاظ تجربه غنی است، چون تجارب جدید را می‌پسندد و می‌خواهند آنها را لمس کنند. آنها گاه خود به دنبال تجارب می‌روند و سعی می‌کنند انواع مختلفی از تجربه را داشته باشند. آنها مایل به پذیرش عقاید جدید و ارزش غیر متعارف بوده و برای شنیدن و گوش کردن و بررسی عقاید جدید و اندیشه‌های نو رغبت نشان می‌دهند. آنها چسبندگی کمتری به عقاید خود، یا به عقاید سنتی نشان می‌دهند. البته این مساله بدان معنی نیست که آنها همواره در صدد پذیرش عقاید جدید هستند. ممکن است چنین اتفاقی بیافتد یا نیافتد.

«تفاوت» کلمه‌ای است که بیشتر باید به آن بیندیشیم. همه ما نسبت به هم تفاوت‌هایی داریم. به ارزش‌هایی اعتقاد داریم و متناسب با این ارزش‌ها در زندگی‌مان انتخاب‌هایی می‌کنیم و دست به اعمال و رفتارهایی می‌زنیم که ممکن است با دیگران متفاوت باشد. ممکن است دیگران رفتار یا افکار ما را نپسندند، یا دیگران رفتارهایی از خود نشان دهند که چندان به مذاق ما خوش نیاید، اما برپایه و اساس همین واقعیت ساده مهم است که همدیگر را در عین تفاوت‌های کوچک و بزرگمان بپذیریم.

پذیرش واقعیت ساده تفاوت تا حدی نگرش ما را نسبت به زندگی با دیگران تغییر خواهد داد؛ اگر بپذیریم که انسان‌ها با هم متفاوت‌اند و تا حد و حدودی که اخلاق و ارزش‌های مشترک اعضای جامعه تعیین می‌کند، تفاوت داشتن حق طبیعی آنهاست، دیگر انتظار نخواهیم داشت، همه مطابق میل و سلیقه ما عمل کنند. از این‌که دیگران افکار و رفتارهایی دارند که چندان مورد پسندمان نیست، ناراحت و دلگیر و عصبی نمی‌شویم. بهتر می‌توانیم با دیگران روابط مسالمت‌آمیز برقرار کنیم و این فرصت را می‌یابیم که به انسان‌های بیشتری عشق بورزیم.

انعطاف پذیری یا انعطاف ناپذیری ، کدامیک؟

از نظر روانشناسان افراد انعطاف پذیر، افراد سالمتر و رشد یافته‌تری هستند. آنها در مورد تغییرات اجباری واکنش مناسبتری دارند و راحتتر آنها را تحمل می‌کنند به عنوان مثال زندگی یک فرد انعطاف پذیر در یک زمینه فرهنگی متفاوت از فرهنگ خود آسانتر و قابل تحملتر خواهد بود تا یک فرد انعطاف ناپذیر که به سختی می‌تواند چنین شرایطی را تحمل کند. به راحتی تفاوت های بین افراد را می‌پذیرند و نسبت به تغییرات مقاومت نمی‌کنند و سعی می‌کنند تغییرات را بپذیرند به جای اینکه ماع اتفاق افتادن آن شوند.

اینکه تطابق با شرایط جدید برای همه افراد با کلی سختی همراه است، اما افراد انعطاف ناپذیر ناراحتیهای بیشتری نشان می‌دهند. در هر حال و با وجود این مسائل ارزش انعطاف پذیری یا انعطاف ناپذیری بستگی به اقتضای شرایط و موقعیتها دارد. برخی موقعیتها متضمن انعطاف پذیری هستند و برخی شرایط انعطاف ناپذیری را بیشتر نیاز دارند. در واقع افراد هر گروه می‌توانند کارهای مفید و مؤثری در جامعه انجام دهند.

زمینه‌های انعطاف پذیری

زمینه‌هایی که افراد در آن انعطاف پذیری یا انعطاف ناپذیری مختلف هستند. مثل زمینه فعالیتها، عقاید، اندیشه‌ها، احساسات و غیره. برخی افراد در زمینه فعالیت و عمل انعطاف پذیر هستند. آنها در فعالیت‌های مختلف، رفتن به مکان‌های جدید و خوردن غذاهای غیر معمول و تفریحات متعدد و ... از خود انعطاف پذیری نشان می‌دهند. آنها تازگی و تنوع را در فعالیت‌ها ترجیح می‌دهند و سرگرمی‌های مختلفی دارند. برعکس، افراد انعطاف ناپذیر در این حوزه تغییر در فعالیت برایشان مشکل است و ترجیح می‌دهند در وضعیت ثابتی باقی بمانند.

در زمینه عقاید نیز انعطاف پذیری افراد می‌تواند متفاوت باشد. افرادی که در این حوزه انعطاف پذیرند از محرکات ذهنی لذت می‌برند گرایش بیشتری به بحث‌های فلسفی، اجتماعی و سیاسی دارند. برعکس افراد انعطاف ناپذیر در این حوزه اطلاعات محدودتری دارند و تمام اطلاعات آنها محدود به حوزه کاری خودشان می‌شوند، نه به سایر مسایل اطراف آنها. در زمینه ارزش‌ها نیز افرادی که در این حوزه انعطاف پذیرند، آمادگی برای امتحان مجدد ارزش‌های مذهبی، سیاسی و اجتماعی دارند. افراد غیر منعطف در این حوزه متمایل به پذیرش اقتدار و افتخارات سنتی هستند و سعی می‌کنند این افتخارات را حفظ نمایند. انعطاف پذیری در ارزش می‌تواند نقطه مقابل دگماتیسم یا جزم گرایی باشد.

