

سبک رفتار



راهکارهایی برای انعطاف پذیری در مقابل مشکلات

گذار از دوران سخت زندگی با روحیه تاب آوری

■ نادا اسماعیلی

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 امورات و زندگی روز مره، عدم اطمینان اقتصادی، آشفتنگی های خانوادگی – اجتماعی و همچنین مجموعه‌ای از بلایای طبیعی را تجربه کرده ایم. 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 خونونت آمیز یا حوادث تلخ و… برای بسیاری از ما این زمان مبارزه و تحول بی‌سابقه بوده است و حتی شده که زنده ماندن مان در دوران سخت و ناملایمات اخیر تنها با ایجاد انعطاف پذیری و افزایش روحیه تاب آوری ممکن بوده است. چه منبع اختلال در زندگی یک معضل جهانی باشد یا یک تراژدی و مسئله شخصی یا هر دو، به هر روی زندگی با وجود دارا بودن فراز و نشیب‌های بی‌شمار، در زمان‌های سخت می‌تواند تلفات سنگینی بر روحیه، سلامتی و دیدگاه شما داشته باشد. این امر گاهی حتی می‌تواند احساس در ماندگی و غرق شدن در استرس و اضطراب را در انسان‌ها ایجاد کند. ممکن

نقش تاب آوری در مواقع بحرانی

نقش تاب آوری در مواقع بحرانی، نقشی حائز اهمیت است و افراد دارای روحیه انعطاف‌پذیری توانایی بیشتری نسبت به تحمل پریشانی عاطفی ناشی از دوران سخت دارند. هر چه انعطاف‌پذیر تر باشید، بهتر

می‌توانید احساسات بد، استرس، اضطراب و غم و اندوهی را که با آسیب‌ها و ناملایمات همراه است تحمل و راهی برای توری از شکست پیدا کنید. اکثر مواقع همه ما اوقات بدی را پشت سر می‌گذاریم، همه ما ناامیدی، از دستم دادن و تغییر را تجربه می‌کنیم و همه ما در زمان‌های مختلف زندگی خود احساس غمگینی، اضطراب و استرس می‌کنیم، اما تاب آوری و ایجاد انعطاف‌پذیری می‌تواند به شما کمک کند تا دیدگاه مثبتی داشته باشید و با آینده‌ای مهیم توأم تا ترس کمتر روبه‌رو شوید و حتی تاریک‌ترین روزها را آسان‌تر پشت سر بگذارید. اگر نسبت به پریشانی عاطفی حساس تر هستید و گذر آمان با سختی‌ها یا ناملایمات برایتان 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.

تاب آوری 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 ناملایمات 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 اطراف‌تان به شما بیاموزد و عزم شما را تقویت کند. حتی می‌تواند همدلی شما را تقویت کند و به مرور زمان شما را به عنوان یک انسان تکامل یافته و رشد کرده به آدم‌ها و دنیای پیرامون معرفی نماید. تاب آوری و ایجاد انعطاف‌پذیری همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا با چالش‌های زندگی کنار بیایید و در زمان‌های خوب و بد متمركز، انعطاف‌پذیر و قوی بمانید، از تجربیات جدید یا آینده‌ای مهیم 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. تاب آوری می‌تواند منجر به این شود که شما به راحتی روابط خود را تقویت کنید و مهارت‌های ارتباطی‌تان را بهبود بخشید، به خصوص در شرایط فشار عزت نفس خود را تقویت کنید. این فضا را برایتان فراهم می‌کند که مطمئن باشید در نهایت راه‌حلی برای یک مشکل پیدا خواهید کرد. می‌توانید این ویژگی‌های انعطاف‌پذیری را در هر زمان، صرف‌نظر 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 امیدوار کننده‌تری برسید.

پذیرش و اتمرین 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 می‌افتد، از خود محافظت کنیم. از این گذشته، با روحیه تاب آوری و مهارت‌های مقابله با مشکلات و انکار تجربه یک بحران، می‌توانید بر رویدادهایی که معمولاً غیر قابل کنترل هستند، کنترل داشته باشید. این انکار می‌تواند کار کردهای مثبتی داشته باشد. به

عنوان مثال می‌تواند به شما فرصتی دهد تا با شاک یک رویداد آسیب‌زا کنار بیایید، با شرایط جدید سازگاری بهتری داشته باشید و به دنبال جست‌وجوی راه‌حل 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 تغییر را بپذیرید

تغییر بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی است و بسیاری از جنبه‌ها و جهان در حال تغییر خارج از کنترل فردی است. ماست. شما نمی‌توانید به عنوان مثال گسترش شیوع یک ویروس، سرعت تغییرات اجتماعی یا نحوه رفتار انسان‌ها 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 درون‌تان ایجاد می‌کند. از سوی دیگر، پذیرش شرایط و موقعیت خود بر آنها کنترل دارید. پس روی چیزهای تحت کنترل خود تمرکز کنید. فهرستی از همه چیزهایی که نمی‌توانید کنترل‌شان کنید تهیه کرده و به خود اجازه دهید تا به هیچ وجه نگران آنها نباشید. در عوض، روی اقدامی که می‌توانید انجام دهید، تمرکز کنید. اگر بیکار هستید، نمی‌توانید از شرایط توقع داشته باشید تا شغل ایده‌آل برایتان ظاهر شود. یا اینکه کارفرما به شما اجازه مصاحبه و استخدام دهد. اما شما می‌توانید میزان زمان و تلاشی را که برای جست‌وجوی کار یا تقویت مهارت‌های خود صرف می‌کنید

