



آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا برخی افراد در مواجهه با ناملایمات آرام و خونسرد رفتار می‌کنند، اما برخی دیگر دچار ضعف می‌شوند و فرو می‌ریزند؟ افرادی که می‌توانند به خوبی پستی بلندی‌های زندگی را پشت سر بگذارند، دارای خصوصیاتی هستند که روانشناسان آن را تاب‌آوری (Resilience) یا توانایی بازگشت به وضعیت مطلوب می‌گویند. هر زمان که در وضعیت بسیار دشواری قرار می‌گیرید، دو گزینه پیش روی شماست: می‌توانید بگذارید احساسات و هیجانات در عمق وجودتان نفوذ کنند و از ترس یا افسردگی تا مرز فروپاشی پیش روید یا این که می‌توانید خود را از میان افکار و احساسات منفی بیرون بکشید و درد و رنج را به فرصت تبدیل کنید. همه ما بر سر این موضوع که زندگی همانند یک ترن هوایی بالا و پایین‌های بسیاری دارد، توافق داریم. حتی اگر خود را شخصیت شادی بدانید، گاهی اوقات در طول سفر زندگی با چالش‌هایی ناخواسته مواجه می‌شوید و این اجتناب‌ناپذیر است. این تجربه‌ها ممکن است شما را خم کنند، اما قادر به شکستن شما نیستند، تاب‌آوری را بیاموزید.

تاب‌آوری یک اصل مهم برای تبدیل چالش‌ها به موفقیت

اشتباه نکنید، **تاب‌آوردن**، کار ساده‌ای نیست. اما این باور وجود دارد که همه ما قدرت توسعه یک ذهنیت **تاب‌آور** را داریم، درست مانند یک عضله، که باید هر روز تقویت و ورزیده شود.

چگونه تاب‌آوری خود را کشف کنیم؟

دوستی می‌گفت من زمانی به **تاب‌آوری** خود پی بردم که یک تصادف بسیار شدید را تجربه کردم و آسیب مغزی و نخاعی دیدم، آن موقع بود که دیدگاهم نسبت به زندگی تغییر کرد. به تهِ خط رسیده بودم و احساس می‌کردم که زندگی در مقابل چشمانم نابود شده است. پزشکان گفتند که دیگر قادر به راه رفتن نیستم و بهترین کار این است که واقعیت جدید را بپذیرم. در آن لحظه فقط می‌خواستم تسلیم شوم، اما این کار را نکردم. **تاب‌آوری** به زبان بسیار ساده، یعنی ادامه دادن آن هم وقتی که تمام بندیند وجودت به تو می‌گویند ادامه نده. در واقع، رسیدن به تهِ خط مبنایی شد تا زندگی‌ام را دوباره بسازم. این که بدانم رویدادهای آسیب‌رسان در زندگی باعث می‌شوند تا بفهمم که الگوهای بازگرداننده‌ای هم وجود دارند که می‌توانم از آن‌ها برای **تاب‌آوری** خود استفاده کنم. به‌عنوان مثال، یاد گرفتم که چگونه با آن‌هایی که با من همدرد هستند، دوست شوم و درد و رنج عاطفی خود را با یوگا، مدیتیشن و ورزش آرام کنم. با این که 6 ماه در بستر بودم توانستم به تحصیلات روانشناسی خود ادامه دهم و مصمم بودم که ذهن خود را با دانش جدید تغذیه کنم. افسردگی جزو گزینه‌های من نبود.

«مهم نیست که در حال حاضر چه شرایطی دارید، اگر بتوانید شرایط بهتری برای خودتان تصور کنید، می‌توانید آن‌ها را خلق کنید.»

تاب‌آوری چیست؟

ریشه‌های مفهوم **تاب‌آوری** در زمینه روانشناسی رشد به سال‌های 1970 بازمی‌گردد. روان‌پزشکان و روانشناسان با مطالعه روی کودکان مبتلا به اختلالات روانی، عنوان کردند، تعداد کمی از این کودکان رفتارهای ناسازگارانه‌ای را که آن‌ها انتظار داشتند، از خود نشان ندادند. در عوض، این کودکان رفتارهایی داشتند که در محدوده رفتارهای طبیعی رشد اجتماعی قرار می‌گرفتند. در واقع مطالعات صورت گرفته روی کودکانی با والدین مبتلا به اسکیزوفرنی و یافته‌های مربوط به کودکانی که با وجود وضعیت خطرناک، رشد و پیشرفت کرده بودند، به گسترش پژوهش‌ها در حوزه **تاب‌آوری** منجر شد. این پژوهش‌ها شامل شرایط نامساعد متعددی از جمله آسیب‌های اجتماعی - اقتصادی، بیمارهای روانی والدین، بدرفتاری، بیماری و رویدادهای فاجعه‌بار زندگی بود. در اواخر سال‌های 1980 و 1990، تحقیقات مربوط به **تاب‌آوری** نشان داد که پدیده **تاب‌آوری** بسیار عادی‌تر از آن چیزی است که در ابتدا تصور می‌شد. مفهوم تاب‌آوری به‌عنوان قرار گرفتن در معرض سختی و مصیبت و مواجهه با آن تلقی می‌شود.

