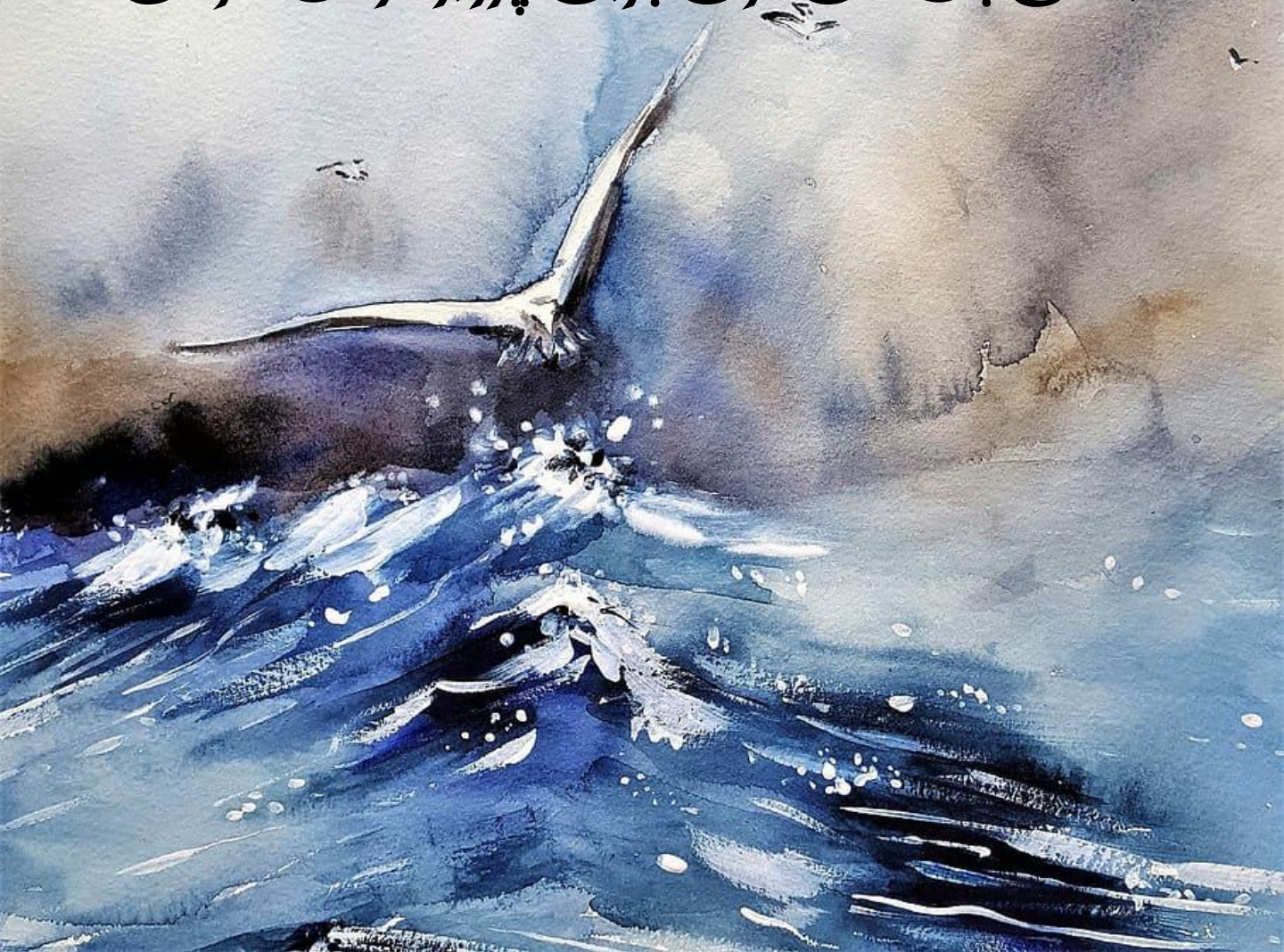


# تاب آوری

داشتن بال‌های قوی برای پرواز در دل طوفان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

دکتر مهرانوش حمزه‌لوئیان، روان‌شناس سلامت  
مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشگاه هنر

فروردین ۱۳۹۹



آیا هرگز به این فکر کرده‌اید که چرا گروهی از افراد در مواجهه با سختی‌ها به سرعت در هم می‌شکنند و آسیب‌های حاصل از رویدادهای ناگوار را گاه تا سالیان سال با خود به دوش می‌کشند و در مقابل گروهی از افراد در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات نه تنها آرام، مسلط و مطمئن به نظر می‌رسند، بلکه از دل هر سختی و چالشی رشد یافته‌تر و قوی‌تر از قبل خارج می‌شوند؟ یکی از ویژگی‌های روان‌شناختی که این دو گروه را از هم متمایز می‌کند تاب‌آوری است.