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۹۸۴۷۱

درد

سرزنش کردن در برابر رویداده‌ها یا شرایط خارج از کنترل فقط انرژی شما را تخلیه و احساس اضطراب و ناامیدی درون‌تان ایجاد می‌کند. از سوی دیگر، پذیرش شرایط و موقعیت خود می‌تواند شما را آزاد کند تا انرژی خود را صرف کارهایی کنید که بر آنها کنترل دارید.

پس روی چیزهای تحت کنترل خود تمرکز کنید. فهرستی از همه چیزهایی که نمی‌توانید کنترل‌شان کنید، تهیه کرده و به خود اجازه دهید تا به هیچ وجه نگران آنها نباشید. در عوض، روی اقدامی که می‌توانید انجام دهید، تمرکز کنید

درد

است به طور درناکی 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 بیش 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 دوری هر اتفاقی که ممکن است بعدها رخ دهد، تأثیر بگذارد. هیچ راهی برای جلوگیری از غم و اندوه، ناملایمات یا پریشانی در زندگی وجود ندارد، اما راه‌هایی وجود دارد که به بازبایی حس کنترل بشنر کمک می‌کند. تاب آوری، 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 آشفته 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 تاب آوری و مهارت مقابله با مشکلات و ایجاد انعطاف‌پذیری است که می‌تواند به شما کمک کند تا با استرس کنار بیایید، بر ناملایمات غلبه کنید و از روزهای بهتری که پیش‌رو دارید، نهایت لذت را ببرید.

احساس کنید به تنهایی با مشکلات خود روبه‌رو هستید و به تنهایی دارید یا آنها دست و پنجه‌تر می‌کنید، می‌توانید از داشتن دیگران انکیه کردن، کمک‌گیری و انعطاف‌پذیری خود را افزایش دهید. افرادی که با آنها تماس می‌گیرید، نیازی به پاسخگویی برای مشکلاتی که با آن روبه‌رو هستید، ندارند. آنها فقط باید مایل باشند که بدون قضاوت به شما گوش دهند.

در واقع، آنچه در مورد آن صحبت یا کلماتی که استفاده می‌کنید اغلب بی‌اهمیت هستند. این ارتباط انسانی، تماس چشمی، لبخند یا فشردن دست است که می‌تواند در احساس شما تفاوت ایجاد کند. تلاش کنید تا روابط‌تان را اولویت‌بندی کنید. هیچ چیز به اندازه ارتباط چهره به چهره با کسی که دلسوزتان است، مزایا ندارد. با این حال، این روزها همیشه می‌توان دوستان و عزیزان را به صورت حضوری دید. برای مثال، اگر به دلیل محدودیت‌های جغرافیایی در تقاضای سفر بازم هم جدا هستید، از طریق تلفن، تماس تصویری در رسانه‌های اجتماعی و… با دیگران ارتباط برقرار کنید.

از افراد منفی نگر دوری کنید

سعی کنید از افراد منفی نگر دوری کنید. برخی از دوستان شونده‌گان خوبی هستند، مهربان و همدلند اما برخی دیگر، نه. ععدای که از این صفات برخوردار نیستند فقط احساسات منفی را تحریک می‌کنند و باعث می‌شوند که شما حتی بیشتر احساس استرس، اضطراب یا وحشت کنید. سعی کنید از هر کس که مشکلات شما را بزرگ جلوه می‌دهد، انتقاد می‌کند یا باعث می‌شود شما احساس یأس کنید، دوری کنید. اگر چه روابط بسا آدم‌های پیرامون برای بهبود سلامت روان، ایجاد انعطاف‌پذیری و گذراندن راحت‌دوران سخت حیاتی است، اما بسیاری از ما احساس می‌کنیم کسی را نداریم که در مواقع نیاز به او مراجعه کنیم. راه‌های زیادی برای ایجاد دوستی‌های جدید وجود دارد. اگر کسانی را می‌شناسید که تنها یا منزوی هستند، ابتکار عمل را به دست بگیرید و به آنها نیز کمک کنید. زندگی در زمان‌های سخت می‌تواند هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی خسته‌کننده باشد. قرار گرفتن مداوم در حالت استرس شدید می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود، سیستم ایمنی و گوارشی شما را تحت تأثیر قرار دهد، خطر حمله قلبی و سکنه 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 انعطاف‌پذیری و گذار از زمان‌های سخت و استرس‌زا ست. 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. فرقی شدن در مشکلات یا گرفتار شدن در بحرانی که با آن روبه‌رو هستید، آسان است اما شرایطاتر آن هر چه که باشد، لازم نیست شما خود را بیازید و تسلیم موقعیت بحرانی‌ش شوید. با دنبال کردن فعالیت‌هایی که به زندگی شما هدف و معنای می‌بخشد، می‌توانید مشکلات خود را در تنگنا نگه دارید، به راحتی بر آنها غلبه و هویت خود را حفظ کنید. هر سختی و معنای است، بنابراین همه راه‌های متفاوتی برای تجربه کردن معنا دارند. خود را با انتظارات دیگران محدود نکنید. فعالیت‌هایی را دنبال کنید که برای شما مهم بوده و رضایت‌تان از زندگی را بیشتر می‌کنند. اینگونه می‌توانید بر ناملایمات غلبه کنید