مطلب پیشنهادی



احساس اضطراب، نگرانی و پریشانی دارید؟

برای کنترل احساسات و افکار منفی به‌صورت سوم شخص با خودتان حرف بزنید

تعاریف دیگر تاب‌آوری

تا به امروز، در مورد تعریف مفهوم **تاب‌آوری** اتفاق نظر چندانی از سوی محققان وجود نداشته است. در دهه گذشته، مفهوم **تاب‌آوری** تغییر کرده است. تعریف این واژه نخستین بار به مجموعه‌ای از ویژگی‌های فردی پایدار محدود شد. با این حال، مفهوم تاب‌آوری به یک پیامد و فرآیند پویا تغییر معنا داد و با توجه به تعاملات بین متغیرهای فردی و مفهومی در حال تکامل است. امروزه، تاب‌آوری به سازگاری با موقعیت‌های آسیب‌زا، مصیبت‌ها و حوادث دردناک، تهدیدها یا منابع استرس‌زا گفته می‌شود. این تعریف بیانگر ویژگی «بازگشت به حالت مطلوب» است که یکی از مشخصه‌های اصلی تاب‌آوری است.

اهمیت تاب‌آوری

مطالبه روزافزون برای زمان و انرژی، محیطی را به وجود آورده که در آن افراد احساس آشفتگی و دلواپسی می‌کنند و قادر نیستند توقعات بالای زندگی روزمره خود را مدیریت کنند. به همین دلیل، مدام مشغول چندوظیفگی هستند، پریشان و حواس‌پرت‌اند و گویا به جهات مختلف کشیده می‌شوند. اگر می‌خواهید در راس بازی زندگی و کار خود باشید، لازم است یاد بگیرید که چگونه مسیر خود را در این دوران سخت با موفقیت ببیمایید. چهار دلیل وجود دارد که با استناد به آن‌ها می‌توانیم ثابت کنیم که چرا **تاب‌آوری** یک مهارت حیاتی در دنیای امروز محسوب می‌شود:

1. تبدیل شکست به پیروزی

جاده موفقیت با شکست‌های زیادی همراه است. این بخش عادی از زندگی است. بدون پذیرش احتمال شکست، **تاب‌آوری** در ما شکل نمی‌گیرد و این یعنی پایان داستان. وقتی شکست می‌خورید باید به دنبال راهی باشید که به شرایط اولیه و مطلوب خود و یا شرایط مطلوب جدید بازگردید. کسانی که قادر به بازگشت از وضعیت سختی و مصیبت نیستند، کارشان به شکست می‌انجامد و تسلیم می‌شوند. اگر می‌توانید با این طرز تفکر ارتباط برقرار کنید، مهم است بدانید که شکست یک اتفاق است و شخصیت شما را تعریف نمی‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند، تلاش کردن و شکست خوردن و تکرار دوباره این روند، در نهایت شما را به موفقیت می‌رساند، ضمن این‌که می‌توانید احساس لذت و هیجان خاصی را از سیستم پاداش دوپامینرژیک مغز خود دریافت کنید. این در واقع همان نیروی حرکتی آنی است که بعد از مواجهه با مصیبت و سختی به آن نیاز دارید. شکست تنها یک سنگ زیرپاست که هر کسی در مسیر سعادت خود روی آن قدم می‌گذارد. باید از خودتان بپرسید که آیا برای تبدیل شدن به فردی که همیشه آرزویش را داشتید، باید خطر کنید و جسارت به خرج دهید. اگر امتحانش نکنید، هرگز به پاسخ نمی‌رسید.

2. ایجاد یک مرکز کنترل درونی

به نظر شما آیا رویدادهای زندگی به نفع شما اتفاق می‌افتند یا علیه‌تان؟ برای گسترش شادی در هر نقطه از زندگی باید این سوال دشوار را از خودتان پرسید: «چه کسی مسئول خوشحالی من است؟» پاسخ شما به این پرسش مشخص می‌کند که تا چه حد می‌توانید بر چالش‌های زندگی خود غلبه کنید و در این کار موفق باشید. افرادی که مرکز کنترل بیرونی (locus of control external) را می‌پذیرند، بر این باورند که این نیروهای خارجی هستند که جهت زندگی آنان را تعیین می‌کنند. تعجیبی هم ندارد که این باورها باعث می‌شوند، آن‌ها خود را فردی ناتوان و ضعیف بدانند. آن‌ها نقش قربانی را در داستان زندگی بازی می‌کنند. روانشناس برجسته، جولیان راتر در این رابطه می‌گوید: «کسانی که در خصوص رفاه خود منفعل عمل می‌کنند، معتقدند که هیچ کنترلی بر زندگی خود ندارند یا این‌که این کنترل بسیار محدود است.» اگر به چنین شیوه‌ای در زندگی استناد می‌کنید، باید بگوییم که خبر خوب این است که شما در هر لحظه از زندگی خود می‌توانید تصمیم بگیرید که این الگوی شرطی شدن را تغییر دهید. برعکس، افرادی که به مرکز کنترل درونی (internal locus of control) باور دارند، خودشان را مدیر اجرایی زندگی‌شان می‌بینند. آن‌ها می‌دانند که کنترل تمام تصمیم‌گیری‌های زندگی در دست آن‌هاست. این افراد وقتی زمین می‌خورند، می‌توانند بلند شوند و خود را به وضعیت قبل بازگردانند، یعنی می‌توانند از بزرگ‌ترین مصیبت‌ها هم به‌عنوان تخته پرش برای رسیدن به موفقیت استفاده کنند. وقتی این کار را انجام می‌دهند، در واقع راننده سرنوشت خود می‌شوند و **تاب‌آوری** به یک وضعیت طبیعی در زندگی آن‌ها تبدیل می‌شود.

