



چالش‌های زندگی را هموار کنیم

همیشه در زندگی ما انسان‌ها مشکلات و چالش‌هایی وجود دارد و هیچ فردی نمی‌تواند ادعا کند در طول زندگی عاری از مشکل بوده، چراکه مشکلات جزو لاینفک زندگی ما محسوب می‌شود، اما آنچه اهمیت دارد، این است که ما چگونه می‌توانیم این مشکلات را مدیریت کرده و عملکرد مناسبی در برابر آنها داشته باشیم، چراکه فقط در این حالت است که می‌توانیم با مشکلاتی که گاه ناامیدکننده هم به نظر می‌رسد، روبه‌رو شویم.

همیشه در زندگی ما انسان‌ها مشکلات و چالش‌هایی وجود دارد و هیچ فردی نمی‌تواند ادعا کند در طول زندگی عاری از مشکل بوده، چراکه مشکلات جزو لاینفک زندگی ما محسوب می‌شود، اما آنچه اهمیت دارد، این است که ما چگونه می‌توانیم این مشکلات را مدیریت کرده و عملکرد مناسبی در برابر آنها داشته باشیم، چراکه فقط در این حالت است که می‌توانیم با مشکلاتی که گاه ناامیدکننده هم به نظر می‌رسد، روبه‌رو شویم.

جام جم سرا: در زمان رویارویی با مشکل اگر به عقب برگردیم، به خاطر آوردن توانایی و پایداری در برابر مشکلات گذشته به ما شهامت و اعتماد به نفس لازم را برای مقابله با مشکل فعلی می‌دهد، پس ما در شرایط بسیار سخت هم این توانایی را خواهیم داشت که نهایت تلاشمان را بکنیم، رویکردی مثبت را در پیش بگیریم و تمام نیرویمان را جمع کنیم تا بتوانیم با مشکلات پیش‌رو مقابله کنیم و باور داشته باشیم که باز هم می‌توان از زندگی لذت برد.

رعایت توازن و تعادل در زندگی بخصوص هنگام بروز مشکل اهمیت خاصی دارد، درواقع همه چیز در زندگی هدفمند است، با وجود این اگر در زندگی توقعات غیرواقع‌گرایانه داشته باشیم و خواسته‌هایمان نامعقول باشد یا چیزی بیش از حد از زندگی طلب کنیم، زندگی از حالت توازن خارج می‌شود.

این اصل درباره بسیاری از مشکلات صدق می‌کند، به‌عنوان مثال هنگام از دست دادن شغل، افرادی که بخش اعظم هویتشان را در کار یا مسائل مادی سرمایه‌گذاری می‌کنند، دچار چنین وضعی می‌شوند. مثلاً ما هنگام از دست دادن شغلمان یک نکته بسیار مهم را فراموش می‌کنیم و آن این که همان‌طور که بدن انسان برای کارایی بهینه به تغذیه مناسب و کافی نیاز دارد، روان انسان نیز برای عملکرد درست به تغذیه عاطفی محتاج است. این قضیه در مورد مواد مغذی عاطفی نیز صدق می‌کند. در تمام مراحل زندگی باید میزان درون‌داد عاطفی دریافتی به حد کافی باشد تا سلامت عاطفی انسان به خطر نیفتد. منابع عاطفی متفاوتی برای تغذیه روانی وجود دارد، مثل: خانواده، دوستان، کار، اعتقادات، تحصیلات، هنر، موسیقی، تفریحات و

