

جعبه ابزار زندگی

داشتن یک جعبه ابزار در همه موقعیت ها مفید است و طیف وسیعی از مسائل، صرفا با داشتن یک جعبه ابزار کامل قابل حل است؛ اگر چنین است، پس چرا برای زندگی خود یک جعبه ابزار مهارتی تدارک نبینیم؛ قصد داریم در این نوشته، به شما یک جعبه ابزار مفید برای زندگی هدیه کنیم که در طیف وسیعی از موارد به کمک شما می آید.

ابزار شماره یک: حل مسئله

زندگی، سرشار از مسئله هایی است که هر لحظه ما را به سمت حل شدن، دعوت می کند. اگر اصول کلی حل مسئله در زندگی را بدانیم، فرقی نمی کند مسئله چه چیزی باشد؛ ما قادر به حل آن ها خواهیم بود. برای حل یک مسئله لازم است، ۵ گام را بردارید:

۱. تعریف مسئله: بسیاری از مسائل به این دلیل حل نمی شوند که فرد دقیقا نمی داند، مسئله چیست، بنابراین در مواجهه با مسائل زندگی، ابتدا آن را به دقت برای خود توصیف کنید.

۲. ارائه راه حل با روش بارش ذهنی: ذهن خود را برای یافتن راه حل محدود نکنید، اجازه دهید هر راه حلی به ذهنتان می رسد، شانس مورد توجه قرار گرفتن را داشته باشد. شاید مسخره ترین راه حل، در نهایت کلید گشوده شدن مسئله شما باشد.

۳. بررسی معایب و مزایای راه حل ها: یک جدول T شکل روی کاغذ بکشید و مزایا و معایب هر راه حل ارائه شده توسط ذهن را بررسی کنید.

۴. انتخاب و عملی سازی راه حل: از میان راه حل های موجود، در نهایت راه حلی که کمترین زیان و بیشترین سود را دارد، انتخاب کنید و به مرحله عمل برسانید.

۵. ارزیابی نتیجه: نتیجه حل مسئله با راه حل به کار گرفته را بررسی کنید، اگر راه حل نتیجه نداده، از لیست راه حل های خود، راه حل دوم را انتخاب و عملی سازید و این سیر را تا آنجا ادامه دهید که مسئله شما حل شود.

ابزار شما دو: یافتن معنا در زندگی

معنا یک چسب است که تمام اعمال شما در زندگی به واسطه آن منسجم می شوند و یک کل واحد و وحدت یافته را شکل می دهند. شما می توانید با تامل و تعمق فراوان معنای زندگی خود را کشف کنید و یا برای امور و رویدادهای زندگی خود، معنایی بیافرینید که به زندگی شما جهت و انسجام دهد. برای مثال ممکن است، شما فعالیت های خود در زندگیتان را در قالب معنای تبدیل جهان به جایی بهتر برای زندگی انسانها، منسجم می کنید و اینگونه فعالیت های شما با این قالب برای شما اهمیت می یابند و ارزش پیدا می کنند.

ابزار شماره سه: هدف گزینی در زندگی

معنا، مفهومی وسیع و کلی است اما هدف، یک مقصد خاص تعریف شده است که انسان ها به دنبال نائل شدن به آن هستند. انسان های هدفمند، انسان های موفق هستند و معمولا از زندگی خود رضایت بیشتری دارند. برای اینکه هدفی برای زندگی خود تدارک ببینید، باید به درون خود وصل شوید تا آنچه مطلوب شماست، رخ نماید؛ سپس تلاش کنید مقصد خود را به شکل خاص تعیین کنید. برای مثال من می خواهم یک دانشجوی درس خوان باشم، یک هدف محسوب نمی شود؛ چون کاملا کلی است اما اگر به جای آن بگویید من می خواهم در این ترم تحصیلی، معدل نمراتم حدود ۱۹ باشد، یک هدف است که ذهن شما برای محقق کردنش به شما نقشه راه می دهد. توجه کنید که در این مسیر، گام های کوچکی برای رسیدن به هدف طراحی کنید، گام های کوچک، انگیزه شما را برای محقق شدن اهدافتان بالا می برد و احتمال نائل شدن شما به اهدافتان را افزایش می دهد.

