

# برای تحمل سختی‌ها و دشواری‌ها، مهارت‌هایی بسازید



قابلیت برگشت‌پذیری

ممکن است به شدت دچار یأس و ناامیدی شده و روزها فکرتان درگیر آن مسأله باشد و گاهی برای رهایی از غم و غصه، به روش‌های مخرب مانند مصرف مواد مخدر و قرص‌های روان‌گردان روی آورند یا دچار بیماری‌های حاد روحی و روانی شوند.

«برگشت‌پذیری» به شما این توانایی را می‌دهد تا با فشارهای روانی، گرفتاری‌ها و لطمه‌های روحی به‌خوبی کنار بیایید. در نتیجه از سلامت جسمی، روانی و روحی خوبی برخوردار می‌شوید و از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، افسردگی و اضطراب در امان می‌مانید.

**«برگشت‌پذیری» به‌عنوان نردبانی**

**برای ترقی «هوش هیجانی»**

وقتی مرتکب اشتباهی می‌شوید، ناامید شده و کنترل خودتان را از دست می‌دهید! «برگشت‌پذیری» یکی از قابلیت‌های افراد با هوش هیجانی (EQ) بالا است که باعث می‌شود افراد به‌محض مواجهه با مانع، ناامید نشده و به لحاظ روحی و روانی به‌سرعت به حالت اولیه و عادی بازگردند. این ناکامی‌ها می‌تواند حاصل از دست دادن شغل، ابتلا به یک بیماری، فوت یکی از عزیزان و... باشد. برعکس، افرادی که این قابلیت را ندارند،

هر روز به دنبال یافتن نشانه‌ای از یک تغییر مثبت باشید. انتظار پیامدهای خوب را داشته باشید.

### به خودتان توجه کنید

به احساس‌ها و نیازهای مادی، جسمی و هیجانی خودتان توجه کنید. به گذشته‌ها و خاطره‌های خوش، فکر کنید. مرتب به پیاده‌روی بروید و نرمش کنید. به اندازه‌ی کافی بخورید و بیاشامید.

### تغییرها را پیش‌بینی کنید

با انعطاف باشید. یک‌دنده و لچ‌باز نباشید. منتظر تغییرهایی باشید که سازگاری با آن‌ها، آسان‌تر و قابل تحمل‌تر است و گاهی وقت‌ها به استقبال تغییر بروید.

### به سمت هدف حرکت کنید

هر روز کاری انجام دهید که احساس موفقیت کنید حتی اگر این کار، جزئی باشد. هدفمندی می‌تواند به آینده‌ی فرد، جهت بدهد.

### عمل کنید

همیشه برنامه‌ی کاری داشته باشید، آن‌گاه اقدام کنید. آرزو نکنید مشکل‌ها خودبه‌خود حل شوند.

### درباره‌ی خودتان، چیزهای جدیدی بیاموزید

تجربه‌های گذشته را بازنگری کنید، شاید نگاه جدیدی نسبت به زندگی پیدا کنید.

### درباره‌ی خودتان مثبت فکر کنید

به خودتان ببالید و اعتماد کنید. مطمئن باشید با تصمیم‌گیری درست، می‌توانید مشکل‌ها را حل کنید. اعتمادبه‌نفس باعث می‌شود حادثه‌ها و شرایط زندگی را تحت کنترل داشته باشید.

### چشم‌انداز را حفظ کنید

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. ممکن است شرایط شما بدتر از دیگران باشد، در این صورت، خود را سرزنش و ملامت نکنید. به‌جای این کار، بهتر است به افق‌های دوردست و بهتر زندگی و دنیای اطرافتان بنگرید.

### نتیجه‌گیری:

برگشت‌پذیری در مقابل شکست‌ها، ناکامی‌ها و سایر مشکل‌ها و گرفتاری‌ها به کمک شما می‌آید تا شور و شوق و امیدتان را از دست ندهید، ظرفیت تحمل درونی‌تان را افزایش دهید و در مقابل بسیاری از آسیب‌های جسمی و روانی در امان باشید.

### سیروس آفایر

کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی

«دکتر کریاگن» می‌گوید: «افراد برگشت‌پذیر، بهتر می‌توانند این جمله را به خودشان بگویند که اتفاق بدی بود. آیا باید در طول روز تمام فکرم را به آن مشغول کنم یا از آن حادثه، درس بگیرم؟»

افراد «برگشت‌پذیر» دارای ویژگی‌های خاصی هستند. با پاسخ‌گویی به سؤال‌های زیر، یک ارزیابی کلی برگشت‌پذیری نسبت به خودتان به‌دست می‌آورد. روبه‌روی هریک از جمله‌هایی که موافق آن هستید، علامت بزنید.

☒ به‌راحتی می‌توانم با تغییرها سازگاری داشته باشم.

☒ احساس می‌کنم بر زندگی‌ام کنترل دارم.

☒ بعد از ابتلا به یک بیماری یا گرفتاری، به‌راحتی به حالت اولیه‌ام برمی‌گردم.

☒ دارای روابط صمیمانه و اطمینان‌بخشی با دیگران هستم.

☒ حتی اگر تحت فشار باشم، خوش‌بین بوده و ناامید نمی‌شوم.

☒ حتی در شرایط استرس‌زا می‌توانم شوخ‌طبع باشم.

☒ اعتمادبه‌نفس دارم و احساس می‌کنم فرد قوی هستم.

☒ معتقدم برای هر اتفاقی، به‌طور حتم، دلیلی وجود دارد.

☒ می‌توانم احساس‌های ناخوشایند و شرایط ناامن را تحت کنترل داشته باشم.

☒ می‌دانم چه موقع و از چه کسی کمک بخواهم.

☒ چالش‌ها را دوست دارم و هنگام هدایت و راهنمایی، احساس آرامش می‌کنم.

به سؤال‌هایی که علامت زده‌اید، فکر کنید. برای بهبود و بالابردن مهارت «برگشت‌پذیری» به آن محدوده‌ها توجه کنید. اگر در این محدوده‌ها ضعیف هستید، نگران نباشید. برای بهبود آن‌ها خیلی دیر نشده است.

### توصیه‌های زیر می‌تواند مفید باشد:

#### ارتباط برقرار کنید

با دوستان، همکاران و آشنایانی که می‌توانند به حرف‌ها و مشکل‌های شما گوش دهند و حمایت عاطفی به عمل آورند، ارتباط برقرار کنید.

#### شوخ‌طبع و خندان باشید

شوخ‌طبعی و مثبت‌اندیشی در شرایط دشوار و استرس‌زا به معنی انکار و نفی آن شرایط نیست. شوخ‌طبعی، ابزار مفیدی برای مقابله با استرس و کاهش آن است.

#### از تجربه‌های گذشته، پند بگیرید

به روش‌های درست و اشتباه حل مسأله در گذشته فکر کنید و روش‌هایی را که مؤثر بوده‌اند، مبنای کار خود قرار دهید و سایر روش‌های اشتباه را تکرار نکنید.

#### خوش‌بین و امیدوار باشید

اگر نمی‌توانید حادثه‌ها را تغییر دهید، به آینده‌ای خوب و بهتر فکر کنید.