تاب‌آوری یکی از مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا و به معنای ظرفیت بازگشتن از دشواری و توانایی ترمیم فویشتن است. تاب‌آوری یعنی این که فرد بتواند قوا و سلامت روان‌شناختی خود را در مواجهه با سختی‌ها حفظ کند. این قابلیت باعث می‌شود تا فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علی‌رغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، رشد کرده و شایستگی خود را در ابعاد گوناگون فردی و اجتماعی ارتقا دهد. به عبارت دیگر، تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی است. این ویژگی از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد. به این معنا که با تمرین می‌توان این ویژگی محافظت‌کننده را پرورش داد.

هر یک از ما انسان‌ها در مسیر زندگی با فراز و فرودهای بسیار مواجه می‌شویم. عزیزی را با مرگ از دست می‌دهیم، بیمار می‌شویم، از سوی کسی که دوستش داریم طرد می‌شویم، درگیر بمران و رکود اقتصادی می‌شویم و یا خود را میان همه‌گیری جهانی یک بیماری عفونی می‌یابیم. در اغلب موارد نقشه راه از پیش ترسیم‌شده‌ای برای عبور از این فراز و نشیب‌ها نداریم. اما بسیاری از افراد به لطف تاب‌آوری این شرایط دشوار را با موفقیت پشت سر می‌گذارند و به اصطلاح به زندگی باز می‌گردند.



تاب‌آوری هرگز به این معنا نیست که افراد تاب‌آور در طول این بمران‌ها سفتی و نارامتی را تجربه نمی‌کنند. برعکس، رشد همواره از پی درد کشیدن و تجربه سفتی حاصل می‌شود. افراد تاب‌آور با پشت سر گذاشتن هر بمران، بخشی از نقشه راهی را ترسیم می‌کنند که در بمران‌های بعدی به یاریشان خواهد آمد. به عبارت دیگر پس از مواجهه با هر چالش شما مهارت‌هایی می‌آموزید که به قوی‌تر شدن شما کمک می‌کند. همچنین شما انعطاف‌پذیری و سازگاری بیشتری پیدا می‌کنید و برای کنار آمدن با تخییرات زندگی آماده‌تر می‌شوید. همان‌طور که گفته شد تاب‌آوری یک صفت ایستای شخصیتی نیست و این امکان وجود دارد که تاب‌آوری را در خود پرورش دهیم. در ادامه این مطلب به نکاتی اشاره شده است که به شما کمک می‌کند تاب‌آوری را در خود تقویت کنید و برای مواجهه با چالش‌های زندگی و گذشتن از سفتی‌ها نیرومندتر شوید.

# ۱. تغییر را بپذیرید.

ما انسان‌ها اغلب در برابر هرگونه تغییر در شرایطی که به آن خو کرده‌ایم مقاومت می‌کنیم. اما اگر بپذیریم که در زندگی هیچ چیز همواره ثابت نخواهد ماند و تغییر و دگرگونی همواره در پیش است، یک قدم بزرگ و اساسی جلو هستیم. همیشه این احتمال وجود دارد که در اثر تغییراتی در شرایط، دستیابی به اهداف و خواسته‌هایمان دیگر میسر نباشد.

در چنین شرایطی مفض انعطاف و سازش‌پذیری به ما کمک خواهد کرد تا آنچه رخ داده را بپذیریم و با توجه به شرایط جدید اهداف تازه‌ای را جایگزین نماییم یا برای پیش رفتن به سوی اهداف قبلی راه‌های تازه‌ای را امتحان کنیم.



همه ما در زندگی قبلاً بارها و بارها با چالش‌ها و موانع درونی و بیرونی مواجه شده‌ایم و بسیاری از این موانع و چالش‌ها را نیز با موفقیت از سر گذرانده‌ایم پس باید به یاد داشته باشیم که ما مجهز به نیروی تاب‌آوری زاده شده‌ایم و بنابراین با عزم و اراده، اعتماد به نفس و خودباوری حاصل از موفقیت‌های پیشین با چالش‌های جدید مواجه شویم.

