



تسلط بر تغییر را تمرین کنید

در زندگی هر انسانی گاهی ناخواسته تغییراتی به وجود می‌آید. این در شرایطی است که فرد مورد نظر آمادگی این تغییرات را ندارد. در اینجا است که باید مهارت تسلط بر تغییر را یاد بگیرد و آن را به کار بندد.

در زندگی هر انسانی گاهی ناخواسته تغییراتی به وجود می‌آید. این در شرایطی است که فرد مورد نظر آمادگی این تغییرات را ندارد. در اینجا است که باید مهارت تسلط بر تغییر را یاد بگیرد و آن را به کار بندد.

مهارت تسلط بر تغییر یعنی این که ما توانایی سازگاری با تغییرات را بدون از دست دادن تمرکز داشته باشیم. آگاهی این مهارت به ما کمک می‌کند درجا نزنیم، فشارها و تنش‌ها را تحمل کنیم و از زمان خود برای دست و پنجه نرم کردن با تغییر پیش آمده به درستی بهره ببریم. برخی از این مهارت‌ها عبارتند از:

- 1- پذیرش داشته باشید. تغییرات پیش آمده را بپذیرید، زیرا گاه چاره‌ای جز این ندارید. پس در برابر آن مقاومت نشان ندهید، چرا که مقاومت فقط روحیه‌تان را ضعیف می‌کند و انرژی‌تان را از میان می‌برد.
- 2- از افراد قابل اعتماد کمک بخواهید. وقتی نمی‌توانید تغییرات را هضم کنید و نسبت به آنها احساس یاس و ناامیدی می‌کنید، خجالت نکشید و از اطرافیان مورد اعتمادتان کمک بگیرید؛ البته فقط از افرادی که می‌توانند با فکر و امکاناتی که دارند شما را یاری دهند نه از هر کسی.
- 3- شخصی‌سازی نکنید. یکی از بدترین مشکلاتی که در زمان تغییر، اغلب افراد به آن دچار می‌شوند این است که فکر می‌کنند فقط آنها هستند که دچار این مشکل شده‌اند، درحالی که اگر کمی به اطرافتان نگاهی دقیق بیندازید متوجه می‌شوید حتی تواناترین افراد هم ممکن است دچار تغییرات بزرگی در زندگی شخصی، شغلی و حتی در حوزه سلامت‌شان شوند.
- 4- دیدتان را محدود نکنید. در زمان تغییرات، توانایی دیدن موهبتی را که در این تغییر است، داشته باشید. همان گونه که در روایت و توصیه‌های دینی آمده است ممکن نیست اتفاق بدی برای ما بیفتد که در پی آن مصلحتی وجود نداشته باشد. پس برای مثال وقتی مجبور به تغییر شغل می‌شوید، نقل مکان می‌کنید یا حتی سلامت‌تان به خطر می‌افتد شاید مصلحتی در آن است.