این موارد به نسبت‌های متفاوت با هم ترکیب می‌شوند تا صد درصد درون‌داد عاطفی مورد نیاز فرد را متعادل کنند، ممکن است این نسبت‌ها متفاوت باشد، اما شغل فرد نباید بیش از 25 درصد نیاز عاطفی انسان را تشکیل دهد. بخش اعظم این درون‌داد باید از روابط شخصی و منابع غیر کاری به دست آید. حالا فرض کنید فردی پیوندهای خانوادگی ضعیف و اندکی دارد، ممکن است خانواده‌ای نداشته باشد یا با آنان احساس غریبگی کند، دوستان صمیمی‌اش انگشت‌شمار باشند، باور اعتقادی کم و علاقه کمی هم به روابط انسانی داشته باشد. این احتمال وجود دارد که چنین شخصی توقع داشته باشد با استفاده از شغلش بخش زیادی از نیازهای عاطفی خود را نیز برطرف کند. غافل از این که کار برای برآوردن این نیاز طراحی نشده و داشتن چنین توقعی از کار نشان‌دهنده زندگی خارج از توازن است. پس چنانچه شغل فرد 25 درصد نیاز عاطفی او را برآورده کند، با وجود سختی و مشکلات از دست دادن آن هنوز می‌تواند روی 75 درصد باقی‌مانده از منابع عاطفی حساب کند، اما اگر درصد زیادی از نیاز عاطفی ما را شغلمان برطرف کند، تجربه از دست دادن شغل، ویران‌کننده و موجب افسردگی و اضطراب می‌شود. بنابراین بازگشت تعادل و توازن، بخش مهمی از راه‌حل مشکلات است. در مواقع سختی باید منابع جدیدی را جستجو کنیم، ارتباطاتی تازه برقرار کرده و زمان بیشتری برای کمک داوطلبانه به افراد نیازمند اختصاص دهیم، کمتر از آینده هراس داشته باشیم و به آنچه امروز می‌توانیم انجام دهیم، فکر کنیم تا به این ترتیب احساس ارزشمندی و کفایت را از منابعی غیر از شغل به دست آوریم تا در صورت بروز مشکل این احساس را نداشته باشیم که همه زندگی‌مان را از دست داده‌ایم.

بدترین اشتباهات در حل مشکل

هنگام بروز مشکلات برخی اشتباهات مانع مدیریت درست به منظور حل مشکلات می‌شود که مهم‌ترین این عوامل شامل موارد زیر می‌شود:

اولین اشتباه، انکار مشکل است: انسان اغلب سعی می‌کند مشکلات و اتفاقات ناگواری را که برایش در حال وقوع است، نپذیرد، اما این کار تأثیری بر وقوع اتفاقات ندارد و فرد نمی‌داند با این کار، فقط شرایط را پیچیده‌تر می‌کند. در شرایطی که شما دچار مشکل می‌شوید، اغلب مجبور می‌شوید با همان شرایط روبه‌رو شوید نه با شرایطی که باید باشد. درواقع بودن در این شرایط بد اصلاً به انتخاب شما نبوده است. انکار اجازه نمی‌دهد واقعیت را ببینید چون اصلاً این شرایط و اتفاقات را دوست ندارید پس انکار می‌تواند خطرناک باشد و این اشتباه رایج می‌تواند نتایج جبران‌ناپذیری را به دنبال داشته باشد.

اعتقاد به جبر و نداشتن اختیار: اغلب نوعی رخوت و سستی هنگام بروز مشکل به خاطر ترس و انکار به وجود می‌آید. اگر در

شرایطی که باید عملکرد درستی داشته باشید مشکل پیش آمده را باور نداشته باشید و عکس‌العمل موثری از خود نشان ندهید و خودتان را فردی بی‌تاثیر بدانید در واقع مشکل را حادث کرده و شانس موفقیت و حل مشکل را از خود گرفته‌اید. تظاهر کردن: هنگام بروز مشکل برخی از ما سعی می‌کنیم به اصطلاح صورتمان را با سیلی سرخ نگه داریم، زیرا معتقدیم نیاز به کمک دیگران و محتاج بودن نشانه ضعف ماست. شما با این کارتان باعث می‌شوید اطرافیان برای کمک به شما پا پیش نگذارند، زیرا آنان فریب ظاهر قدرتمند و بی‌نیازتان را می‌خورند و نمی‌توانند برای برطرف کردن نیاز شما فکری کنند. با انتخاب هریک از اشتباهات رفتاری که ذکر شد، باید منتظر عواقب بد آنها نیز باشیم، چراکه بروز این نوع رفتارها هنگام مشکل گاه می‌تواند در حد فاجعه باشد.

مسئولیت زندگی را بپذیریم

این یک قانون ساده است، شما چه بخواهید و چه نخواهید مسئول زندگی‌تان بوده و خواهید بود. اگر شغل‌تان را دوست دارید به خاطر تلاش‌های خودتان بوده است، اگر اضافه وزن دارید و تاکنون اقدامی نکرده‌اید خودتان مقصرید، اگر نمی‌توانید به جنس مخالف اعتماد کنید یک طرف قضیه شما بوده‌اید و اگر هیچ وقت انسان شادی نیستید حتی وقتی مشکلی هم ندارید، پس خودتان نمی‌خواهید که شادی را به زندگی‌تان راه بدهید. اگر شما نتوانید هنگام رویارویی با مشکل مسئولیت‌تان را بپذیرید، نمی‌توانید مشکلات‌تان را بدرستی تشخیص داده و برای حل آنها عملکرد درستی داشته باشید و هیچ چیز هم بخوبی پیش نمی‌رود. علاوه بر این اگر فکر کنید بین شما و مشکلاتتان هیچ ارتباطی وجود ندارد، خودتان را بی‌تقصیر می‌دانید و به دنبال مقصری جز خودتان می‌گردید، در اشتباه هستید. مشکل اینجاست که طبیعت بشر تمایل به مقصر دانستن دیگران دارد و می‌خواهد از زیر بار مسئولیت فرار کند. پذیرفتن نقش‌تان در بروز مشکلات (البته مشکلاتی که عامل آن خود شما بوده‌اید) و داشتن حس مسئولیت‌پذیری نسبت به مشکلات یعنی یک گام به جلو برداشته‌اید و می‌دانید راه‌حل مشکل در وجود خودتان است.