## ۲. خود را گرفتار تفکر منفی نکنید.

نمونه فکر کردن ما درباره موضوعات تاثیر بسیاری بر احساساتی که تجربه می‌کنیم خواهد داشت. در مواجهه با چالش و بحران بسیاری از ما شروع به منفی‌بافی و تصور بدترین حالات و پیامدهای ممکن کرده، و بعد از تصور کردن پیامدهایی که ذهنمان ساخته سفت مضطرب و وحشت‌زده می‌شویم. چرا چنین می‌کنیم؟ چون فکر می‌کنیم این کار به ما کمک می‌کند تا راه ملی پیدا کنیم. اما در واقع چنین نیست.

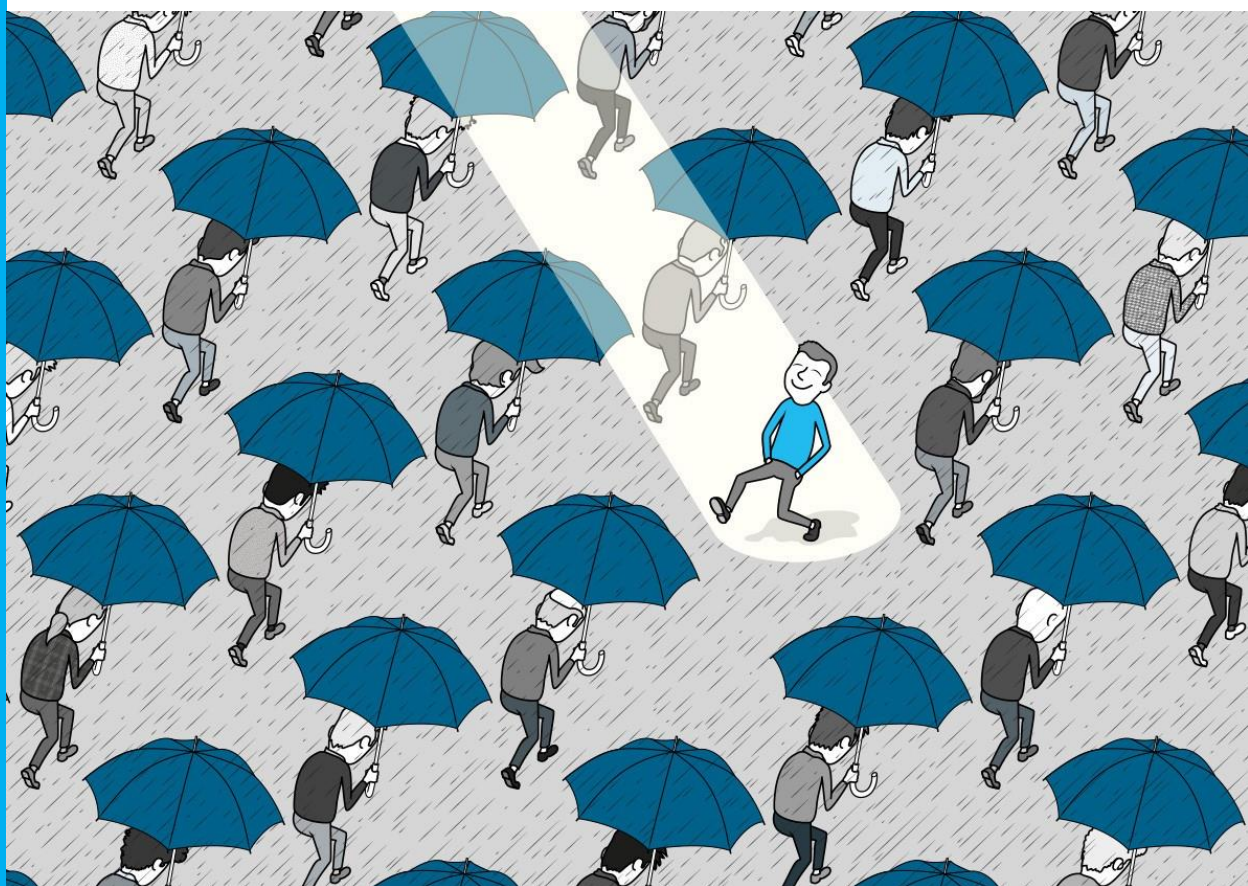
در اغلب مواقع غرق شدن در افکار منفی آن‌چنان ما را گرفتار می‌کند که در عمل جز فکر و خیال هیچ کار دیگری انجام نمی‌دهیم. در مواجهه با مشکلات، پیشاپیش سرانجام کار را در ذهنتان تعیین نکنید. از کجا معلوم که بدترین حالت اتفاق بیفتد؟



