

مواجهه با بحران

تا به حال با بحران رو به رو شده اید؟ تا به حال شده ناگهان احساس کنید که زندگی در حال از هم پاشیدن است؟ مثلاً به خاطر از دست دادن شغلی، افتادن در درسی یا قطع رابطه با فرد مهمی مستاصل شده اید؟ ممکن است که در ظاهر یک رویداد کوچک به نظر برسد همانند پر کاهی که ناگهان شما را دچار بحران کرده باشد.

اگر چه چنین موقعیت هایی ممکن است بسیار ناراحت کننده باشد، ولی درک ماهیت واقعی بحران به پشت سر گذاشتن آن کمک می کند.

در زبان چینی معنی بحران به شیوه زیبایی بیان شده است؛ برای نوشتن واژه ی بحران از دو حرف استفاده می شود، یکی از آنها به معنی خطر است و دیگری به معنای فرصت. ترجمه آن به این معناست: **بحران یک فرصت مخاطره آمیز است.**

معمولاً در زمان بحران به چه چیزی توجه می کنید و دنبال چه می گردید؟ اغلب ما به سرعت خطر را می بینیم و فرصت را نادیده می گیریم. در واقع، ممکن است فرصت، پنهان و پوشیده باشد. در اوضاع بحرانی ما ابتدا خطر را می بینیم و وقتی چیزی در محیط مان تغییر می کند، بلافاصله در پی این هستیم که ببینیم آیا این واقعه ممکن است به ما آسیب برساند؟ مشکل اینجاست که بعد از جست و جوی خطر، فراموش می کنیم فرصت را دنبال کنیم. به طور طبیعی ما انسان هایی خطرناکیم. تبدیل شدن به انسان های فرصت یاب دشوار است. چنین تبدیلی نیازمند ایجاد تغییر در ذهنیت یا نگرش است. تغییر نگرش اغلب فقط پس از پشت سر گذاشتن موفقیت آمیز بحران های متعدد رخ می دهد. افراد بسیاری گزارش کرده اند که وجود بحران موجب ایجاد تغییر مثبت در زندگیشان شده است. از سر گذراندن روزهای دشوار، افراد را به چالش برای رشد کردن فرا می خواند؛ به طوری که آنها را به افرادی پخته تر و رشد یافته تر تبدیل می کند و امکانات و فضاهای جدیدی را به روی آنها می گشاید.

برای نمونه می توان بحران های طبیعی را در نظر گرفت. در فجایع طبیعی مانند سیل، زلزله و مانند آن مردم دست یاری به سوی هم دراز می کنند. آنها دلبستگی های ناشی از خودمحور بینی را رها می کنند و با یکدیگر متحد می شوند به گونه ای که احساس قدرت و توانمندی می کنند. در دل هر بلا و فاجعه ای، فرصت رشد همدردی و مراقبت از یکدیگر نهفته است.

بحران فردی نیز ممکن است زندگی را از طریق فرصت نهفته در خود تغییر دهد. فرض کنید شغلی را که چندان هم دوست ندارید از دست می دهید. شاید قبلاً به رها کردن آن شغل بارها فکر کرده بودید، اما اقدام لازم را انجام نداده اید؛ چرا که اقدامی ترسناک به نظر می رسیده است.

حالا شرکت تعدیل نیرو کرده است و شما بیکار شده اید؛ زندگی فرصتی در برابر شما قرار داده است و در بحرانی با دو گزینه "خطر" و "فرصت" قرار گرفته اید. خطر این بحران، رو به رو شدن با گرفتاری و مشکلات مالی و بی سامان شدن زندگی است. ممکن است خواهش و التماس کنید که به سر کار برگردید و مجدداً در موقعیت ناخوشایند گرفتار شوید. در مقابل، ممکن است از این بحران به عنوان **فرصتی** برای ایجاد تغییر در زندگی استفاده کنید. می توانید به مراکز آموزش فنی و حرفه ای مراجعه کنید و با سعی و تلاش و کار سخت به سوی هدفتان - شغلی رضایت بخش تر - گام بردارید. اگر از فرصت فراهم شده از طریق بحران خوب استفاده کنید، می توانید به جایگاهی که می خواهید برسید. در واقع، در حالی که خطر وجود دارد، روی فرصت به دست آمده سرمایه گذاری کنید و به نتیجه دلخواه که رشد و بالندگی شخصی است، دست یابید.

در بحران بعدی زندگی، در حالی که خطر را از نظر دور نمی دارید و اقدامات لازم را انجام می دهید، به یاد داشته باشید که دنبال فرصت هم بگردید. به گزینه ها توجه کنید. چه راه های جدیدی در مقابلتان گشوده شده است؟ به "فردی فرصت یاب" تبدیل

شوید. **نگاه و نگرش به فرصت را انتخاب کنید.**

برگرفته از کتاب

زندگی در صدف خویش گهر ساختن است

نویسنده: دکتر علی صاحبی

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. اردیبهشت ۹۵)