



در این مقاله قصد داریم در ابتدا تعریفی از «دایره راحتی» و «مسائل و چالش‌ها» ارائه کنیم و باهم بررسی کنیم که «چگونه مشکلات را شکلات ببینیم» و اگر با مسئله و چالشی روبرو شدیم چگونه عمل کنیم!

دایره راحتی
تعریف چالش‌ها
ماهیت چالش‌ها
نحوه مواجهه با چالش‌ها
دایره راحتی:

دایره راحتی یا comfort zone یعنی بخشی از زندگی افراد که به صورت عادت و روتین درآمده است و افراد بدون هیچ‌گونه دغدغه و سختی این امور را به انجام می‌رسانند. جایی که افراد در راحت‌ترین حالت ممکن وجود دارند و کمترین میزان اضطراب را دارند. به عنوان مثال برای یک نوجوان انجام کارهایی مانند درس خواندن، مدرسه رفتن، تکالیف خود را انجام دادن، کارهای شخصی خود را انجام دادن و ... در دایره راحتی‌اش قرار دارد. وقتی این نوجوان با کنکور و آزمون ورودی دانشگاه مواجه می‌شود باید کارهایی فراتر از دایره راحتی خود انجام دهد مثلاً بیشتر درس بخواند، رقابت کند و ... تا بتواند در این مرحله پیروز شود.

آنچه سبب بسط و گسترش شعاع دایره راحتی افراد در زندگی می‌شود یادگیری و آموزش است. همواره ترک دایره راحتی با اضطراب و ترس همراه است ولی اضطراب و ترس گاهی به خودی خود بد نیستند و لازمه زندگی و رشد است. در بسیاری مواقع اندکی اضطراب سبب می‌شود تا افراد به انجام کاری ترغیب شوند و در نتیجه سبب بالا رفتن کارایی می‌شود.

چالش چیست؟

چالش‌ها به اموری گفته می‌شوند که فراتر از دایره راحتی افراد هستند. وقتی هر فرد در هر بخش از زندگی با کارهایی مواجه شود که انجام آن‌ها برایش سخت باشد و به صورت ناخودآگاه و عادت نتواند آن‌ها را به انجام برساند و برای انجام آن‌ها نیاز به توجه و انرژی ویژه‌ای داشته باشد، دچار اضطراب می‌شود. این اضطراب ناشی از ناشناخته‌ها و مقابله با دنیای جدیدی است که در دایره راحتی فرد نبوده است. چالش‌ها کاملاً نسبی هستند و بر اساس توانمندی هر فرد اندازه پیدا می‌کنند. به عنوان مثال برای دختر بچه ۳ ساله، شکسته شدن عروسکش یک چالش بزرگ به حساب می‌آید اما همین موضوع برای همان دختر بچه در سن ۱۰ سالگی موضوعی خنده‌دار به نظر برسد. پس آنچه کوچک یا بزرگ بودن، آسان یا سخت بودن یک چالش را مطرح می‌کند بزرگی و کوچکی شعاع دایره راحتی افراد و توانمندی آن‌ها در مدیریت مسائل زندگی است.

ماهیت چالش‌ها:

۱- مسائل و چالش‌ها اتفاق می‌افتند و گریزناپذیرند:

جهان همواره در حال بسط و گسترش است. ویژگی فطری انسان به گونه ایست که از سکون و یکنواختی بیزار است، رقابت طلب است، به دنبال کشف ناشناخته‌هاست، اهل مبارزه است، تنوع را دوست دارد. هر فردی که هدفی دارد و به دنبال ترک زندگی ساکن خویش و کشف ناشناخته‌ها و بسط دنیای خود است در این مسیر با سختی، چالش‌ها و ناشناخته‌ها روبرو می‌شود.

۲- چالش‌ها سبب رشد و پیشرفت انسان می‌شود:

وقتی یک فرد بیمار می‌شود و سیستم ایمنی بدن آن فرد برای اولین بار با آن عامل بیماری‌زا روبرو می‌شود، با آن مقابله می‌کند. پس از بهبود آن بیماری، بدن فرد مجهز به عوامل دفاعی می‌شود تا اگر مجدداً با آن بیماری روبرو شد به راحتی آن را سرکوب کند. سیستم فکری و روحی انسان نیز به این‌گونه است که وقتی با یک مسئله مواجه می‌شود و آن را پشت سر می‌گذارد، خود را

تجهیز می‌کند و وقتی مجدداً با آن چالش یا مسائل مشابه آن مواجه شد دیگر آن مسئله یا چالش برایش سخت و دشوار به نظر نمی‌آید، چون قوی‌تر شده و بدون صرف انرژی می‌تواند آن را پشت سر بگذارد.

«آنچه انسان را نکشد، قوی‌ترش می‌کند»

۳- چالش‌ها روحیه عاملانه یا proactive افراد را تقویت می‌کنند:

هر انسانی به هنگام مواجهه با مسائل گوناگون یکی از عکس‌العمل‌های زیر را انجام می‌دهد:

تسلیم

فرار

مقابله

تسلیم در برابر چالش‌ها به این معناست که فرد خود را می‌بازد و دیگر هیچ کاری نمی‌کند؛ مانند فردی که دچار ورشکستگی مالی می‌شود و پس‌از آن دیگر در گوشه‌ای می‌نشیند و تلاشی دوباره نخواهد داشت و می‌پذیرد که نمی‌تواند موفق شود و قدمی هم در جهت نیل به خواسته‌هایش بر نمی‌دارد.

عکس‌العمل فرار به این معناست که فرد خود را گول می‌زند و یا سرگرم کارهای مختلف می‌شود و حتی از فکر کردن به مسئله و چالش سرباز می‌زند؛ مانند افرادی که وقتی با بحرانی روبرو می‌شوند به مواد مخدر، مشروبات الکلی و ... روی می‌آورند.

مقابله با چالش‌ها به این معناست که فرد در ابتدا می‌پذیرد که با یک مسئله روبرو شده است و می‌داند هر مسئله‌ای چاره و راه‌حلی دارد و در جهت حل و فصل آن مسئله عاملانه و با اقتدار گام برمی‌دارد. روحیه تهاجمی از عزت‌نفس می‌آید. این افراد ایمان دارند که خود از پس هر مسئله‌ای برمی‌آیند و این افراد خود چالش‌ها را مدیریت می‌کنند و اجازه نمی‌دهند شرایط و مسائل و مشکلات آن‌ها را مدیریت کنند.

نحوه مواجهه با چالش‌ها:

زندگی مجموعه‌ای از شرایط و مسائل گوناگون است و مسیر زیستن پر است از دره‌ها و قله‌ها، پستی‌ها و بلندی‌ها. در واقع خوب زیستن مهارت می‌خواهد و ما در تمام بخش‌های زندگی نیاز به یادگیری مهارت‌های مختلف داریم. مهارت آموختنی است و فردی بهتر زندگی می‌کند که مهارت‌های زیستن بیشتری یاد گرفته باشد و در مرحله عمل از این مهارت‌ها به نحو احسن استفاده بکند. یکی از همین مهارت‌ها مهارت مدیریت مسائل، مشکلات و چالش‌هاست. پس به هنگام مواجهه با چالش‌ها:

اول از همه بپذیریم مسیر زندگی مسیری پرپیچ‌وخم است.

دوم اینکه خود را برای پیمودن این مسیر آماده و تجهیز کنیم.