



مرکز مشاوره و راهبردی دانشگاه تهران
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت دانشجویی و فرهنگی



قلب آوری



ما با رخدادهای دشوار و سنگین در زندگی روبرو بوده ایم. اگر اهل پیگیری اخبار باشیم، احتمالاً خبرهای دردناک و تکان دهنده ای درباره سیل ها، زلزله ها، جنگ ها، بی رحمی ها، تجاوزها، بی عدالتی ها، بیماری ها و مصیبت های دیگر می شنویم. در زندگی شخصی و خانوادگی نیز در معرض تجارب سختی بوده ایم؛ مرگ عزیزی که بسیار دوستش می داشتیم، جدایی از عشقی که در زندگی مان پر رنگ بوده، از دست دادن شغل یا موقعیت اجتماعی، بیماری شدید و جدی، حوادث غیرمترقبه و استرس آور و ... مواردی از تجارب چالش برانگیز و دشوار زندگی هستند.

تا به حال به این نکته توجه کرده اید که تحت هر یک از این شرایط سخت، واکنش عاطفی و رفتاری افراد مختلف با هم تفاوت هایی دارد؟ چگونه بعضی از انسان ها می توانند بر خودشان مسلط باشند و بعد از شرایط استرس زا که تغییری قابل توجه را به همراه داشته، به شکلی مناسب با محیط و زندگی سازگار شوند؟ چطور می شود که در یک رخداد استرس زا و غم انگیز، یک نفر احساس ناامیدی و ناتوانی می کند و در افسردگی و کمرختی فرو می رود، اما فرد دیگری بعد از همان رخداد، دوباره بلند می شود و قدم های استوارتری برمی دارد؟

پاسخ این سوالات، در یک اصطلاح کلیدی است :

تاب‌آوری (Resilience)

تاب‌آوری، ویژگی است که در شرایط پرخطر، استرس‌زا و مشکل‌آفرین، منجر به سازگاری بهینه و پیامدهای بهتر می‌شود و به ما کمک می‌کند تا از تجارب دشوار و سنگین، بهتر عبور کنیم، سختی‌های آینده برایمان قابل تحمل‌تر شود و حتی از این چالش‌ها برای رشد و پیشرفت بهره‌بریم. این قابلیت، منجر به گذار از سختی‌ها و ترمیم خویش می‌شود. باعث می‌شود که پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذریم و با وجود تنش‌های شدید، شایستگی‌های خود را ارتقاء دهیم.



تاب‌آوری، امری عجیب و غیرعادی نیست، بلکه ساده و ملموس است. همه ما مواردی را به خاطر می‌آوریم که در شرایط بسیار سختی قرار داشتیم، اما طاقت آورده‌ایم! طاقت و تحمل داشتن، به معنای تجربه نکردن آشفتگی روانی و احساسات ناخوشایند نیست. دردهای احساسی همچون اندوه، اضطراب، ترس و عصبانیت، در هنگام فشارهای شدید و دردناک زندگی اجتناب‌ناپذیر است و نمی‌توانیم چشم خود را به روی وقایع و اتفاقات ببندیم، اما "تاب‌آوری" کلیدی است که می‌توانیم در دست بگیریم و به جای اندوه و زاری پشت درهای بسته، از آن برای گشایش استفاده کنیم.

مجموعه‌ای از عوامل در توسعه تاب آوری دخیل هستند. توجه و حمایت در روابط داخل و خارج از خانواده و در حقیقت روابطی که توأم با محبت، اعتماد و تشویق هستند، منابع مهم و اولیه تاب آوری هستند، اما حمایت و محبت دیگران و در مجموع، ویژگی‌های محیطی، تمام‌ماجرای نیست! عوامل مهم دیگری در پرورش تاب آوری دخیل هستند که جنبه درونی دارند و به ویژگی‌های فردی، باورها، عملکرد و سبک زندگی مربوط می‌شوند.

• ویژگی‌های افراد تاب آور

به نظر می‌رسد که افراد تاب آور، در برخی خصوصیات بارزتر هستند و با بهره‌گیری از این جنبه‌ها، فراتر از شرایط بیرونی و محیطی، با مشکلات روبه‌رو می‌شوند. موارد زیر، برخی از زمینه‌های مؤثر در فرایند تاب آوری است.

- **بینش عمیق:** پذیرش واقعیت و درک رخدادها و مسائل آنگونه که هستند نه آن‌طور که دوست داریم که باشند، کمک می‌کند تا با خود صادق‌تر باشیم. باورهای منطقی و انتظارات معقول، ساختار فکری صحیح‌تری به ما می‌دهد.