بله البته همیشه امکانش وجود دارد ولی به استقبال آن رفتن تنها برتنش شما می‌افزاید و شما را فسته و فرسوده می‌کند. متی اگر قرار است اتفاق بدی بیفتد بهتر نیست نیرو و توان خود را پیشاپیش هدر نداده باشید؟ افکار منفی اجتناب‌ناپذیرند و به هر حال به ذهن فطور می‌کنند، پس چطور خود را از گرداب افکار منفی بیرون بکشیم؟ بله گاهی نمی‌توان جلوی عبور این افکار از آسمان ذهنتان را بگیرید اما می‌توانید اجازه دهید چون لکه‌ای ابر بیایند و بگذرند. لازم نیست برایشان فرس قرمز پهن کنید، به آن‌ها بال و پر بدهید و از یک ابر کوچک پشته‌ای ابر سیاه طوفانی بسازید. لکه ابر کوچک را به مال خود بگذارید و "وضعیت" خود را تخییر دهید.

ورزش کنید، قدم بزنید، با دوستی که حالتان را خوب می‌کند حرف بزنید، مراقبه کنید و بهتر از همه: مشغول یک کار خلاقانه شوید. هر کاری که رنگ و بوی آفرینش و ساختن دارد. نقاشی کنید، آشپزی کنید، ساز بزنید، بنویسید، بسازید. و به این ترتیب ذهنتان را از تکرار افکار منفی خلاص کنید.

## ۳. فوش‌بین باشید.



مفط فوش‌بینی زمانی که به نظر می‌رسد اوضاع سخت به هم ریخته است شاید آن‌قدرها هم آسان به نظر نرسد، اما فوش‌بینی برای مفط تاب‌آوری ضروری است. فوش‌بینی به معنای نادیده گرفتن واقعیت و تفکر غیرمنطقی نیست. بلکه به معنای در نظر گرفتن این نکته است که مشکلات و موانع موقتی هستند و شما مهارت و توانایی لازم برای مقابله با آن‌ها را دارید. به علاوه حتی در اوج سختی‌ها هم، هنوز نقاط روشنی هست و همچنان چیزهای فوبی وجود دارد که می‌توان در انتظار رخ دادنشان بود. در هر بمرانی بعضی چیزها آن‌طور که دوست دارید پیش می‌رود و بعضی چیزها برخلاف آن‌چه می‌خواهید. با گذشت بمران گاه اتفاق می‌افتد که با نگاهی به پشت سر در می‌یابید که اتفاقات نافوش‌نازند گذشته، شما را به مسیری متفاوت کشانده‌اند که چه بسا مسیر بهتری باشد. حتی اگر در مسیر بهتری قرار نگرفته باشید آن رویدادها فرصتی فراهم کرده تا چیزهای جدیدی را جمع به خودتان کشف کنید و به شناخت بهتری از خود برسید.

## ۴. شوخ‌طبعی و حس طنز داشته باشید.

همیشه هم لازم نیست همه چیز را زیادی جدی بگیرید. شوخ طبعی می‌تواند برای لمضاتی هم که شده ما را از آنچه آزارمان می‌دهد جدا کند. به ما فرصت می‌دهد تا سختی‌ها را برای لمضاتی فراموش کنیم و برای بازگشت به میدان مبارزه تجدید قوا کنیم. پس گاهی با خودتان، جهان و آنچه برایتان رقم خورده است شوخی کنید.



