

چگونه در مقابل استرس ضد ضربه شویم؟

همه ما در روابط، تحصیل، شغل و به طور کلی زندگی، با مشکلاتی روبه‌رو می‌شویم. در این مواقع باید بیاموزیم به جای استرس گرفتن، بر این موانع غلبه کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، ضرب‌الاجل‌ها، دستوریهایی که هر روز بیشتر و بیشتر می‌شوند و توقع‌هایی که روز به روز بالاتر می‌روند، شاید نشانه‌ای از پیشرفت در کار باشند؛ اما باید بدانیم در عین اینکه موفقیت می‌تواند عالی باشد؛ اما قطعاً بدون استرس نیست.

وقتی فشار زیاد باشد، به راحتی احساس می‌کنید عقب افتاده‌اید یا به اندازه کافی موفق نیستید. شکست‌های جزئی ممکن است انگیزه شما را از بین ببرند و انتقاد می‌تواند تا روزها شما را عذاب دهد.

اگر می‌خواهید در سطوح بالا عملکرد خوبی داشته باشید، پس باید بتوانید در برابر شکست و همه فراز و نشیب‌هایی که رهبری به همراه دارد، مقاوم باشید. به عبارت دیگر، شما باید یاد بگیرید چگونه از نظر عاطفی محکم باشید.

از نظر روانشناسی، تاب‌آوری، توانایی سازگاری با ناملایمات یا استرس قابل توجه است. افراد مقاوم در برابر مشکل، با سرعت بیشتری بهبود می‌یابند. آن‌ها عقب‌نشینی‌ها را موقتی می‌دانند و علی‌رغم شک و تردیدها کارشان را پیش می‌برند. تحقیقات نشان می‌دهد افراد صبور، در حل مسئله، ارتباط مثبت، هوش هیجانی و تنظیم هیجان، سرآمد هستند. آن‌ها تمایل به امیدواری و خوش‌بینی دارند و از عزت نفس بالاتری برخوردار هستند.

انعطاف‌پذیری یک ویژگی جادویی نیست که تنها به افراد قوی اعطا شده باشد. هر انسانی درجه‌ای از انعطاف‌پذیری دارد و شما می‌توانید به طور آگاهانه، ظرفیت آن را در خود بیشتر کنید. با پرورش رفتارها و عادت‌های کلیدی، می‌توانید توانایی خود را برای حفظ آرامش در یک بحران تقویت کنید.

۱. رابطه خود را با استرس تغییر دهید

شما نمی‌توانید از موانع جلوگیری کنید؛ اما می‌توانید پاسخ خود را به آن‌ها تغییر دهید. به جای این که استرس را به عنوان نشانه شکست یا تهدید ببینید، می‌توانید چالش‌های سر راهتان را پیدا کنید و از آن‌ها درس‌ها و تجربه‌های جدید بیاموزید. با این کار، آنچه را روانشناس مارتین سلیگمن «سبک توضیحی خوشبینانه یا توانایی درک شکست‌ها و موانع به عنوان امری موقت و قابل حل» می‌نامد، پرورش می‌دهید. به جای این که از خود بپرسید «چرا این اتفاق دارد برای من می‌افتد»، بپرسید «چه کاری می‌توان در این رابطه انجام داد؟» یا «چه چیزهایی می‌توان در برخورد با این مسئله یاد گرفت؟» یافتن معنا و راه حل در هرج و مرج یکی از مولفه‌های اصلی رهبری انعطاف‌پذیر است.

۲. احساسات خود را مدیریت کنید

برخی از افراد با عصبانیت زیاد به استرس پاسخ می‌دهند؛ در حالی که برخی دیگر از آن دوری می‌کنند و آن را نادیده می‌گیرند. هیچ کدام از این دو روش، درست نیستند. افرادی که مقاوم و دانا هستند، ابتدا وقت خود را برای درک احساسات خود اختصاص می‌دهند، حتی اگر آن احساسات، اذیت کننده و ناراحت کننده باشند. به ذهنتان اجازه دهید احساسات دشوار مانند ناامیدی، عصبانیت و غم و اندوه را به روش‌های مناسب پردازش کند. یک روش بسیار خوب، تکنیک نوشتن آزاد است. این روش به شما کمک می‌کند احساسات خود را بشناسید و با اطمینان بیشتری در مورد کار بعدی‌تان فکر کنید. برای مدیریت احساسات خود، باید یاد بگیرید که خود را صادق، قاطع و همدل با دیگران ابراز کنید.

۳. در برابر شک و تردیدها مقاوم باشید

افراد مقاوم حتی در صورت مشخص نبودن نتایج هم کارشان را انجام می‌دهند. تصمیم‌گیری همراه با عدم اطمینان می‌تواند اعصاب خردکن باشد؛ بنابراین به جای کمال‌گرایی، بر روی پیشرفت کار تمرکز کنید. پیروزی‌های خود را ثبت کنید و موفقیت‌هایتان، هر چند ناچیز، جشن بگیرید. انجام این کار به شما کمک می‌کند تا اعتماد به نفس پیدا کنید و هر وقت کار سخت شد، به اعتماد به نفستان تکیه کنید.

۴. مراقبت از خود را فراموش نکنید

دانستن این که چه موقع باید از کار کردن دست بکشید و استراحت کنید، بسیار مهم است. مقاومت در برابر موانع به انرژی نیاز دارد؛ بنابراین اطمینان حاصل کنید که با فعالیت‌های «مراقبت از خود» که به طور منظم برنامه‌ریزی شده است، تجدید قوا می‌کنید. ورزش، درست غذا خوردن، خوب خوابیدن و وقت گذاشتن برای رشد فردی، چند روش برای تأمین انرژی است. فراموش نکنید که باید به سلامت روانی خود نیز توجه داشته باشید. وقتی استراحت، تغذیه و امنیت روانی خوبی داشته باشید، قادر خواهید بود با قاطعیت از چالش‌های پیش روی خود استقبال کنید و بر آن‌ها غلبه کنید.

داشتن انبوهی از روابط مثبت و قابل اعتماد در محیط کار و خارج از آن، سنگ بنای مقاومت است. وقتی روزهای سختی را پشت سر می‌گذارید، برای راهنمایی با مشاوران و همکاران خود تماس بگیرید. به جای این که وزن کار را خودتان به تنهایی تحمل کنید، از پشتیبانی و حمایت تیمتان استفاده کنید. حمایت اجتماعی قابل اعتماد و مداوم، با سلامت روانی بهتر، انگیزه بالاتر و استرس کمتر رابطه مستقیم دارد. برای این که مطمئن شوید در زمان سختی‌ها و مشکلات، افرادی را دارید که می‌توانید به آن‌ها تکیه کنید، برای روابطتان وقت بگذارید و از قبل سرمایه‌گذاری کنید.

سختی‌ها در امر رهبری اجتناب‌ناپذیر هستند. مهم نیست مشغول به چه کاری هستید، شما در هر حال با موقعیت‌های استرس‌زا روبرو خواهید شد. به جای این که اجازه دهید مشکلات به سراغ شما بیایند، از این راهکارها برای افزایش توانایی غلبه کردن بر استرس، بدون عواقب منفی و طولانی‌مدت استفاده کنید. سپس می‌توانید به هدف‌تان برسید و نتایج قابل قبولی دریافت کنید.