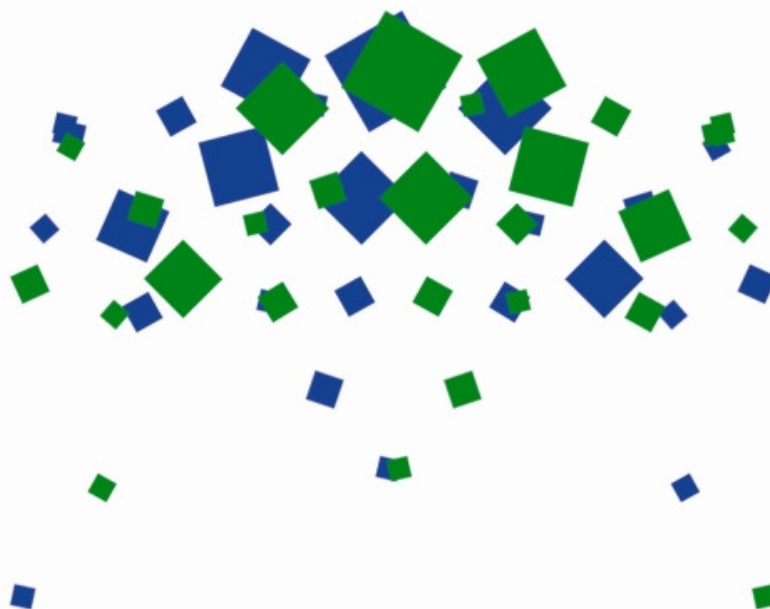
• **توجه به ارزش وجودی:** ارزش وجودی ما، فراتر از رویدادهای ناخوشایند و رفتارهای منفی است و در پذیرش خود باید به تمایز بین رویدادها و مسائل منفی از خود توجه

داشت. افراد تاب‌آور در اوج سختی‌ها به این نکته توجه دارند که شکست در یک زمینه یا حادثه‌ای مشکل‌آفرین، به معنای بی‌ارزش بودن آن‌ها نیست و همچنان می‌توانند عنان زندگی را به دست بگیرند.

● **پیوند جویی و مهارت‌های اجتماعی:** روابط اجتماعی منبع حمایتی ارزنده‌ای است. ابراز مناسب احساسات و افکار خود، داشتن همدلی، گوش دادن فعال و احترام، در تعاملات اجتماعی اهمیت زیادی دارد. برخوردار بودن از توانایی برقراری و حفظ رابطه با دیگران، زمینه‌های تاب‌آوری را در فرد تقویت می‌کند.

● **انعطاف‌پذیری:** توانایی سازگاری با شرایط و محیط، زندگی را متعادل‌تر می‌کند. افراد منعطف در روند آزمون و خطای زندگی، با استفاده از اصلاح افکار و رفتارها تاب‌آوری را در خود شکل می‌دهند.

● **مهارت‌های حل مسئله:** توانایی تجزیه و تحلیل واقع‌بینانه مشکلات، پیدا کردن راهکارها و ارزیابی آنها و در نهایت انتخاب راه حل مناسب‌تر، نشانگر توانمندی فرد در مواجهه با مشکلات است.





● **خلاقیت:** تفکر واگرا و وسعت دید، این امکان را فراهم می‌کند تا فرد، فراتر از قالب‌ها و کلیشه‌ها به موضوعات بنگرد و برای مشکلات به راه‌های متفاوت بیندیشد. خلاقیت در نگاه و رفتار، این پنجرهٔ روشن را به روی افراد می‌گشاید که: یا راهی می‌خواهم یافت و یا راهی خواهم ساخت.

• **خوش بینی و مثبت نگری:** اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد و همواره می توان انتخاب های آگاهانه تر و مناسب تری داشت، احساس امید و هدفمندی را بیشتر می کند. بر پایه پژوهش ها افراد خوش بین علاوه بر سلامت روان از سلامت و ایمنی جسمانی بیشتری برخوردار هستند.

• **معنابخشی و انگیزه مندی:** افراد تاب آور، در مسیر زندگی و چالش های آن معنا و نگاهی عمیق تر را جستجو می کنند. توجه به معنا، زمینه ساز انگیزه های قوی برای رویارویی با مشکلات و افزایش تحمل است. جستجوی معنا حیطه وسیعی را از طبیعت، اخلاق، معنویت و ایمان و ... ممکن است در برداشته باشد.

• **پایداری و پشتکار:** در گذار از دشواری ها و ناملايمات زندگی، شکیبایی و ادامه دادن راه، یک اصل اساسی و موثر است. افرادی که برای رسیدن به خواسته ها و اهداف خود پشتکار دارند، با تلاش و تکاپو مسیر زندگی را ادامه می دهند و در رویارویی با ناکامی ها بیشتر طاقت می آورند و حضور محکم تری نشان می دهند.