## ۵. منفعل نباشید.



اگرچه تجربه و پذیرش احساسات منفی در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات بسیار مهم است، اما نباید در این نقطه متوقف شد. بلکه گام بعدی پرسیدن این سوال اساسی است که اکنون برای تخییر شرایط چه می‌توانم بکنم؟ گاه ممکن است مشکلی که با آن رو به رو هستید گسترده و دارای ابعاد مختلف باشد، در چنین مواقعی لازم است که مساله را به مساله‌های کوچک‌تر تقسیم کنید و مرحله به مرحله به این سوال پاسخ دهید و برای حل مساله اقدام کنید. برای مثال ممکن است موقعیت کاری خود را به دلیل مشکلات اقتصادی و تعطیلی‌های گسترده ناشی از شیوع ویروس کرونا از دست داده باشید. در چنین شرایطی شما بر بسیاری از جنبه‌های مساله کنترلی ندارید. نمی‌توانید شوک وارد شده به اقتصاد جهانی را کنترل کنید، نمی‌توانید کارفرمای خود را متقاعد کنید تا تصمیمش را تخییر دهد، نمی‌توانید به طور دقیق پیش‌بینی کنید که این شرایط تا کی ادامه خواهد داشت. اما می‌توانید بر ابعادی از مساله که در کنترل شماست متمرکز شوید. می‌توانید به شکل‌های مختلف مهارت‌های شخصی خود را ارتقا دهید و رزومه کاری خود را تقویت کنید. (برای مثال به تقویت زبان خود بپردازید، کار با نرم‌افزارهای جدید را بیاموزید، در دوره‌های آموزشی آنلاین شرکت کنید، یک مقاله ناتمام را برای چاپ آماده کنید یا تالیف و ترجمه یک کتاب را آغاز کنید) و به این ترتیب شانس به دست آوردن یک فرصت شخصی مناسب در آینده را افزایش دهید.



## ۶. از پناه بردن به تسکین بخش های متفی پرهیز کنید.

شاید گاهی وسوسه شوید تا با نوشیدن الکل یا مصرف مواد روی درد و زنجتان سرپوش بگذارید. ولی این کار درست مثل این است که یک زخم عمیق عفونی را با تکه پارچه‌ای بپوشانید. شاید برای مدتی زخم را نبینید و احساس نکنید، اما زخم بر جای خود باقیست و عفونت آن شدیدتر می‌شود.



## ۷. ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید.



درد ناشی از رویدادهای ناگوار گاه افراد را به انزوا می‌کشاند. در حالی که ارتباط با افراد درک‌کننده و همدل، برای تاب‌آوری لازم است و به شما یادآوری می‌کند که در مواجهه با مشکلات تنها نیستید. به دنبال یافتن افراد مشفق و قابل اعتمادی باشید که احساساتتان را درک می‌کنند، بر توانمندی‌هایتان صمه می‌گذارند و موجب افزایش تاب‌آوری شما می‌شوند. عضویت در یک شبکه اجتماعی متعهد به شما امکان می‌دهد تا کمک و حمایتی را که برای عبور از مشکلات و فائق آمدن بر چالش‌های زندگی نیاز دارید به دست آورید. بهره‌مندی از مضمون کسانی که شما را صبورانه می‌شنوند و تجارب خود را در اختیاران می‌گذارند، باری را که در سختی‌ها بر دوش خود احساس می‌کنید سبک‌تر می‌کند. در تماس بودن با چنین کسانی به شما احساس امنیت و قدرت می‌دهد و تاب‌آوری را در شما تقویت می‌کند.

## ۸. در جست‌وجوی معنا باشید.

در مواجهه با بحران و تلخ‌کامی یافتن معنا و هدف می‌تواند نقش مهمی در بهبودی و بازگشت به زندگی ایفا کند. این معنا و هدف را به شکل‌های گوناگون می‌توان جست‌وجو کرد. گروهی از افراد به معنویت روی می‌آورند و گروهی دیگر خود را درگیر فعالیت‌هایی می‌کنند که برایشان معنای شخصی دارد. به عبارتی همان‌طور که از توران میرهادی، استاد برجسته



ادبیات کودکان نقل شده غم بزرگ را به کار بزرگ تبدیل می‌کنند. مانند مادری که پس از آن که فرزندش را در اثر سرطان از دست می‌دهد یک موسسه خیریه حمایت از کودکان سرطانی تاسیس می‌کند. یا فردی که پس از تصادف و معلولیت انرژی خود را صرف پیگیری حقوق معلولین یا آگاهی بخشی در مورد فطرات جاده‌ای می‌کند.



