

مدیریت بحران‌های زندگی

زندگی سخت‌تر از چیزی است که به نظر می‌رسد اما برخی از افراد با وجود مشقت‌های فراوان از پس سختی‌ها برآمده و درهم نمی‌شکنند و افسرده نمی‌شوند.



زندگی سخت‌تر از چیزی است که به نظر می‌رسد اما برخی از افراد با وجود مشقت‌های فراوان از پس سختی‌ها برآمده و درهم نمی‌شکنند و افسرده نمی‌شوند. چگونه است که این افراد هرگاه با تحولات مهمی مانند شرایط بد مالی، مرگ، طلاق، مشکلات جسمی و از دست دادن شغل روبه‌رو می‌شوند، هرگز خود را نمی‌بازند و همچنان می‌توانند نسبت به آینده و این که اوضاع شان روبه‌راه خواهد شد، خوشبین باشند. در حالی که برخی دیگر در این مواقع چنان وحشت زده می‌شوند که نمی‌توانند کاری از پیش ببرند؟ هرگاه در زندگی شرایطی پیش می‌آید که مجبور می‌شویم با بحرانی دست و پنجه نرم کنیم، هرگز به این موضوع فکر نمی‌کنیم که اگر امروز در برابر مشکلات، واکنش‌های مناسب از خود نشان دهیم، فردای سرشار از اعتماد به نفسی خواهیم داشت و تبدیل به فردی قوی‌تر می‌شویم. این مطلب در مورد بحران‌های زندگی و روش‌های برخورد با آن است. این موارد را هنگام بحران‌ها به خود مرور کنید:

1- بحران‌ها رایج‌تر از آنچه فکر می‌کنیم، هستند

هربار که به اخبار گوش می‌دهیم، خبرهای زیادی در مورد کسانی که دچار بحرانی شده‌اند، می‌شنویم. البته از آنجا که قربانیان این حوادث را نمی‌شناسیم، چندان تحت تاثیر قرار نمی‌گیریم. زندگی ما انسان‌ها، پر از حوادثی مانند تصادف، آتش‌سوزی، توفان، سونامی، دزدی از بانک، آزار کودکان و جرایم مختلف است و البته جای شکرش باقی است که تمام این حوادث برای همه ما در یک زمان رخ نمی‌دهد. اما با نگاهی به این اخبار متوجه می‌شویم که رخداد حوادث پیرشان کننده، همیشگی است و هرجایی اتفاق می‌افتد. پس باید بدانیم که هر لحظه ممکن است خود ما یکی از قربانیان باشیم. بحران‌ها بخشی از زندگی هستند و اگرچه قرار نیست همیشگی باشند باید آنها را بپذیرید تا بتوانید خود را برای مقابله با آنها به‌طور مناسبی مجهز کنید.

2- بحران در هر سن و مرحله‌ای وجود دارد

همانطور که بیماری، فقیر و غنی، بزرگ و کوچک نمی‌شناسد، بحران‌های زندگی نیز همین‌طور هستند و در تمام مراحل زندگی مان از کودکی تا بزرگسالی ممکن است وجود داشته باشند و هرکس نسبت به شرایط خود بحران را سخت و دردناک تجربه می‌کند. مثلا دعوت نشدن به یک مهمانی برای یک نوجوان می‌تواند همانقدر دردناک باشد که یک مرد میانسال حرفه‌اش را از دست بدهد. مقدار درک اضطراب و صدمات روحی بر اساس عوامل بسیاری مانند سن، جنسیت، شخصیت، سطح تحصیلی، روابط خانوادگی، شبکه دوستان، سلامت عاطفی و بلوغ معنوی سنجیده می‌شود. هر قدر به بلوغ فکری بیشتری رسیده باشید، بهتر می‌توانید بحران‌های زندگی‌تان را از سر بگذرانید. فراموش نکنیم که زندگی رشد کردن است و گاه بحران‌ها رشد روحی و فکری‌تان را سرعت می‌بخشند. اگر بحران‌ها را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرید، می‌توانید با درست اندیشیدن، پایان خوبی برایشان رقم بزنید. پس از گذراندن هر بحران، دیدتان نسبت به دنیا عمیق‌تر شده و از این پرسش «چرا من؟» به «چرا من نه؟» می‌رسید. دیدن دنیا و مشکلاتش با نگاه گرایانه شما را از هر چالشی موفق بیرون می‌آورد.

3- برای رفع حوادث آسیب‌زا، راه‌های ساده‌ای وجود ندارد

گاهی اوقات وقتی دچار بحرانی می‌شوید، به دنبال علت آن هستید. اما برخی بحران‌ها مانند از دست دادن عزیزی یا بلایای طبیعی، خارج از کنترل و اراده افراد است و نمی‌توان جلوی این نوع رویدادها را گرفت و حتی دلیل خاصی برایشان آورد. اما برای گذراندن این بحران‌ها باید یاد بگیرید در برابرشان واکنش‌های مناسبی اتخاذ کنید. هرگز نباید ذهن خود را با گفتن عباراتی مانند این که «اگر اینطور نمی‌شد...» مشغول کنید تا تفکر و ذهن‌تان مجال اندیشیدن به راه‌حل‌های مناسب برای رسیدن به وضعیت مطلوب بیابد.