درد

ترجمه و تنظیم از: helpguide.org

نسیم‌زندگی



داستان‌هایی آموزنده درباره صبر و شکیبایی

میوه صبر شیرین است

خداوند در قرآن کریم با صراحت و زیبایی می‌فرماید: «ان الله مع الصابرين – خدا با صابران است.» مصداق کلام الهی نیز هزاران حکایت زندگی ماست که با صبر به نتیجه رسیدند.یم. گزیده‌ای از حکایات صبر را در ادامه می‌خوانید.

■ **حیات تو در صبر است**

روزی رسول خدا با امیرالمؤمنین (ع) به سوی مسجد قبا می‌رفتند که در راه به

بوستانی خرم برخوردند. حضرت عرض کرد: یا رسول الله! بوستان خوبی است، پیامبر (ص) فرمود: بوستان تو در بهشت از این بهتر است! از این بوستان گذشتند تا از هفت بوستان رد شدند و همین کلام، میان حضرت و پیامبر(ص) رد و بدل شد.

سپس پیامبر(ص) او را در آغوش کشید و زار زار بگریست و حضرت هم گریست، حضرت علت گریه پیامبر را جویا شدند، پیامبر(ص) فرمود: «به پیاد کینه‌هایی افتادم که در سینه‌های این مردم از تو جای گرفته است، پس اوقات من، آنها کینه‌های خویش را بر تو اشکال خواهند کرد.» حضرت پرسید: یا رسول الله! من چه باید بکنم؟ فرمود: صبر و شکیبایی، اگر صبر نکنی بیشتر به مشقت خواهی افتاد. عرض کرد: آیا بر هلاکت دینم می‌ترسی؟ فرمود: حیات تو در صبر است.

■ **حکایت صبر موسی (ع)**

حضرت موسی (ع) چند وقتی چوپانی اش عیب می‌کرد. روزی گوسفندی از بین گله احد یعنی خدا بگشتند. دیگر از کسانی که او را خیلی اذیت کرد، امیه بن خلف بود که مکرر او را شکنجه می‌داد و از مقدرات الهی امیه در جنگ بدر به دست بلال کشته شد.

در یکی از روزها که بلال در شکنجه بود پیامبر او را دید و از او گذشت و به او بیکر فرمود اگر مالی داشتم بلال را می‌خریدم.

او نزد عباس رفت و گفت بلال را برای من خریداری کن. عباس عموی پیامبر به سراغ زنی که مالک بلال بود، در حالی که بلال زیر بندگی است، رفت و از او تقاضای خریدن بلال را کرد. آن زن درباره بلال مذمت و بدگویی کرد و بعد او را فروخت و بلال بر اثر صبر مقابل شکنجه آزاد شد و خدمت پیامبر(ص) آمد و مؤذن حاضرش شد.

■ **صبر بهتر از کیفر است**

بعد از پایان جنگ احد پیامبر(ص) کسی را فرستاد تا در میان کشتگان جسد عمویش حمزه را پیدا کند. حارث بن صنت وقتی دید جسد حمزه عموی پیامبر را مثله کردند یعنی گوش و بینی و بعضی اعضا را بریده‌اند و جگر او را بیرون آورده‌اند نتوانست این خیر ناگوار را به پیامبر رساند. پیامبر خودشان میان کشتگان آمد و چشمش به جسد عمویش حضرت حمزه افتاد که بدنش را مثله کرده‌اند، ناراحت شد و گریه کرد و فرمود: او را کجا قسم هیچ جای برایم سخت‌تر از این موقوف نگذشت، اگر خدا مرا بر قریش غالب کند ۷۰ نفر از آنها را مثله خواهم کرد.

جبرئیل نازل شد و این را آورد: «اگر خواستید کیفر نمایید همانند آنچه بر شما ستم شده انجام دهید، اگر صبر کنید، آن برایتان بهتر است.» پیامبر (ص) فرمود: من بر این مصیبت صبر می‌کنم. توضیح آن که قاتل جناب حمزه (وحشی غلام جبیسر) بسوده و او به دستور هند جگرخوار (مادر معاویه که پدرش عتبه در امام وحی نازل می‌شود، او از کجا فهمید که پسرم آمده است؟ بروم این مسئله را از نزد امام آمد و عرض کرد: آری همانطور که خبر دادید پسرم از سفر آمده آیا بر شما وحی نازل می‌شود که چنین خبر پنهان را دادید؟ امام فرمود: من این خبر را از یکی از سخنان