

۱۰

مدیریت چالش‌های زندگی



در این مقاله قصد داریم تا بررسی کنیم :

۱- افراد موفق چگونه چالش‌های زندگی را مدیریت می‌کنند؟

۲- راهکارهای غلبه بر چالش‌های زندگی را می‌آموزیم.

خداوند در آیه ۴ سوره بلد در قرآن می‌فرماید:

«لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»

در مقاله "چگونه چالش‌ها سبب رشد انسان می‌شوند" آموختیم که چالش و رنج و سختی در زندگی وجود دارد و آنچه در انسان‌ها متفاوت است نحوه مدیریت و مقابله با چالش‌هاست.

در مبحث مدیریت چالش‌ها، افراد موفق:

۱- چالش‌های کمتری ندارند بلکه به شیوه بهتری آن‌ها را حل می‌کنند.

۲- شعاع دایره راحتی آن‌ها بزرگتر است.

۳- توانمندی این افراد بسیار بزرگتر از مسائل است.

مشکلات نیستند که کوچک یا بزرگ‌اند بلکه توانایی افراد است که سبب می‌شود آن‌ها را بزرگ یا کوچک ببینند.

۴- به حکمت الهی ایمان دارند.

باور دارند: هر آنچه از جانب خدا و مظاهر کائناتش به انسان‌ها برسد خیر مطلق است و خداوند مرا از هر گزند در امان نگه می‌دارد. این باور در انسان حس امنیت و آرامشی عجیب ایجاد می‌کند. وقتی انسان می‌بیند که تحت حمایت بزرگ‌ترین قدرت هستی است، دیگر مسائل کوچک او را از پا در نمی‌آورد.

۵- هنگام رویارویی با چالش‌ها، زمان زندگی خود را از دست نمی‌دهند.

آن‌ها می‌دانند که گذر زمان چالش‌ها را کمرنگ و بی‌ارزش می‌کند اما زمان رفته که صرف غم و اندوه شده است رفته و بر نمی‌گردد و افراد موفق با عمل به اینکه این نیز بگذرد از تکتک لحظه‌ها استفاده می‌کنند. آن‌ها می‌پذیرند که چالش‌ها وجود دارند و حتی ناراحتی و سختی آن را هم درک می‌کنند اما کل زندگی خود را مختل نمی‌کنند و تمام بخش‌های زندگی خود را تحت الشعاع قرار نمی‌دهند. به‌عنوان مثال فردی که در کسب‌وکار خود دچار ورشکستگی مالی شده است اگر روحیه‌ای عالی و قوی داشته باشد اول‌ازهمه می‌داند که چه اتفاق بدی برایش رخ داده است، قطعاً این موضوع برایش سخت و دشوار است اما گوشه‌ای نمی‌نشیند و زانوی غم بغل بگیرد و تمام جنبه‌های زندگی‌اش مسئولیت زندگی خانوادگی‌اش، ارتباطات فامیلی‌اش و ... را کلاً کنار بگذارد

نحوه مقابله با چالش‌ها:

مشورت با افراد خبیره و راه‌بلد.

در وقت بحران و چالش‌ها بار انرژی منفی فشارهای فرد بالا می‌رود و تمرکز و دقت افراد پایین می‌آید و ممکن است تصمیماتی غلط بگیرند. افراد موفق وقتی در این شرایط قرار می‌گیرند از قدرت مشورت بهره می‌گیرند و می‌دانند همیشه ۵ مغز بهتر و بیشتر از یک مغز کارایی دارد و می‌توان با مشورت گرفتن از افراد خبیره و کار بلد بدون آزمون و خطا مسائل را حل و فصل کرد.

چگونه به‌جای چرا

وقتی با موضوعی مواجه می‌شوید به‌جای سرزنش خود و جامعه و دیگران و اینکه چرا این اتفاق افتاده است؟ چرا برای من این اتفاق افتاده است و هزاران چرا دیگر، این‌گونه از خود سؤال پرسید که چگونه می‌توانم این مسئله را به بهترین نحو ممکن حل کنم؟ «چگونه» همواره ذهن را درگیر یافتن پاسخ می‌کند.