تاثیر سایر عوامل

در رویارویی با مشکلات عوامل بسیاری چون خانواده و خود فرد دخالت دارند که می‌توانند در چگونگی برخورد با مشکلات موثر باشند. مثلاً نقش خانواده‌های تاب‌آور هنگام بروز مشکلات بسیار زیاد است. تاب‌آوری به معنای برگشتن از مشکلات و پشت سر گذاشتن موقعیت‌های دشوار و شرایط آسیب‌زاست، به طوری که فرد نه تنها آسیب نمی‌بیند، بلکه به موقعیت اجتماعی و سلامت روانی به مراتب بهتری می‌رسد. اصولاً والدین تاب‌آور نقش مهمی هنگام بروز مشکلات ایفاء می‌کنند و فرزندان این دسته از والدین هم به بزرگسالانی انعطاف‌پذیر و شکیب‌دور در برابر سختی‌ها تبدیل می‌شوند. این والدین این توانایی را دارند که هنگامی که فرزندان‌شان در شرایطی دشوار قرار می‌گیرند با رفتار و گفتار سنجیده‌شان کمک کنند تا آنان بتوانند سختی‌های ناشی از مشکلات را تحمل کرده و به سلامت مشکلات را پشت سر بگذارند. پژوهش‌ها و مطالعات فراوانی نشان می‌دهد که وجود عوامل زیر در خانواده می‌تواند محیطی مناسب برای خانواده و فرزندان هنگام سختی‌ها و مشکلات بوجود آورد:

انسجام خانواده: تلاش‌های پدر و مادر در حفظ خانواده و همراهی آنان با یکدیگر هنگام بروز مشکلات عامل بسیار موثری است. آشفستگی و نابسامانی در روابط میان اعضای خانواده نمی‌تواند در شرایط سخت و دشوار، محیطی مساعد را برای پرورش فرزندان فراهم کند.

صرف وقت با فرزندان: مطالعات فراوانی نشان می‌دهد که پرورش صبر و شکیبایی در شرایط مشکل‌زا و مقاومت در برابر مشکلات به کیفیت ساعاتی که پدر و مادر روزانه با فرزندشان می‌گذرانند، بستگی دارد. هر چقدر کیفیت گذراندن چنین اوقاتی با همدلی، مهربانی، مشارکت و خوشبینی بین اعضای خانواده بیشتر باشد، سطح تحمل فرزندان نسبت به مشکلات بالاتر می‌رود.

خوشبین بودن: معمولاً خوشبین بودن در خانواده صفتی مسری است. وقتی پدر و مادر نسبت به حل مشکلات پیش‌رو و مسائل آینده امیدوار باشند و باور داشته باشند که چشماندازی روشن‌تر در انتظارشان است این خوشبینی به فرزندان نیز منتقل می‌شود.

یاری‌رسانی و یاری‌خواهی: یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های انسان‌های تاب‌آور، داشتن حس نودوستی است. آنان هنگام نیاز به دیگران کمک می‌کنند و در لحظات دشوار هم اغلب این نوع دوستی را دریافت می‌کنند و به واسطه دوطرفه بودن یاری‌رساندن و یاری‌خواهی است که فرآیند تاب‌آفرینی در این افراد معمولاً به صورت پویا و فعال باقی می‌ماند.

معنابخشی به مشکلات: خانواده‌ها ممکن است در طول زندگی با بحران‌ها و رویدادهای ناگواری روبه‌رو شوند. در چنین شرایطی خانواده‌ای که نتواند خود را با شرایط دشوار سازگار کند دچار آشفستگی و نابسامانی خواهد شد، اما به عکس خانواده‌ای که انعطاف‌پذیر بوده و روال زندگی‌اش را در جهت سازگاری با مشکلات جدید تغییر دهد می‌تواند شرایط جدید را با موفقیت از سر بگذراند.