• **مدیریت احساسات و تکانه های شدید:** شناخت احساسات درونی در شرایط بحرانی و توانایی تنظیم خلق و احساسات در افراد تاب آور، برجسته است. این افراد به جای سرکوب کردن عواطف یا انکار آنها و یا ابراز ناصحیح هیجانات درونی، احساسات و تکانه های شدید را به گونه ای مناسب، مدیریت می کنند و مانع تاثیر آنها در بروز رفتارهای ناسازگارانه و غیر قابل کنترل می شوند.

• **پرورش مهارت های گوناگون:** هر چقدر فرد به مهارت های بیشتری مجهز باشد، در زمان بروز مشکلات می تواند توانمندتر عمل کند. داشتن مهارت در زمینه های مختلف (حتی مهارت هایی مثل رانندگی، مهارت های هنری و ...) اعتماد به نفس را بیشتر می کند و عرصه های بیشتری را برای حل مسأله، تخلیه هیجانات و رویارویی با پیشامدها فراهم می سازد.

• گسترده سازی علایق و منابع کسب آرامش و شادی: افرادی که سرگرمی ها و تفریحات مناسب و متنوع دارند و منابعی را که در ایجاد آرامش و شادی آنها بیشتر اثر گذارند، در خود کشف کرده اند، در زمان بروز مشکلات، بهتر می توانند از منابع موجود استفاده کنند و از این راه ها، افکار منفی و تخریب کننده را کنترل نمایند. پس از کاهش دادن آشفتگی های فکری، ذهن آرام، می تواند بهتر و عمیق تر به راه حل های مناسب بیندیشد.

• توجه به ویژگی های مثبت شخصیتی و یافتن توانایی های خود: یادآوری جنبه های مثبتی که فرد از خود می شناسد و نظرات مثبتی که دیگران در مورد بعضی توانایی ها و خصلت های فرد اظهار کرده اند، می تواند در اوج آشفتگی و ناراحتی کمک کننده باشد. توجه به حیطه های مثبت خود، به فرد گوشزد می کند که با وجود مشکل آشفته ساز اخیر، پتانسیل هایی در خود او وجود دارد که امکان رویارویی با مشکل و حتی یافتن راه حل های موثر را مسیر می سازد.



راهکارهای ایجاد تاب آوری:

پرورش تاب آوری، یک سفر شخصی است. انسان ها به صورت یکسان به رخداد های استرس زا پاسخ نمی دهند. از این رو، راهکارهای متفاوت و متنوعی را ممکن است در پیش گیرند. یکی از دلایل این تنوع، تفاوت های فرهنگی و عقیدتی است که بر شیوه های ابراز احساسات، الگوهای روابط بین فردی و ... اثر گذار است. بسیاری از

راهکارهای ایجاد تاب آوری بر اساس رشد و توسعه راهکارهای فردی می تواند مناسب باشد. چندحیطه مؤثر برای افزایش تاب آوری از سوی انجمن روانشناسی آمریکا (APA) پیشنهاد شده است:

یادگیری از گذشته نور

تمرکز بر تجارب گذشته و توانایی های اثر بخش خود از بهترین شیوه ها برای کشف راهکارهای ایجاد تاب آوری است. با یافتن پاسخ برای سوالات زیر در بازه خود و واکنش های خود در هنگام رویارویی با رخدادهای چالش برانگیز زندگی می توان به این اکتشاف رسید که کدام پاسخ ها و واکنش های ما در شرایط دشوار زندگی، مؤثر خواهد بود:



- چه نوع رخدادهایی برای من، بیشترین استرس ها را به همراه داشته است؟
- چگونه در هنگامی که از نظر روانی آشفته بوده ام، این رخدادهای من اثر گذاشته است؟

- آیا فکر کردن به افراد مهم زندگی ام، برایم مؤثر و کمک کننده بوده است؟
- در حین درگیری و تجربه استرس زا، به چه کسی یا کسانی برای حمایت دسترسی داشته ام؟

- در زمان ها و شرایط دشوار، درباره خودم و تعاملاتم با دیگران، چه چیزهایی یاد گرفته ام؟

- آیا توانسته ام به شخصی دیگر که در تجربه ای مشابه گرفتار بوده کمکی بکنم؟
- آیا تا به حال قادر بوده ام که بر موانع غلبه کنم و اگر این طور بوده، چگونه این کار را انجام داده ام؟

- چه چیزهایی به من کمک کرده است تا احساس امیدواری بیشتری نسبت به آینده داشته باشم؟

منعطف بودن



تاب آوری مستلزم انعطاف و تعامل در زندگی به ویژه در موقعیتهای استرس زاست.

