



ما انسان‌ها به دنیا آمده‌ایم و فقط یک رسالت داریم و آن رسالت شاد زیستن و از زندگی لذت بردن است، فرصت زیستن داریم تا برای خود لحظه‌لحظه آرامش و امید، سرور و شادی، موفقیت و خلق دستاوردهای بزرگ و ... به وجود بیاوریم؛ اما آنچه در این میان مطرح است این است که ما انسان‌ها در دنیای واقعیت‌ها زندگی می‌کنیم نه دنیای ایده آل‌ها. دنیای واقعیت ما انسان‌ها مملو از مسائل و مشکلاتی است که هر روز با آن‌ها مواجه می‌شویم و یا آن‌ها با ما مواجه می‌شوند و بعضاً کنترلی بر روی آن‌ها نداریم ولی به‌رحال این مسائل می‌توانند بر کیفیت زندگی ما و لحظه‌های عمر ما تأثیر بگذارند.

شاید بتوان گفت که این طبیعت زندگی بشر است که از خلقت آدم تا ابد رستاخیز، مشکلات یکی پس از دیگری می‌آیند و می‌روند و کسانی در مسیر این بحران‌ها و چالش‌ها محکم و استوار می‌مانند که قواعد بازی این زندگی را به‌خوبی یاد گرفته‌اند و می‌دانند که در مقابل هر رویداد و مسئله به‌ظاهر کریهه‌ی، چگونه عمل کنند و رستگار شوند. تنها مسئله‌ای که می‌ماند این است که ما به‌عنوان انسان‌های متحول شده با تکنولوژی فکر موظفیم برای حل مسائل زندگی کاری بکنیم. چگونه می‌توان مانند افراد برتر و موفق جامعه مسائل زندگی را حل کرد و چالش‌ها را پشت سر گذاشت؟

افراد موفق با پیاده‌کردن اصول زیر در زندگی خود، چالش‌ها را حل و مسائل زندگی را پشت سر می‌گذارند:

پیشگیری از چالش‌ها

شناخت چالش‌ها

مدیریت چالش‌ها

در مقاله چگونه چالش‌های زندگی را مانند افراد موفق، مدیریت کنیم؟ توضیحات مفصلی داده شده است و می‌توانید آن را مطالعه کنید.

۱- پیشگیری از چالش‌ها با تغییر باور و نگرش خود

انسان‌هایی که به بهتر زیستن خود می‌اندیشند، برای اصلاح و بهبود افکار و زندگی خود وقت می‌گذارند، می‌دانند اولین و اصلی‌ترین بخش ساختن زندگی زیبا، داشتن باورهایی قدرتمند است و باور فکری‌ست که زیاد در ذهن تکرار شده‌است و به آن ایمان داریم. این افراد غالباً ایمان دارند که در زندگی او اتفاقات زیبا و پرحاصل و نعمت آفرین رخ می‌دهد و باورش این است که خداوند خیر مطلق است، جز نیکی چیزی برایش نمی‌خواهد و هر آنچه از جانب خداوند به او برسد قطعاً خیر و خوبی به همراه خواهد داشت.

بر اساس اصل انتظار، فردی که چنین باوری داشته باشد قطعاً اتفاقاتی این‌چنینی جذب خواهد کرد. اصل انتظار می‌گوید که شما به هر آنچه بیندیشید و باور داشته باشید و منتظر آن باشید، فرکانس‌هایی به جهان هستی می‌فرستید و اتفاقاتی مشابه آن را جذب خواهید کرد.

از آنجایی که قانون هستی قانون باورهاست، رخدادهای زندگی شما بایستی در راستای باورها و اندیشه‌های زیبا شما اتفاق بیفتد. این بدان معناست که در دنیای شما نباید هرگز مشکل و مسئله‌ای رخ بدهد که شما از آن آسیب ببینید و در نتیجه کیفیت زندگی شما خراب شود.

با این فلسفه معلوم می‌شود اتفاقات به‌ظاهر نامطلوب برای یک انسان هوشمند تکنولوژی‌فکر حتماً حاوی خیر یا خیرهایی است که در ظاهر نازیبای آن مشهود نیست و خداوند رحمان در دل آن مسئله برایش خیری نهاده است. ما بایستی ظاهر نازیبای آن مسئله را کنار بزنیم و خیر زیبایی آن را پیدا کنیم و از این رهگذر کیفیت زندگی خود را عالی‌تر و زیباتر کنیم؛ بنابراین مشکلات در زندگی انسان‌های هوشیار و آگاه الطاف خفیه الهی خداوند هستند که به شکل به‌ظاهر نامطلوبی برایش نمود پیدا کرده‌اند. این فرد با درایت و هوشیاری آن لطف و خیر را از کنه آن مسئله پیدا می‌کند و منتفع می‌شود.

به‌طورکلی چالش‌ها را می‌توان به چند دسته تقسیم کرد:

پاره‌ای از چالش‌ها شکل گرفتارشان به دست شما نیست و شما معمولاً در شکل‌گیری این چالش‌ها به‌طور مستقیم نقشی ندارید. مثل رویدادهای طبیعت، سیل، زلزله و یا چالش‌هایی که دیگران برای شما به وجود می‌آورند. مثل جنگ و یا تصادفات که دیگران مقصرند.