پایبندی به معنویت: معمولاً وقتی مشکل یا حادثه ناگواری برای خانواده‌ای اتفاق می‌افتد، اعضای خانواده شاید نتوانند برای درک آن حادثه توضیحی منطقی و عقلانی پیدا کنند، چرا که گاهی حوادث ناگوار در یک لحظه اتفاق می‌افتد و ممکن است اصلاً قابل پیش‌بینی نباشد. در اینجاست که باورها و اعتقادات معنوی در بسیاری از موقعیت‌ها می‌تواند تنها تکیه‌گاهی برای شکیبایی افراد خانواده باشد.

شفافیت و راستگویی: معمولاً خانواده‌هایی که به شفافیت، صراحت و راستگویی در زندگی روزمره نسبت به یکدیگر عادت

کرده‌اند در زمان بروز مشکل دچار ابهام و سردرگمی نمی‌شوند چرا که در این شرایط ابهامی باقی نمی‌ماند و هر کس نقش خود را برای رفع مشکل به طور شفاف و به روشنی می‌داند و روابط بر اساس اعتماد و راستگویی است.

معاشرت‌های خوب

برخی افراد هنگام بروز مشکل و در شرایط بحرانی این تصور را دارند که بدبخت‌ترین موجود روی زمین هستند و تمام غم عالم نصیب آنها شده یا این فکر که چرا فلان اشتباه را کردم که چنین گرفتار شدم، مانند خوره به جانشان می‌افتد، این بیماری شایعی است که به آن بزرگنمایی گفته می‌شود و باعث آزار و پریشانی افراد هنگام مشکلات می‌شود. می‌توان گفت آزار این بزرگنمایی بسیار بیشتر از آزار و اذیت وضع دشواری است که به فرد تحمیل شده و صد برابر بیشتر از خود مشکل زجرآور است، اما خوشبختانه این بیماری هم تا حد زیادی قابل درمان است البته به شرطی که خود فرد بخواهد. یکی از راه‌های درمان این است که به دیدار کسانی بروید که در زندگی سختی‌های زیادی کشیده‌اند و مشکلات شما در مقابل مشکلات آنان هیچ است. به جای این‌که در زمان سختی‌ها گوشه‌نشین شوید، سعی کنید کارهای داوطلبانه و خیرخواهانه انجام دهید. داشته‌های مادی و معنوی خود را در اختیار افراد نیازمند قرار دهید و از کمک به کسانی که واقعا نیازمندند در صورت امکان دریغ نکنید. بیمارستان‌ها، پرورشگاه‌ها و خانه‌های سالمندان همواره نیازمند افراد خیر هستند. مطمئن باشید فکر کردن و درگیر شدن در مشکلات و مصائب دیگران باعث به وجود آمدن تغییرات مثبت در عمق وجودتان می‌شود و هنگام سختی‌ها انعطاف‌پذیری، صبر و شکیبایی بیشتری را برایتان به ارمغان می‌آورد.

روش‌های مفید رویارویی با مشکلات

به اعتقاد روان‌شناسان راهبردهای موثری برای کنار آمدن با فشارهای روانی ناشی از مشکلات زندگی وجود دارد که برخی از مهم‌ترین آنان عبارتند از:

- استفاده از مهارت‌های پذیرش در زمانی که حداقل در زمان مقرر راه‌حلی برای مشکلاتان وجود ندارد.
- تنظیم واکنش‌های هیجانی و عاطفی در زمان بروز مشکل مانند تعدیل خشم، غمگینی و نگرانی با استفاده از راه‌حل‌های مفید.
- اداره رفتار و فکر مانند مهار کردن رفتارهای آسیب‌رسان نسبت به اشیاء و افراد هنگام بروز فشارهای ناشی از مشکلات به وجود آمده.
- روی آوردن به کار و فعالیت همراه با روحیه‌ای مبارز برای مواجهه با سختی‌ها و مشکلات.
- داشتن تعهد نسبت به حل مشکل و پیگیری مسیر تا مرحله از بین بردن کامل مشکل.
- رسیدن به این باور که ممکن است در دل هر سختی و رنجی مفهومی نهفته باشد.
- کمک خواستن و یاری طلبیدن هنگام مواجهه با مشکل، بخصوص زمانی که فرد به تنهایی از پس مشکل برنمی‌آید.
- داشتن فعالیت‌های ورزشی مداوم به منظور کاهش تنش‌های ناشی از مشکلات.

معصومه اسدی / جام‌جم