4- بحران‌ها عمیق‌ترین ترس‌ها و باورها را بروز می‌دهند

حوادث مهم، شخصیت و رازهای پنهان وجودتان را فوراً هویدا می‌کنند. این که شما در مورد زندگی، پول، عشق، خانواده، صداقت، شهامت، امید، ایمان و هرچیز دیگر چگونه می‌اندیشید و همیشه این احتمال وجود دارد که باورها و افکارتان در لحظات بحرانی زندگی دچار لغزش شوند. زمانی هم بحران‌ها ممکن است دقیقاً چیزی را که از آن وحشت دارید، هدف بگیرند و این مساله وضعیت‌تان را حادتر کند.

در این دوران معمولاً پی به هویت واقعی خودتان می‌برید. بهتر است با کمک مشاوران و متخصصان و حتی نوشتن خاطرات‌تان با مشکلات رو به رو شوید و اگرچه کار ساده و سهلی نخواهد بود اما بدون تردید می‌توانید راه‌حلی برای گذر از وضعیت بدتان بیابید و از بحران زندگی‌تان جان سالم بدر ببرید. چه بسا در آینده بتوانید رخدادهای بد زندگی‌تان را بهتر کنترل کرده و زودتر از شرشان خلاص شوید. به این ترتیب ایمان به قدرت روحی خود، جای ترس را می‌گیرد.

5- شرایط را بدتر نکنید

اولین قانون برخورد با یک بحران، بدتر نکردن وضعیت است. گاهی اوقات دیگران، حتی دوستان و عزیزان بدون این که متوجه باشند، نصایح بدی برای عبور از بحران ارائه می دهند. علت این مساله این است که بیشتر مواقع آنها تجربه دردناکی در زندگی نداشته اند و نگاه شان به دنیا بسیار ساده لوحانه است. از نصایح این افراد تا جایی که می توانید دوری کنید. در مقابل با کسانی که در گذشته درد و رنج هایی را از سر گذرانده اند و اکنون با تجربه های گرانبهای زندگی شان، روزگار می گذرانند همکلام شوید. به این ترتیب می توانید از بینش عمیق آنها نسبت به زندگی بهره مند و زودتر از شرایط بدتان خلاص شوید.

6- حوادث بد مانند بلایای طبیعی، اضطراب ناشی از بحران های شخصی را افزایش می دهد

وقتی دچار فاجعه ای شده اید و همزمان با آن، بحرانی در داخل کشور یا جهان، زندگی تان را تحت تاثیر قرار داده، ممکن است بیشتر احساس درماندگی کنید. ما انسان ها، فقط با مقدار مشخصی از اضطراب و بحران می توانیم کنار بیاوریم و اگر قرار باشد روی تمام مشکلات جامعه، همزمان با مشکلات خود متمرکز شویم سرعت از پای درمی آییم. 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.

7- قدرت، اعتماد به نفس و شخصیت، آن روی دیگر بحران ها هستند

بحران ها ممکن است از شما 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. اگر هنگام برخورد با یک بحران، به جای آه و ناله و نق زدن و گفتن این که زندگی بسیار غیرمنصفانه است، سعی کنید شرایط را کنترل کرده و واکنش های مناسبی نشان دهید، به مرور زندگی تان را تحت تسلط خود درآورده و منظم تر می شوید و در نهایت اعتماد به نفس و قدرت روحی خود را افزایش می دهید. از آزمون های زندگی نهراسید و در برابرشان ایستادگی به خرج دهید.

8- هرچه بحران سخت تر باشد، به حمایت دیگران نیاز بیشتری احساس می شود

شما می توانید مدل موی تان را که بد از آب درآمده، به تنهایی تحمل کنید اما برای تحمل درد و رنج ناشی از بیماری سرطان عزیزتان به حمایت دیگران نیاز دارید. بیشتر مواقع برای عبور از یک بحران، علاوه بر مهارت های زندگی به وجود دیگران نیاز است. بنابراین بهتر است مشاورهای خوب و مددکارهای اجتماعی لایق محل زندگی تان را بشناسید و در مواقع لزوم از آنها کمک بگیرید.

9- حوادث آسیب زا دائمی نیستند

همانطور که خوشی ها پایدار نیستند، بدی ها نیز می گذرند. هرگاه به این مساله که «امروز» تمام شدنی است و به زودی به «دیروز» تبدیل می شود، توجه کنید، متوجه می شوید که بحران ها هم گذرا خواهند بود و در نهایت درد ناشی از آنها تمام می شوند. با این فکر ذهن تان پریشان نخواهد شد و می توانید با آرامش به حل مشکلات تان بپردازید.

stormstress / مترجم: نادیا زکالوند