

"تاب آوری محافظتی در برابر ناتوان سازی"

شما با داشتن قدرت تاب آوری می توانید بگویید: این من هستم که شرایط را کنترل می کنم نه شرایط من را.

امروزه ما در عصری زندگی می کنیم، که آسیب های گوناگون روانی، رفتاری و اجتماعی نظیر خشونت، مواد مخدر، مشروبات الکلی و..... بروز و شیوع پیدا کرده است و بیشتر ما به این فکر نمی کنیم و یا خیلی کم به این موضوع توجه می کنیم که چه قدر تاب آوریم؟ و چگونه ما توانسته ایم رشد موفقیت آمیزی را علی رغم خطرات و پیش آمدهای ناگوار زندگی داشته باشیم. مطمئنا شما تا به حال با افرادی مواجهه شده اید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (خانواده های آشفته، سوء استفاده گر و...) به موفقیت در زندگی خود دست یافته اند و افرادی موفق شدند. پس در برابر عوامل خطر قدرت پیشگویی کننده ای وجود ندارد و این خودمان هستیم که این قدرت را برای خودمان قایل می شویم. حال به جای آنکه از عوامل و موقعیت های خطر ساز هراس داشته باشیم، بدانیم چگونه در مقابل این خطرات توانمند باشیم.

تاب آوری چیست؟

مهارت ها، خصوصیت ها و توانمندی هایی که فرد را قادر می سازد با سختی ها، مشکلات و چالش ها سازگار شود و بر رویدادهای پر استرس غلبه کند. در واقع تاب آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است.

تاب آوری، زندگی کردن در دشواری و موفق بودن است.

ویژگی های افراد تاب آور:

۱- توانش اجتماعی، شامل:

الف) پیوندهای مهربانانه، نوع دوستی و همدلی: افرادی که نسبت به خود و اطرافیان خود بی تفاوت و بی توجه نیستند و در حد توانایی خود مشکلات دیگران را مرتفع می کنند، داشتن احساس همدلی و توانایی برقراری ارتباط متقابل توام با احترام به دیگران.

ب) انعطاف پذیری: در مواجهه شدن با حوادث ناگوار و گوناگون زندگی، دچار درهم ریختگی نمی شوند، بلکه توان تحمل و سازگاری با مشکلات را بالا برده و در قبال سختی ها، تاب آورند و با سلامت روان از اینگونه رخدادها عبور می کنند.

۲- مهارت حل مساله: افراد تاب آور ذهنیتی تحلیلی - انتقادی نسبت به توانایی های خود و شرایط موجود دارند.

الف) فراهم سازی و بالا بردن تفکر انتقادی در خود با گفتگو کردن و مشاهده کردن بازخورد آن در خود.

ب) افزایش احساس خودگرانی در خود، مانند: احساس هویت، خودمختاری و داشتن احساس خودارزشمندی و پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند، احترام قائل شدن برای خود و توانایی ها، سعی در شناخت نقاط مثبت خود

و پرورش دادن آن ها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف و پنهان نکردن آن ها از ویژگی های افراد تاب آور است.

ج) ایجاد فرصت و ابراز بیان تفکر خلاق خود در هر زمینه ای که می توانید توانایی خود را بروز دهید، به شکل نوشته های ادبی، اجرای موسیقی و....

۳- احساس هدفمندی، باور به آینده، اعتقاد دینی و روابط معنوی: به هر میزان در زندگی روزمره به مسایل معنوی اهتمام ورزیم از آرامش و توکل لازم برخوردار و در رویارویی و مواجهه با موقعیت های بحرانی و پیش بینی ناپذیر، از نقطه ی اتکا بهره مند خواهیم بود. این افراد باور دارند که می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند.

به طور کلی منابع مهم تاب آوری شامل:

- حمایت بیرونی: (من دارم)، شامل: خانواده، مدرسه، دوستان و....
- مهارت های فردی و اجتماعی: (من می توانم).
- توانایی شخصی و درونی: (من هستم).

پژوهش ها نشان می دهد عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس های زندگی دارد. چنانچه به توانمندی های خود باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل می کنید.

چگونه افراد به تاب آوری می رسند؟

فرد تاب آور، نحوه ی استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار دارد؛ به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند. مثلا: چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب، موفقیت را تجربه کند. بنابراین تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می شود و روان شناسان به همین دلیل، به حیطة ی خلاقیت اعتقاد دارند هر عمل خلاقانه ای متضمن ویرانی وضعیت پیشین است. به نظر می رسد که افراد تاب آور به طور خلاقانه رابطه ی قدیمی «شرایط ناگوار-آسیب روانی» را حذف و با یک تغییر جدید، رابطه ی «شرایط پرمخاطره-رشد و بالندگی» را جایگزین آن می کنند. یعنی تاب آورها ذهنشان را طوری برنامه ریزی کرده اند که بعد از هر موقعیت استرس آوری به دنبال رشد خودشان هستند و مثل خیلی ها تسلیم های روانی نمی شوند. تاب آوری باعث می شود که افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش ها و آزمون ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره گیرند و از آنها سربلند بیرون آیند.

چند باور کلیدی:

- تاب آوری صرفاً پدیده‌ی ژنتیکی نیست که فقط انسان‌های خاص دارای آن باشند، در واقع این پدیده، ظرفیتی فطری است که می‌تواند به خود اصلاح‌گری و تغییر منجر شود.
- اکثر نوجوانان و جوانان، خودسازنده‌ی رشدشان هستند.
- همه‌ی ما انسان‌ها، توان تغییر را داریم.
- باور خود و اطرافیانمان (خانواده) به توانمندی‌های ذاتی انسان، آغازگر فرآیند تغییر است.
- در آخر: معنویت را در خود تقویت کنید. افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی‌ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند، آرامش و امنیت وصف‌ناپذیری را تجربه می‌کنند.

منابع: برگرفته از نشریه روانشناختی پیام آشنا، مجله روانشناسی و تربیت (مقاله تاب آوری فرزندان). مقاله تاب آوری چیست، عظیمی.

حمیده توکلی حامد

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی