

اگر این نشانه ها را دارید یعنی شخصیت قوی دارید

هر آزمون دشوار سنگ محکی است که در نهایت شخصیت شما را شکل می‌دهد و تاب‌آوری و مقاومتتان را تقویت می‌کند. چالش‌های زندگی همان نقاطی هستند که سرسخت بودن ذهنی ما را شکل می‌دهند و اگر از این ۷ طوفان زندگی عبور کرده باشید پس قوی‌تر از چیزی هستید که خودتان فکرش را می‌کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، به یاد داشته باشید که سرسختی ذهنی به معنای مصون ماندن در برابر سختی‌ها نیست بلکه موضوع نحوه پاسخگویی شما به آنهاست. سرسختی ذهنی به معنای روبه‌رو شدن با ناملایمات، درس گرفتن از تجربیات و قوی‌تر و مقاوم‌تر شدن است.

۱. پذیرش عدم قطعیت

پیچ و خم‌های زندگی می‌تواند حتی مستحکم‌ترین کشتی‌ها را از مسیر خود خارج کند. با این حال اگر شما با تسلط و ثابت‌قدمی از این بلاتکلیفی عبور کرده باشید، در واقع به تاب‌آوری خود عینیت بخشیده‌اید.

پذیرش تردیدها یا عدم قطعیت‌ها یک شیرین‌کاری جسورانه نیست. بلکه تصدیق جزر و مدهای همواره در حال تغییر زندگی و یافتن آرامش در دل هرج و مرج است.

به آن لحظاتی فکر کنید که مسیر پیش‌رویتان پوشیده در غبار بود. آیا لنگیدید یا با شجاعت و اعتقاد پیش رفتید؟

به خاطر داشته باشید که تاب‌آوری به معنای فرار از طوفان نیست. بلکه به معنی بالا بردن بادبان‌ها و پیمایش مسیر است. با هر موجی که فتح می‌کنید قوی‌تر ظاهر می‌شوید.

۲. پذیرش شکست

شکست، آن اهریمن مخوف، ما را به زمین می‌اندازد و تردیدها را در گوش‌مان زمزمه می‌کند. اما پیچیدگی داستان اینجاست: نحوه برخاستن دوباره شما چیزی است که پولادین بودن ذهن و درون شما را آشکار می‌کند.

شکست نه یک بن‌بست، بلکه سکوی پرتابی برای رشد است. بنابراین، اگر به جای غرق شدن در ناامیدی، غبار را کنار زدید، درس گرفتید و به جلو رفتید، آفرین بر شما!

۳. تنها قدم زدن

تنها قدم زدن به این معنی است که باید به نیروی درونی، خرد و انعطاف‌پذیری خود تکیه کنید. این به این معنی است که مجبور شده‌اید با زمختی زندگی روبه‌رو شوید بدون اینکه کسی از شدت ضربات کم کند یا بار آن را با کسی تقسیم کنید.

این موضوع ربطی به انزوا یا تنهایی ندارد. بلکه قضیه پذیرش و درک این موضوع است که ماجراجویی ما در این جهان عمیقاً شخصی است.

۴. زیستن در حال

در طوفان برنامه‌ها و جاه‌طلبی‌های ما، به راحتی می‌توان زیبایی عمیق لحظه حال را نادیده گرفت. اما کسانی که یاد گرفته‌اند اینجا و اکنون را گرامی بدارند، استقامت ذهنی منحصر به فردی از خود نشان می‌دهند.

ذهن‌آگاهی ما را دعوت می‌کند تا به طور کامل در هر لحظه زندگی کنیم و از چنگال پشیمانی‌های گذشته و عدم قطعیت‌های آینده رها شویم. اگر این تمرین را بپذیرید، به‌ویژه در طول آزمون‌های زندگی قدرت درونی قابل توجه خود را نشان می‌دهید.

۵. رها کردن نفسانیت و منیت

همه ما نفس داریم؛ بخشی از ما که به دنبال شناخته‌شدن، اعتبار و برتری است. این بخشی از طبیعت انسان است. و توانایی رها کردن منیت، سطحی از قدرت ذهنی را نشان می‌دهد که حقیقتاً قابل ستایش است.

اگر توانسته‌اید نفس خود را کنار بگذارید، انتقاد را بپذیرید و از آن درس بگیرید، اشتباه خود را بپذیرید و موفقیت‌های دیگران را به اندازه موفقیت خود تحسین کنید، در نتیجه نوعی از سرسختی ذهنی خود را نشان می‌دهید که نادر است.

۶. یافتن آرامش در تنهایی

برای بسیاری از افراد فکر تنهایی ترسی را برمی‌انگیزد که مترادف تنهایی است. با این حال اگر آرامش خود را در تنهایی کشف کرده‌اید درواقع عمق تاب‌آوری ذهنتان را آشکار می‌کنید.

اگر تنهایی را نه به‌عنوان خلأ انزوا، بلکه به‌عنوان پناهگاهی برای تکامل شخصی پذیرفته‌اید، پس شما نمونه فردی هستید که استقامت ذهنی‌اش ستودنی است. زیرا در سکون، ما اغلب عمیق‌ترین حقایق خود را کشف می‌کنیم.

۷. رها کردن کنترل

رها کردن به معنای تسلیم شدن نیست. بلکه به اعتماد به جریان طبیعی زندگی و گشودن آغوش خود به روی فرصت‌های جدید اشاره دارد.

برخلاف تصور رایج، قدرت مترادف با حفظ کنترل سفت و سخت جنبه‌های مختلف زندگی نیست. اگر هنر تسلیم شدن در برابر جریان زندگی را بپذیرید، سطح قابل‌توجهی از تاب‌آوری ذهنی خود را به نمایش می‌گذارید.