



مؤسسه آموزش عالی خاوران  
(فهردهی - خوزستان)



پیام مشاور شماره ۶۷ - پاییز ۹۶

سلام دوستان:

با توجه به فعالیت‌های جدید مرکز مشاوره دانشجویی خاوران در کانال تلگرام ویژه با لینک @khi\_moshaver و درج مطالب متنوع کاربردی در کانال مذکور، مدتی است که پیام‌های ماهانه این مرکز در سایت مؤسسه، به صورت فصلی درج می‌گردد. مقاله‌ای که در پیش رو دارید پیام پاییزی ما با عنوان (مواجهه با بحران) است.

### (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 مستأصل شده اید؟ ممکن است در ظاهر، رویداد مذکور کوچک به نظر برسد ولی همانند پرکاهی، ناگهان شما را دچار بحران کرده باشد. اگر چه چنین موقعیت‌هایی ممکن است بسیار ناراحت کننده باشد، ولی درک ماهیت واقعی بحران، به نحوه‌ی پشت سر گذاشتن آن کمک می‌کند.

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

**"درک صحیح بحران، یعنی در حالی که خطر وجود دارد، روی فرصت به دست آمده سرمایه گذاری کنید"**

معمولاً در زمان بحران به چه چیزی توجه می‌کنید و دنبال چه می‌گردید؟ اغلب ما به سرعت خطر را می‌بینیم و فرصت را نادیده می‌گیریم. در واقع ممکن است فرصت، پنهان و پوشیده باشد. در اوضاع بحرانی، ما ابتدا خطر را می‌بینیم و وقتی چیزی در محیط مان تغییر می‌کند، 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 می‌کنیم فرصت را دنبال کنیم. به طور طبیعی ما انسان‌هایی خطر یابیم.

تبدیل شدن به انسان‌های فرصت‌یاب دشوار است. چنین تبدیلی نیازمند ایجاد تغییر در ذهنیت یا نگرش است. تغییر نگرش اغلب فقط پس از پشت سر گذاشتن موفقیت آمیز بحران‌های متعدد رخ می‌دهد. افراد بسیاری گزارش کرده اند که وجود بحران موجب ایجاد تغییر مثبت در زندگیشان شده است.





مؤسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - خوراسانی)



# مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۶۷ - پاییز ۹۶

از سر گذراندن روزهای دشوار، افراد را به چالش برای رشد کردن فرا می خواند؛ به طوری که آنها را به افرادی پختهتر 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 محل کارتان 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 سرکار 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 و نگاه و نگرش به فرصت را انتخاب کنید.

برگرفته از کتاب (زندگی در صدف خویش گهر ساختن است نوشته دکتر علی صالحی)