به نکات زیر برای درک درست پذیرش تفاوت‌ها توجه کنید :

- دلیلی وجود ندارد که مردم حتی وقتی رفتارشان قابل قبول نیست، حتما تغییر کنند همین عدم انتظار همراه بزرگ منشی‌های شما باعث خواهد شد تا به خود بگویید: (مردم نباید اینطور رفتار کنند چون من این رفتار را دوست ندارم.) گاهی هم ما دوست نداریم که فلان اتفاق بیفتد، ولی اتفاقات معمولا همان طور رخ می‌دهند که ما دوست نداریم. باز هم تکرار می‌کنیم که هیچ دلیلی وجود ندارد که وقایع یا طبق میل ما روی دهند یا اصلا روی ندهند.
- وقتی دیگران مطابق میل تو رفتار نمی‌کنند هیچ تاثیر بدی بر تو نمی‌گذارند، مگر آنکه خودت اینطور بخواهی.
- وقتی همسر یا دوست تو نامهربانی می‌کند رفتار آزاردهنده‌ای انجام داده اما آزاردهنده بودن این رفتار بیشتر به خاطر ظرفیت کم تو برای تحمل ناکامی است، تا خود آن رفتار.
- وضعیت بد همیشه برای تو به وجود می‌آید و ممکن است تاثیر بدی بر روی تو بگذارد اما اوضاع زمانی ناخوشایندتر می‌شود که به خود بگویی :
- (نباید اینطور می‌شد. من تحملش رو ندارم!)
- اگر دیگران مطابق میل تو رفتار نمی‌کنند، هرچه خود را بیشتر ناراحت کنی، احتمال اینکه بتوانی رویدادها را مطابق میل خود تغییر بدهی کمتر است.
- در برابر رفتار دیگران به واکنش خود نسبت به دیگران توجه کن. تحریک و عصبانی نشو و خود را به خاطر مسائلی که تحت کنترل نیست ناراحت نکن.
- این احمقانه نیست که تو به خاطر اینکه قهرمان فیلم یا فلان فوتبالیست مطابق میل تو رفتار نکردند موهای خود را بکنی؟! - اگر خودت رو به خاطر کار دیگران ناراحت کنی، از اصلی‌ترین و منطقی‌ترین مسئله دور شدی، یعنی رفتار و عمل خودت. اگر با تربیت و برخوردهای هیجانی مناسب بر سرنوشت خود کنترل داشته باشی، وحشتناک‌ترین اتفاقات هم تو را ناراحت نمی‌کنند. در چنین حالتی حتی می‌توانی رفتارهای دیگران را به نفع خودت تغییر بدهی.
- اما اگر به خاطر هر اتفاق ساده‌ای بی‌جهت خود را ناراحت کنی وقت و انرژی که می‌توانی صرف تربیت هیجانی خود کنی، هدر می‌رود.
- به دنبال بهترین و کاملترین راه حل نباش چون احتمال پیدا کردن راه حل کامل و بی‌عیب و نقص خیلی کم است. زیرا مسائل به ندرت سیاه و سفید هستند و معمولا برای هر مسئله راه حل‌های متعددی وجود دارد.
- یادت باشه که تصمیمات همیشه درست نیست، هیچ امری ثابت نیست، زندگی یعنی تغییر، چه بخواهی و چه نخواهی باید واقعیت را همانطور که هست بپذیری.

موانع عدم پذیرش تفاوت

- فلج الگوی فکری : نام دیگر این مانع عدم پذیرش تفاوت، بیماری نهایی یقین است. این بیماری به این معنی است که همیشه تنها یک روش وجود دارد و این هم روش من است.
- این نوع نگرش می‌تواند موفقترین افراد را با شکست روبرو کند.
- نداشتن انعطاف پذیری در باورها و نگرش‌ها : اطمینان کامل و بدون شک به باورها و نگرش‌های خود.

توصیه مهم برای انعطاف پذیری و کسب مهارت در پذیرش تفاوت

مورد سوال قرار دادن هدفمند و مداوم باورها و نگرش ها می تواند به انعطاف پذیری در باورها و الگوهای ذهنی کمک بسیاری بکند. با تمرین انعطاف پذیری عقلانی، خود را برای مواقعی که برای ادامه موفقیت تان، مجبور به تغییر باورها و نگرش هایتان هستید، آماده می کنید. انعطاف پذیری در الگوهای ذهنی تماما به معنی پذیرا بودن و تواضع است. پذیرا بودن افرادی که دنیا را آن طوری که من و تو نمی بینیم، نمی بینند و تواضع بر اساس این حقیقت که هیچ کس همه چیز را نمی داند و حقیقت نزد همگان است. همگی ما نیازمند بیشتر دانستن هستیم.

با غروب خورشید قرن بیستم یک چیز کاملا آشکار است، ما دیگر قادر به مقابله با تغییرات نیستیم، تنها به این دلیل که از آن می ترسیم. ما اکنون باید مسئولیت درک تغییر را به عهده بگیریم و از آن به عنوان راهی برای ایجاد موفقیت های جدید نه تنها برای خود، بلکه برای نسل های آتی اسقبال کنیم.

آیا این واقعا نشانه ای برای ما نبوده تا از اشتباه های خود درس بگیریم، دنیا را کاملا متفاوت ببینیم و سعی کنیم دنیا را به جایی بهتر بدل کنیم.

بیشتر: [سلامت نیوز \(تندرستی\): روان: انعطاف پذیری بیشتر در زندگی با پذیرش تفاوت ها...](#)