برای تقویت انعطاف پذیری، راه های مختلفی وجود دارد:
- به خودمان اجازه دهیم که عواطف و احساسات را تجربه کنیم و زمان ها و موقعیت هایی را که از تجربه این احساسات، اجتناب و خودداری می کنیم بشناسیم.

- قدم جلو بگذاریم و برای مواجهه با مسائل وارد عمل بشویم و با نیازها و احتیاجات

زندگی روزانه خود مواجه شویم. درعین حال لازم است که گاهی برای استراحت و نفس کشیدن و بازسازی انرژی خود گامی به عقب برداریم.

- زمان هایی را با افرادی که دوستشان داریم و به ما حمایت و دلگرمی می دهند، بگذرانیم و برای پرورش و رسیدگی به خودمان وقت بگذاریم.
- به خود و دیگران، اعتماد داشته باشیم.

پایگاههایی برای بستنوی کمک

کمک گرفتن در هنگام نیاز، در ایجاد تاب آوری، مهم و اساسی است. به جز توجه اعضای خانواده یا دوستان، منابع دیگری وجود دارند که می توانند کمک کننده باشند.
- مراجعه به متخصص سلامت روان: کمک گرفتن تخصصی از روانشناس یا مشاور، راه را برای افزایش آگاهی روانشناختی، درمان حمایتی و یا درمان های عمیق تر می گشاید.
- گروه های خودیاری و حمایت: افراد می توانند از طریق به اشتراک گذاشتن اطلاعات، باورها و احساسات، به یکدیگر کمک کنند و به این نکته مهم دست یابند که آنها در اینگونه تجارب سخت و طاقت فرسا تنها نیستند و این مشکل، صرفاً مختص آنها نیست.
- مطالعه کتاب ها، جزوات، بروشورها و یا منابع اینترنتی مناسب: برخی مطالب نوشتاری حاوی رهنمودهایی برای مدیریت های موفقیت آمیز در شرایط سخت زندگی است (مثل نجات از سرطان، ترک اعتیاد، رهایی از افسردگی و...).

این شرح حال ها و نوشته ها، خواننده را به کشف راهکارهایی ترغیب می کند که احتمالاً برای شخصیت او بهتر عمل می کند.

تداوم سفر شخصی

تاب آوری را می توان به یک سفر در رودخانه و شناور بودن در آن تشبیه کرد. در رودخانه با امواج، پیچ ها و تغییر در جریان آب مواجه می شویم. همانند زندگی، تغییراتی که تجربه می کنیم به شکل های متفاوتی ما را در مسیر تحت تأثیر قرار می دهند. در سفر پر فراز و نشیب، داشتن آگاهی و شناخت، کمک کننده است. دانش مبتنی بر تجارب قبلی، برنامه ریزی برای هدایت سفر و اندیشیدن به راهکارهای عملی سفر رودخانه را بهتر و موثرتر می سازد. در این راه، ثبات قدم و اعتماد به توانایی های خود، دو پاروی محکم و با ارزش هستند که هدایت موفقیت آمیز ما را در مسیر آب فراهم می کنند. مسیری که گذر از آن می تواند ما را به شهادت و بیش برساند.

مهارت‌ها و خصوصیات پرورش دهنده تاب آوری، صرفاً ذاتی نیستند و با تلاش و انگیزه، می‌توان این ظرفیت را در خود تقویت کرد. مجهز شدن به مهارت‌های اثر بخش و نگاه چند بعدی و وسیع به ما امکان می‌دهد تا واقعیت‌ها را ببینیم و به جای ناامیدی، افسردگی و انزوا، راهبردهای موثر را بشناسیم و انتخاب کنیم. مشکلات و دشواری‌ها همیشه وجود دارند، اما انتخاب با ماست که مأیوس و درمانده باشیم یا سختی‌ها را تاب بیاوریم و با ذهنی آرام‌تر، راه حل‌های بهتر را جستجو کنیم ...

به قول مولانا، گنجینه شادکامی و لذت، درون ماست و آنچه شکیبایی و آرامش و شادی را به ارمغان می‌آورد انتخاب نگرش مناسب و راه حل‌های بهتر همراه با پیگیری و پایداری ماست نه شرایط بیرونی :

اصل لذت از درون دان نژ برون
 ابله‌ی دان جستن از قصر و حصون
 آن یکی در کنج زندان، مست و شاد
 و آن یکی در باغ، تلخ و نامراد

