



مهارت مقاومت

توانایی‌ها و تکنیک‌هایی برای تقویت مقاومت یک نوجوان
امیر غیاث



دوست

من! همان‌طور که جسم
ما باید از مقاومت کافی در برابر
بیماری‌ها و ضربه‌ها برخوردار باشد، روح
و شخصیت ما نیز باید در برابر چیزهایی
که تهدیدش می‌کنند مقاوم باشد. این
راه‌کارها تو را در این مسیر یاری
می‌رسانند:

کنترل

ذهنتان را به دست بگیرید

شما به همان جایی می‌روید که ذهنتان می‌رود، یا به عبارت دقیق‌تر
در هر لحظه، شما همان جایی هستید که ذهن شما هست! بنابراین اگر بتوانید
ذهنتان را مدیریت و کنترل کنید، می‌توانید موقعیت خویش را تعیین کنید. از همین
حالا شروع کنید و از این لحظه به بعد اجازه ندهید ذهنتان به هر جا که دلش می‌خواهد
برود. شما برایش تعیین تکلیف کنید. هر جا که لازم است متوقفش کنید و روی
موضوعی که لازم است متمرکز شوید. شاید در ابتدا کمی دشوار باشد، اما
به تدریج آسان‌تر خواهد شد. موفقیت شما در کنترل و تسلط بر
ذهن، می‌تواند از شما فردی مقاوم بسازد.

تمرین

کنید خودتان را آماده کنید

مقاومت‌های کوچک را نادیده نگیرید.

موقعیت‌های جزئی و به‌ظاهر کم‌اهمیت یا بی‌اهمیت برای
این در زندگی شما وجود دارند که شما را برای موقعیت‌های
مهم‌تر آماده کنند؛ بنابراین آن‌ها را جدی بگیرید. به وسوسه‌ای که
می‌گوید این که چیز مهمی نیست بگویید: این شاید چیز مهمی نباشد
اما مقاومت کردن به خودی خود چیز بسیار مهمی است؛ مثلاً وقتی در
صف خرید، می‌توانید بدون رعایت نوبت، کارت‌تان را انجام دهید در
برابر آن مقاومت کنید. وقتی می‌توانید دروغ کوچکی بگویید،
مقاومت کنید. در برابر پیشنهاد یک قلب کوچک
مقاومت کنید و خلاصه هیچ‌وقت، از خود ضعف و
نا توانی نشان ندهید.

دوستان بااراده‌ای انتخاب کنید

کنید

دوستانی که نمی‌توانند در برابر کوچک‌ترین تمایل‌های
درونی‌شان تاب بیاورند به درد شما نمی‌خورند. دوستانی انتخاب کنید
که اراده‌های محکم دارند و می‌توانند در مقابل فشارهای درونی و بیرونی
مقاومت کنند. این را می‌توان در رفتارهای آن‌ها دید. سر کلاس، بیرون از
مدرسه، توی مهمانی فرقی نمی‌کند، انسان مقاوم هر جا که باشد خودش را در
کارهایی که می‌کند یا حرف‌هایی که می‌زند، نشان می‌دهد. آدم‌های مقاوم لزوماً
سرسخت و انعطاف‌ناپذیر و به اصطلاح نجسب نیستند! برعکس خیلی هم با
معرفت و اهل مدارا و رفاقت‌اند. آن‌ها در برابر کارهای بیهوده و نادرست
سرسختی نشان می‌دهند. مثلاً چنین آدمی در برابر خیانت به دوستش،
کاملاً مقاومت می‌کند؛ بنابراین نه تنها با رفتارش شما را هم به
داشتن شخصیتی محکم و استوار دعوت می‌کند بلکه
در دوستی‌اش هم پایدار و قابل اعتمادتر
است.