ابزار شماره چهار: برقراری روابط مثبت با دیگران
شکل دهی روابط مثبت با دیگران، یکی از ابعاد زندگی سالم و با کیفیت است. افرادی که روابطی سرشار از احترام، اعتماد و محبت با اطرافیان برقرار می کنند، همواره در مراحل سخت زندگی از حمایت عاطفی یا مادی آن ها برخوردار شده و بهتر می توانند با مصائب زندگی کنار بیایند. در روابط، ۴ سبک ارتباطی وجود دارد که بهترین آن، سبک اول است و افراد با تلاش برای توسعه سبک اول می توانند به روابط پایدار و سالمی دست یابند.

۱. سازنده فعال: ارتباط سرشار از گرمی، محبت، اشتیاق، لبخند، تماس چشمی و ابزار عواطف مثبت
۲. سازنده غیر فعال: ارتباط مثبت ولی فاقد اشتیاق و ابزار فعال عواطف
۳. غیرسازنده فعال: ارتباط منفی سرشار از نشانه های کلامی و غیرکلامی منفی
۴. غیرسازنده غیرفعال: ارتباط منفی سرشار از بی علاقهگی و بی حوصلگی و بی تفاوتی

ابزار شماره پنج: مدیریت اضطراب

اضطراب، هیجانی طبیعی و ناخوشایند است که معمولا در مواجهه با خطری نامعلوم تجربه می شود و ابعاد جسمی، فکری، هیجانی و رفتاری دارد. از روش های مختلفی برای مدیریت اضطراب استفاده می شود که به چند نمونه اشاره می گردد اما اگر کسی اضطراب را با شدت زیادی تجربه می کند، به گونه ای که زندگیش مختل شده باشد، حتما باید به روانشناس بالینی مراجعه نماید.

شیوه تنفس عمیق را بیاموزید و در مواقع اضطراب زاز آن استفاده کنید.

❖ شیوه تفسیر خود از وقایع را تغییر دهید.

◀ سعی کنید به جای اجتناب از موقعیت های اضطراب زا با آن مواجه شوید.
◀ خودگویی مثبت داشته باشید.
◀ تمرینات ذهن آگاهی را انجام دهید (در مقاله زندگی در لحظه، آرزوی همیشگی بشریت، راجع به تکنیک های ذهن آگاهی مفصل توضیح داده شده است)

ابزار شماره شش: مدیریت خشم

خشم یک هیجان طبیعی است که در مواقع ناکامی رخ می نماید. علت دیدگاه منفی نسبت به هیجان خشم، بروز رفتارهای منفی و آسیب رسانی است که گاهی بعد از تجربه خشم از انسانها سر می زند. بنابراین یادگیری روش های تنظیم این هیجان در انسان ها اهمیت زیادی می یابد. از روش های زیر می توانید برای تنظیم خشمستان در زندگی بهره ببرید:

- ❖ با علائم بدنی ناشی از خشم آشنا شوید و خودآگاهی را در موقع تجربه خشم مد نظر قرار دهید. تحقیقات نشان داده است یکی از موثرترین روش های تنظیم خشم آگاهی فرد در لحظه تجربه خشم از خشم و علائم خودش است.
- ❖ روش تنفس عمیق را در مواقع مواجهه با خشم امتحان کنید.
- ❖ یک دفترچه بیان احساس برای خود آماده کنید و در مواجهه با وقایع خشم برانگیز، احساسات خود را در دفترچه بنویسید.
- ❖ با یک دوست راجع به خشم خود و منابع آن صحبت کنید.
- ❖ یک برنامه منظم ورزش کردن در زندگی داشته باشید.
- ❖ روی نگرش و باورهای خود کار کنید (با تغییر افکار و باورها، نحوه برخورد با وقایع تغییر می کند).