3. باورسازی‌های مثبت

وقتی دنیا بر سر شما خراب می‌شود، خیلی راحت می‌توانید در این جو منفی قرار بگیرید و وارد بازی «چرا من؟» شوید. اگر فکر کنید که دنیا در کنار شما نیست، دیگر نمی‌توانید از پس چالش‌ها بر بیایید. منفی‌گرایی، در شرایط نامطلوب، کمکی به بهبود اوضاع نمی‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند، یکی از عوامل مهمی که به ایجاد تاب‌آوری کمک می‌کند، تجربه استفاده از احساسات مثبت، حتی در میان دست‌وپا زدن‌ها یا زمان‌های اضطراب‌آور است. یک فرد **تاب‌آور** با استفاده از قدرت احساسات مثبت، چالش‌ها را مدیریت می‌کند. این افراد می‌توانند بلا و مصیبت را در قاب مثبتی قرار دهند و هر چه زودتر به وضعیت اولیه خود بازگردند. وقتی سعی می‌کنید، خوشحال و خوشبین باشید، آرام‌تر و با خونسردی بیشتری می‌توانید با سختی‌ها و مصیبت‌ها مواجه شوید.

4. استقبال از تغییرات

در قلب **تاب‌آوری**، یک حقیقت ساده نهفته است - تغییر اجتناب‌ناپذیر است. واقعیت این است که ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که مدام در حال تغییر است. در حقیقت، عدم قطعیت تنها قطعیتی است که می‌توان روی آن حساب کرد. آدم‌ها زمانی دچار مشکل می‌شوند که تغییرات را نادیده می‌گیرند یا در برابر آن مقاومت می‌کنند. در نتیجه، آن‌ها زندگی در درد و رنج را تجربه می‌کنند، زیرا نمی‌توانند در میان هرج‌ومرج‌ها آسایش را پیدا کنند. اگر در منطقه امن خود بمانید، **تاب‌آوری** هیچ‌گاه در شما شکل نمی‌گیرد. تنها راهی که بتوانید به رشد و بالندگی برسید آن است که خود را از حصار ثبات و بی‌حرکی آزاد کنید و وارد دریای ناشناخته‌ها شوید. بله، شاید در ابتدا ترسناک باشد، اما باعث می‌شود تا کارهای بزرگ‌تر و عمیق‌تری انجام دهید، به‌عنوان مثال باورهای محدود خود را تغییر دهید، عادات‌های ناپسند را از بین ببرید و یاد بگیرید که چگونه با وجود اضطراب‌های پیرامون خود دوست پیدا کنید. سقراط می‌گوید: «راز تغییر این است که تمام انرژی خود را نه صرف جنگیدن با چیزهای قدیمی، بلکه صرف ساختن چیزهای جدید کنید.»

وقتی تغییر را مدیریت می‌کنید، در واقع زندگی خود را مدیریت می‌کنید. آیا برای پریدن به داخل قطار تغییرات آماده‌اید؟

مطلب پیشنهادی



نگاهی به زندگی و کار مخترع فیبر نوری
کاپانی، فیزیکدانی که نور را خم کرد

سخن پایانی

بار دیگری که زندگی با اتفاقاتش شما را غافلگیر کرد، مطمئن باشید که آنقدر قوی هستید که بتوانید درون بازی

بمانید. شاید مصیبت و بدبختی بتواند شما را خم کند، اما قادر به شکستن‌تان نیست. مهم نیست که چند بار زمین می‌خورید، تمام آن اتفاق‌ها به این خاطر است که بتوانید دوباره بلند شوید و به راهتان ادامه دهید. یک ضرب‌المثل معروف ژاپنی می‌گوید: «هفت بار زمین بخور؛ اما هشت بار بلند شو.» این ضرب‌المثل را در ذهن‌تان ثبت کنید و بدانید که تسلیم شدن راه چاره نیست و به خاطر بسپارید که بازگشت همیشه قدرتمندتر از شکست است.

تاریخ انتشار:

08 تیر 1398

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/15620/%D8%AA%D8%A7%D8%A8%E2%80%8C%D8%A2%D9%88%D8%B1%DB%8C%D8%9B-%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%AA%DB%8C-%D8%AD%DB%8C%D8%A7%D8%AA%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B1%D9%88%D8%B2%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AF%D8%B4%D9%88%D8%A7%D8%B1>