دسته دیگر از چالش‌ها آن‌هایی هستند که عکس‌العمل کار غلط شماست. مثل کشیدن چک بی‌محل و یا انجام یک کار خلاف که حاصلش می‌تواند چالش بزرگی در زندگی شما شود. و دسته سوم چالش‌هایی که از مختصات زندگی در این دنیاست. مثل بیماری‌ها و از دست دادن عزیزان و هر نوع چالش دیگری که در زندگی خانوادگی، عاطفی و تربیتی برای انسان ممکن است که رخ بدهد. به یاد نیایش زیبای دکتر علی شریعتی افتادم که می‌گوید:

در مقاله مشکلات زندگی از کجا می‌آیند؟ در مورد اصل پذیرش چالش‌هایی که نمی‌توانیم حل کنیم صحبت‌هایی فراوانی شد و اکنون در مورد چالش‌هایی که می‌توان آن‌ها را مدیریت کرد سخن می‌گوییم.

چالش‌ها نیروی محرکه انسان‌ها به سمت موفقیت‌ها هستند.

زندگی یکنواخت و بدون چالش و مسئله و حتی مشکل می‌تواند برای یک انسان فاجعه‌آمیز باشد. شاید تعجب کنید مگر می‌شود برای انسان زندگی بدون مشکل فاجعه‌آمیز باشد؟!

شاید داستان‌هایی از این دست شنیده باشید که در خانواده‌ای که از نظر مالی بسیار متمول و بی‌نهایت ثروتمند هستند به‌طوری‌که همه امکانات تشریفاتی برای آن‌ها مهیاست، مثلاً هواپیمای شخصی یا جت شخصی دارند، در بهترین مناطق دنیا زندگی می‌کنند و هر آنچه از زندگی ایدئال که در تصور و رؤیای فرد نگنجد را دارند اما ناگهان فرزند این خانواده دست به خودکشی بزند.

واقعاً چرا؟

زیرا آن‌چنان عرصه‌های زندگی بر این فرد تنگ آمده است که دچار افسردگی شدید و ناامیدی مفرط و پوچی، بی‌هدفی و بی‌آرامی شده و تنها به این می‌اندیشد که چگونه از این زندگی رها شود. به‌راستی علت این‌همه افسردگی و ناامیدی این جوان چیزی جز نداشتن چالش و مسئله در زندگی نیست؛ زیرا چالش‌ها انسان را به مبارزه می‌طلبد و در فرد تکاپو و پویایی و تلاش ایجاد می‌کند.

زندگی بدون این مسائل انسان را به آب راکدی تبدیل می‌کند که می‌ماند، می‌گردد و متعفن می‌شود. چالش‌ها و مشکلات به زندگی هیجان و روح می‌بخشد. انسان‌ها زمانی قدر عافیت می‌دانند که به مصیبت و مشکلی گرفتار آیند؛ بنابراین چالش‌ها هشدارهایی است در زندگی انسان‌ها تا آن‌ها قدر لحظه‌های بدون مشکل را بدانند و از زندگی خود لذت ببرند.

علاوه بر این مشکلات گوهر وجود انسان را صیقل و جلا می‌دهد و روح انسان و ظرفیت آدمی را بزرگ می‌کند. به‌گونه‌ای که انسان‌های بزرگ و موفق کسانی هستند که بیشتر از همه با مسائل و مشکلات کار و زندگی مواجه بوده‌اند و آن‌ها را حل کرده و موفق شده‌اند. برای اثبات این موضوع می‌توانید به لیست افراد موفق و ثروتمند جهان نگاهی بیندازید، چند درصد از این افراد از فقر مطلق به ثروت‌های آن‌چنانی دست‌یافته‌اند؟ چند درصد از آنان در خانواده‌هایی ناکارآمد بزرگ‌شده‌اند و تربیت‌شده‌اند؟ چند درصد از این افراد در خانواده‌هایی کاملاً متمول، سالم و عالی رشد کرده‌اند؟

مدیریت چالش‌ها در واقع یک مهارت است، مهارت بهتر زیستن

هنگام مواجهه با چالش‌ها صورت مسئله را نمی‌توان پاک کرد لکن اگر آموزش‌دیده باشید می‌توانید راه‌حل خوبی برای آن پیدا کنید و از حل آن لذت ببرید. شما به‌عنوان یک انسان خودآگاه و خودهشیار نیاز دارید آموزش‌های لازم را برای چالش‌های زندگی ببینید

تا به‌عنوان قهرمان زندگی خود قدرتمندانه همچون کوهی استوار در مقابل چالش‌های کار و زندگی خود بایستید و همچون فرمانده مقتدری در میدان کارزار زندگی قدرتمندانه فرماندهی کنید و در نهایت به‌عنوان فردی موفق و پیروز مدال افتخار بگیرید و در میان خانواده و فامیل و جامعه بدرخشید. آموزش قوانین هستی، آموزش ساختار ذهن انسان، آموزش خودمدیریتی و ... که در این مقال نمی‌گنجد و اگر تو عزیز دل من خواستار این آموزش‌های ارزشمند هستی می‌توانی با تهیه "محصول مدیریت چالش‌ها" تمام آنچه نیاز است را بیاموزی تا همیشه در سکوی افتخار زندگی باشید و یک قدوقامت در میان بقیه اطرافیان خود بالاتر بایستید و با توکل بر خداوند زندگی آرامی داشته باشید و از لحظه‌لحظه‌های عمر ارزشمند خود لذت ببرید.

دوستدار شما دکتر علیرضا آزمندیان