هر چالشی برایتان پیش آمد به این فکر کنید ۵ سال دیگر این موضوع چقدر برایتان مهم است؟

وقتی انسان با موضوعی سخت و یا ناراحت‌کننده روبرو می‌شود در لحظه بار احساسی سنگینی برایش ایجاد می‌کند که ممکن است آن موضوع به این میزان اهمیت نداشته باشد. به این فکر کنید آیا چالش امروز برایتان حکم عروسک چینی دخترک ۳ ساله را خواهد داشت یا نه واقعاً مسئله‌ای حیاتی است. پس بر اساس میزان اهمیت این موضوع در آینده، برایش انرژی احساسی و فکری صرف کنید.

مهندسی معکوس احساسات

به انتظار این نباشیم که همه‌چیز بر وفق مراد ما شود تا احساس خوبی پیدا کنیم بلکه برعکس احساس خوبی در خود ایجاد کنیم تا بتوانیم بر همه چالش‌ها غلبه کنیم. افراد فکر می‌کنند باید ثروتمند باشند، در دانشگاه پذیرفته شوند، ازدواج کنند و یا به اهداف و آرزوهای خود برسند تا بتوانند شاد و خوشحال باشند. ما می‌توانیم با استفاده از یک خاصیت ذهن انسان این مسیر را معکوس کنیم. واقعیت این است ذهن انسان نمی‌تواند تخیل و واقعیت را از هم تشخیص دهد و وقتی انسان تصور می‌کند که شاد است برایش با شاد بودن واقعی تفاوتی ندارد و عملکردی مشابه انجام می‌دهد.

۱- وقتی مسئله ناراحت‌کننده‌ای برایتان پیش می‌آید در ذهن خود این‌گونه تصور کنید که این مسئله به بهترین نحو ممکن حل شده است. چه احساسی خواهید داشت؟

۲- چالش‌هایی که در گذشته برایتان پیش‌آمده است و آن‌ها را پشت سر گذاشتید را به خود یادآوری کنید. نحوه مواجهه با آن‌ها

۳- آیا امروز به آن مسئله نمی‌خندید، یا برایتان راحت و ساده به نظر نمی‌رسد؟

تقویت اصل انتظار: «خداوند خیر مطلق برایم می‌فرستد»

وقتی انسان به موضوعی باور داشته باشند اصل انتظارشان نیز بر اساس آن باورها شکل می‌گیرد. به‌عنوان مثال فردی که فکر می‌کند ثروت به راحتی به دست می‌آید و به این موضوع باور دارد این اصل انتظار را در زندگی‌اش فعال می‌کند که: از زمین و آسمان برایش موقعیت جذب ثروت می‌بارد. پس فردی که ایمان و باور دارد که خداوند از مادر برایش مهربان‌تر و دلسوزتر است این اصل انتظار را فعال می‌کند که هر آنچه از جانب خدا و مظاهر کائناتش به انسان‌ها برسد خیر مطلق است و خداوند مرا از هر گزندی در امان نگه می‌دارد و عیناً همین اتفاقات در زندگی‌اش پیش می‌آید.

گسترش دایره راحتی

اگر دایره راحتی شما کوچک است، تعداد چیزهایی که می‌توانید بدون اضطراب به انجام برسانید هم کم خواهد بود. در این صورت اغلب اوقات به خاطر ناتوانی در انجام بسیاری از کارها- مضطرب هستید و به‌علاوه پیشرفت‌های کمتری را هم تجربه خواهید کرد. با خروج مکرر از دایره راحتی، شما می‌توانید تعداد عادت‌ها و کارهای مفید بیشتری را به دایره راحتی خود بیاورید. آشنایی با موقعیت‌ها و چیزهای تازه به ما احساس راحتی و حتی لذت می‌دهد؛ اما گارد گرفتن‌های اولیه در مقابله با چنین موقعیت‌هایی چندان هم عجیب نیست. با نگاه از زاویه روند تکامل، ما احساس امنیت بیشتری در مقابل شرایطی که با آن‌ها آشنا هستیم داریم و رفتارهای مثبت و منفی ما در موارد متفاوت ناشی از همین حس غریزی است. تصور ذهنی‌مان به ما می‌گوید: «قبلاً در موقعیت مشابه زنده ماندم، پس امتحان آن این بار هم مشکلی ایجاد نمی‌کند و در امان خواهم بود»