## ۹. بابت دستاوردهای کوچکی به خود پاداش دهید.



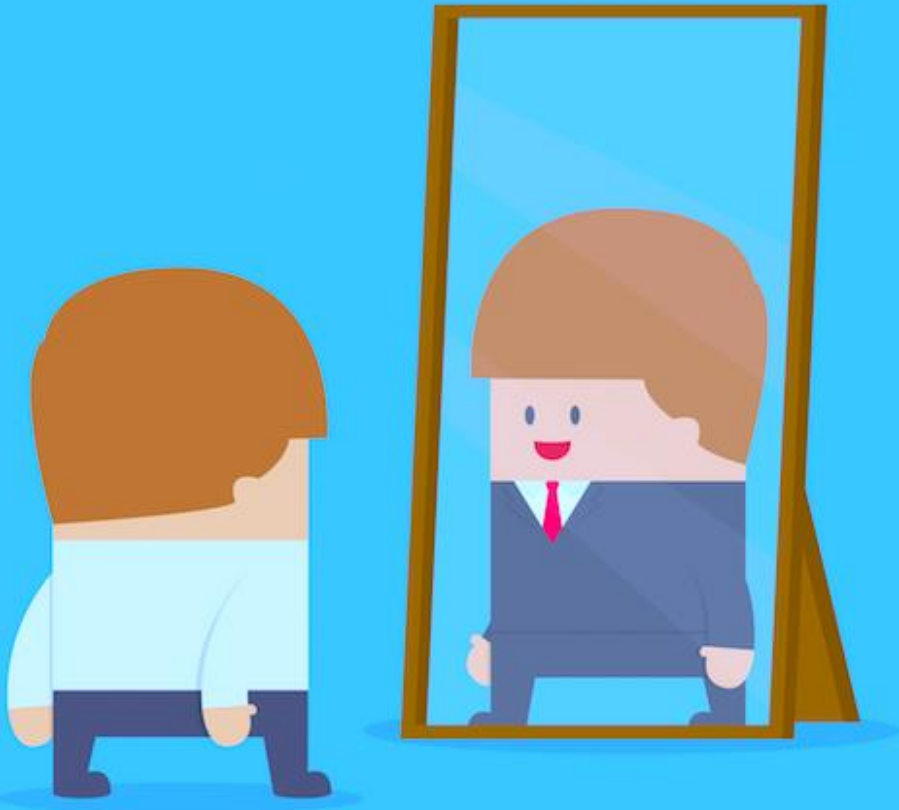
افراد تاب آور به خود باور دارند. آنها سفت تلاش می‌کنند و از موفقیت‌های کوچکی که مسیر توانمند شدنشان را می‌سازد لذت می‌برند. آنها هر قدم کوچک در مسیر را ارچ می‌گذارند و از هر پیشرفتی مسرور می‌شوند. آنها برای بالیدن به خود منتظر دستاوردهای عظیم و تشویق و تایید بیرونی نیستند.

# ۱۰. بخشنده باشید.

افراد تاب‌آور حتی در سخت‌ترین ایام نیز راهی برای مراقبت از دیگران پیدا می‌کنند. چرا که گاهی اوقات عبور از فویشتن بهترین راهیست که قابلیت‌های شما را به شما می‌شناساند.



# ۱۱. در زندگی یک الگوی خوب داشته باشید.



روانشناسان در مطالعه افرادی که دوره کودکی سفت و مشقت‌باری را سپری کرده (برای مثال والدین الکلی و آزارگر داشتند) ولی در بزرگسالی به افرادی سالم و سازنده تبدیل شدند، به یک نقطه اشتراک رسیدند. همه این افراد حداقل یک الگوی خوب در زندگی داشتند که آن‌ها را تشویق و حمایت می‌کردند و یا متی صرفاً نمونه خوبی از یک فرد مثبت و تاب‌آور بودند. به عبارت دیگر اغلب افراد تاب‌آور الگوهایی دارند که از باورها و رفتارهای آن‌ها در زندگی الهام می‌گیرند.

## ۱۲. از خودتان مراقبت کنید.

اغلب اوقات وقتی نگران، مضطرب و تحت فشار هستیم به راحتی از خودمان غافل می‌شویم. در حالی‌که اتفاقاً در این شرایط لازم است که بیش از پیش مراقب خود و سلامت جسم و روانمان باشیم. مواظبت از ذهن و بدن ما را قوی نگه می‌دارد تا بتوانیم در سختی‌ها بهتر بر مشکلات غلبه کنیم. بنابراین لازم است در چنین مواقعی برای مراقبت از سلامت جسم و روان خود وقت بگذاریم و با اقداماتی مثل تغذیه سالم، ورزش و دریافت خدمات مشاوره و روان‌درمانی از خود مراقبت کنیم.