ابزار شماره هفت: کنار آمدن با کمرویی

کمرویی، به دستپاچه شدن در مواجهه با افراد و احساس ناراحتی در حضور دیگران، گفته می شود. معمولا در کمرویی، افراد شدیداً نگران قضاوت دیگران در مورد خود می باشند و از اینکه رفتاری انجام دهند یا حرفی بزنند که مورد تمسخر، تحقیر و طرد دیگران واقع شوند، واهمه دارند. یادگیری مهارت های ارتباطی - اجتماعی و یا شرکت در جلسات روان درمانی، اکیدا به این افراد توصیه می شود؛ چون کمرویی مانع پیشرفت فرد شده و در بسیاری از موارد امکان به ظهور رساندن استعدادها را در فرد به شدت کاهش می دهد.

ابزار شماره هشت: کنار آمدن با تنهایی

تنهایی دو گونه است:
تنهایی اجتماعی: این تنهایی ناشی از عدم عضویت در گروه ها و نداشتن فعالیت های مشترک با دیگران است.
تنهایی عاطفی: این تنهایی ناشی از طردشدگی از سمت دیگران و نداشتن روابط عاطفی نزدیک با انسانهای اطراف است.
صحبت کردن درباره علل و راه حل های تنهایی دشوار است چون این موارد بسیار پیچیده هستند و فاکتورهای مختلفی در این بین نقش ایفا می کنند. گاهی تنهایی صرفاً ناشی از نداشتن یک سری مهارت های ارتباطی - اجتماعی است که به راحتی با شرکت در کلاسهای روانشناختی قابل یادگیری است اما گاهی تنهایی از مشکلات عمیق تر شخصیتی بر می خیزد و در چنین مواردی مراجعه به روانشناس اکیدا توصیه می شود.

ابزار شماره نه: کنار آمدن با شکست

شکست یکی از پدیده های آشنا برای همه انسان هاست که ممکن است در حیطه های مختلف تحصیلی، شغلی، روابط بین فردی، یا دیگر حیطه ها رخ نماید. مهم است که افراد در برخورد با شکست، فاجعه پنداری نکرده و آن را جزئی طبیعی از زندگی بپندارند. پرورش چنین نگرش تا ۵۰ درصد به کنار آمدن با شکست کمک می کند.

شکست خوردن دلایل مختلفی دارد؛ ممکن است افراد به دلیل کمال گرایی، اهداف سختگیرانه ای برای خود تدارک دیده باشند که فراتر از توانایی های آن ها بوده و موجب شکست شده است؛ ممکن است افراد از مشورت با متخصصین حیطه عمل خود پرهیز کرده اند و بدون بررسی ابعاد مختلف کار، دست به عمل زده اند. عوامل دیگری هم می تواند در شکست دخیل باشد که باید توسط فرد، شناخته و رفع شود تا در دفعات بعدی، فرد مجدداً شکست را تجربه نکند. البته در مواجهه با شکست، شیوه تفسیر فرد از موقعیت در کنار آمدن با آن بسیار موثر است؛ مثلاً اگر فردی شکست را فرصتی برای تجربه اندوزی در نظر بگیرد نسبت به کسی که شکست را پایان کار خود می داند در مقابله با شکست موفق تر خواهد بود.

ابزار شماره ده: کنار آمدن با سوگ

سوگ می تواند ناشی از هر نوع فقدان باشد، از دست دادن عزیزان در طی زندگی، به هم خوردن روابط عاشقانه، از دست دادن شغل و ... این موارد، تجربه هایی گریز ناپذیر هستند و انسان ها باید خود را برای مواجهه ناگهانی با این موضوعات آماده کنند؛ چراکه عدم آمادگی، ممکن است آسیب های جبران ناپذیری در فرآیند مواجهه با آن به همراه داشته باشد. اصلی ترین راهبرد کنار آمدن با سوگ، دریافت حمایت از جانب اعضای خانواده، دوستان و افراد معتمد است؛ به نوعی که ابراز هیجان در یک محیط امن و در حضور دوستان و اعضای خانواده بهترین تسهیل گر کنار آمدن با سوگ می باشد.
در زندگی همواره مجهز و آماده باشید تا بهتر بر موانع غلبه کنید.



تهیه و تنظیم:

الهام اسکندری

دکتری روانشناسی