۳۴

ویژه نوجوانان

جبار ۱۶۴
تشنا

قدرت نه گفتن

دوستان پیامک داده که «میایی بریم بازی؟» همکلاسی تان از شما خواسته سر جلسه امتحان هوایش را داشته باشید و...! «نه گفتن» قدرت شما را نشان می‌دهد. به خودتان همیشه یادآوری کنید که: من با نه گفتن به دیگرانی که می‌خواهند وقت و عمر و بقیه چیزهای با ارزش من را با بهانه‌های مختلف تلف کنند، ارزش‌های خود را حفظ می‌کنم. اگر احساس می‌کنید با نه گفتن دچار مشکلی می‌شوید، بهتر است این مشکلات را ریشه‌یابی کنید و جور دیگری از شرشان خلاص شوید؛ مثلاً ممکن است بترسید که اگر به دوستانتان نه بگویید، تنها بمانید یا مورد تمسخر قرار بگیرید. اگر خودتان را به اندازه کافی قبول داشته باشید و از کاری که می‌کنید مطمئن باشید، دیگر لازم نیست هراس این چیزهای کوچک را به دل راه بدهید. یادتان باشد، اگر اعتمادبه‌نفس خود را حفظ کنید، حتماً دوستان بهتری نصیبتان خواهد شد.

از مشکلات نهراسید. به آن‌ها خوش‌آمد بگویید.

زندگی همیشه با سختی‌هایی همراه است. باید بتوانید با آن‌ها کنار بیایید و شاید بشود از بعضی سختی‌ها لذت هم برد؛ مثلاً وقتی برای حل مشکلی تلاش می‌کنید، برای حل مشکلات، مثل حل یک پازل جذاب و سرگرم‌کننده وقت صرف کنید. اگر ناخواسته مشکلی پیش‌بینی نشده برایتان رخ داد بر خودتان مسلط باشید و دست و پای خودتان را گم نکنید. مثل یک کارآگاه ماهر به حل معما بیندیشید. اگر می‌خواهید در برابر مشکلات، سختی‌ها و فشارهایی که می‌خواهد شما را از پای دریاورد، مقاوم باشید باید بدون استرس و با آرامش، رفتار کنید.

برای

شکست‌ها برنامه‌ریزی کنید

وقتی به موفقیت فکر می‌کنید، جایی هم برای شکست‌ها بگذارید. زندگی همه‌اش پیروزی نیست و همواره فراز و نشیب دارد. گاهی لازم است یا مجبور می‌شوید چند قدم عقب بنشینید اما در مجموع و در برنامه درازمدت به پیش می‌روید. اگر در پیش‌بینی آینده، شکست‌ها را هم ببینید، در صورت روبه‌رو شدن با آن‌ها دستپاچه نمی‌شوید و خود را نمی‌بازید؛ مثلاً از قبل پیش‌بینی کنید که اگر در کنکور قبول نشدید یا با رتبه دلخواه یا در دانشگاه موردعلاقه‌تان پذیرفته نشدید چه خواهید کرد. به صورت کاملاً منطقی و واقع‌بینانه برنامه‌ریزی و حرکت کنید تا بتوانید حتی شکست‌های سنگین زندگی‌تان را تحمل کنید و از آن‌ها پلی برای یک موفقیت بسازید.



به پیشواز مشکلات بروید

فکر «فرار از مشکلات» را کنار بگذارید. فرار، مشکلی را حل نمی‌کند. برعکس اگر در حال فرار به شما برسند، سخت‌تر می‌توانید از پشیمان بریابید. برای این که از قدرت مقاومت بیشتری برخوردار باشید باید به استقبال مشکلاتی بروید که می‌دانید بالاخره باید با آن‌ها روبه‌رو شوید. عادت کنید گزینه‌های دشوارتر را انتخاب کنید نه آسان‌تر را. از خود بپرسید: یک مرد جنگی در چنین موقعیتی چگونه رفتار می‌کرد؟ آیا می‌نشست تا دشمن سراغش بیاید یا پیش‌قدم می‌شد و دشمن را در جای خودش شکست می‌داد؟ وقتی می‌دانید که امتحان دشواری در پیش دارید، منتظر رسیدن شب امتحان نشوید، برای این که در برابر سختی امتحانات مقاوم باشید، باید از قبل به پیشواز آن بروید و سختی درس خواندن را به جان بخرید.



قهرمانان

اراده را شناسایی کنید

قهرمان و شخصیت محبوب خود شما باید کسی باشد که از پس امتحانات بزرگی در زندگی‌اش برآمده باشد. یک ورزشکار سرشناس که مدال‌های جهانی کسب کرده است شاید بد نباشد اما این ورزشکار باید امتحان خود را در برابر رقیب‌های مهم‌تر و سرسخت‌تری مثل وسوسه‌های درونی، به خوبی پس داده باشد. قهرمان خود را از میان شخصیت‌های بزرگ ایران و جهان که در طول تاریخ یا در همین زمان به این ویژگی‌ها مشهور بوده و هستند، انتخاب کنید. دانشمندان، شهدا، پهلوانان جوانمرد و... وقتی در وضعیت دشواری قرار می‌گیرید از این شخصیت‌ها و مقاومتی که در آن‌ها موج می‌زد، الهام بگیرید.

تغییرات ایجاد کنید

وقتی شرایط به گونه‌ای می‌شود که احساس می‌کنید چیزی نمانده مقاومت شما در هم بشکند، شروع کنید به ایجاد تغییرات. تغییراتی در خودتان، در مکان و اطرافتان، در کارهایتان، در فکرها و افکار شما. خلاصه تغییرهایی را ایجاد کنید. ممکن است لازم باشد تغییری درازمدت داشته باشید؛ مثلاً در برنامه‌هایتان تحولی رقم بزنید و برای مثال به فکر یک تفریح و استراحت مناسب باشید یا برعکس وقت بیشتری را برای کار کردن روی تکالیف درسی یا کمک به والدینتان صرف کنید. تغییر، شما را از غرق شدن در افکار مزاحم و فشارهای روحی نجات می‌بخشد و مقاومتتان را افزایش می‌دهد.



به خودتان جایزه بدهید

در ازای مقاومت‌های کوچک و بزرگی که تا انتها به انجام می‌رسند به خودتان هدیه بدهید و این موفقیت را به خودتان تبریک بگویید. این موفقیت‌ها هرچند بسیار کوچک و جزئی باشند به تدریج روحیه مقاومت را در شما تثبیت می‌کنند. آن‌ها را در دفترچه یادداشت خاطرات خود ثبت کنید. گاهی درباره مقاومت‌های افتخارآمیز خود با دیگری که ارزش آن را می‌دانند حرف بزنید. جایزه‌ها لازم نیست خرج روی دستتان بگذارند. می‌توانید کمی به ساعت تفریح یا بازی امروزتان اضافه کنید تا طعم شیرین مقاومت را در دهان خود ماندگار کنید. دوستان صمیمی، اعضای خانواده، معلم یا مربیانی که بیشتر با آن‌ها صمیمی هستید، از شنیدن یک تجربه استقامت موفق از سوی شما، خوشحال می‌شوند.

مغرور

نشوید و فقط به قدرت خودتان متکی نباشید

درست است که باید به استقبال مشکلات بروید، اما نباید خودتان را دچار موقعیت‌هایی بکنید که احتمال شکست و خسارت‌های غیرقابل جبران در آن زیاد است. شما قدرتمند و با اراده هستید اما ممکن است در یک لحظه حواس پرتی مقاومت شما شکسته شود. وقتی دچار وضعیت‌های بسیار دشوار می‌شوید، حتماً از خدا کمک بخواهید و فقط به نیروی خودتان تکیه نکنید. ما انسان‌ها در هر حالی به نیروی کمکی خداوند نیاز داریم. به‌همین دلیل نباید به خودتان مغرور شوید. اگر فردی محکم و مقاوم هستید و توانسته‌اید مقاومت خود را در برابر مشکلات یا فشارها یا وسوسه‌ها حفظ کنید، به این دلیل است که علاوه بر اراده شما، شرایط نیز به نسبت، برای موفقیت شما فراهم بوده است و باید شکر گزار این شرایط باشید. شکرگزاری شما باعث می‌شود، در موقعیت‌های دیگر نیز از یاری خدا بهره‌مند شوید. ●

محیط

را برای مقاومت آماده کنید

چیزهایی را که ممکن است مقاومت شما را تضعیف کنند از محیط خود خارج کنید؛ البته درست است که باید روی مقاومت درونی خود کار کنید به‌گونه‌ای که با وجود شرایط نامناسب بیرونی قدرت مقاومت داشته باشید، اما نباید کاری کنید که نیروهای ضد مقاومت و تخریب‌گر، در اطراف شما قدرت زیادی بگیرند و به ابزار و ادوات جنگی برتر مجهز شوند؛ مثلاً اگر در حال مقاومت در برابر وسوسه یک خرید بیهوده و غیرضروری هستید، مسیر خود را جوری انتخاب نکنید که مغازه‌ها و فروشگاه‌ها و خریدهای دیگران، مقاومت شما را سخت‌تر کند. سعی کنید دیگران را هم توجیه کنید که اجازه دهند خودتان شرایط محیطتان را مدیریت کنید.

