

بنام خدا

تاب آوری : جلیقه ضدگلوله

در بررسی های به عمل آمده بر روی نوجوانانی که در شرایط پر خطر (خانواده های از هم گسیخته ، اعتیاد ، فقر ، سوء رفتار ، محله های جرم خیز و...) زندگی کردند ،مشاهده شده است که بالغ بر ۳۰ درصد این افراد (چند برابر افراد عادی) در آینده ، شرایط نابسامانی مانند اعتیاد و افسردگی پیدا کردند ، اما حداقل ۵۰ درصد نوجوانان پرورش یافته در چنین شرایطی نه تنها تحت تاثیر قرار نگرفتند ، بلکه توان اجتماعی خود را بهبود بخشیده و به زندگی موفق (حتی بالاتر از افراد عادی) دست یافتند، گویی جلیقه ای داشتند که گلوله های شلیک شده در آن شرایط آسیب، به آنها صدمه ای نزد، چنین افرادی را تاب آور (Resilient) می نامند.

باید پرسید که چه عامل یا عواملی باعث می شوند که افرادی که در شرایط نابسامان و پر استرس زندگی می کنند و در معرض بسیاری از عوامل خطرناک هستند به سمت سوء مصرف مواد نروند ؟ این افراد چگونه سالم می مانند در حالیکه بسیاری از نزدیکان آنها و کسانی که در شرایط آن ها بوده اند در دام اعتیاد می افتند؟ راز این سالم ماندن چیست ؟

تاب آوری چیست ؟

Resiliency در فرهنگ لغات ، کشسانی و خاصیت فنری و ارتجاعی ترجمه شده است که البته این واژه ها رسایی و گویایی لازم را برای انتقال مفهوم این واژه در حوزه پیشگیری از اعتیاد نداشته و به همین دلیل تاب آوری که بعنوان معادل فارسی آن برگزیده شده ، اصطلاح بهتر و مناسب تری است.

واژه تاب آوری را می توان به صورت توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود .

در واقع تاب آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پر خطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار

فاتق می شود بلکه طی آن و با وجود آن قوی تر نیز می گردد . پس تاب آوری به معنای توان موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط دشوار (با وجود عوامل خطر) است. این فرایند خودبه خود ایجاد نمی شوند مگر اینکه فرد در موقعیت دشوار و ناخوشایندی قرار گیرد تا برای رهایی از آن یا صدمه پذیری کمتر، حداکثر تلاش را برای کشف و بهره گیری از عوامل محافظت کننده (فردی و محیطی) در درون و بیرون خود که همواره به صورت بالقوه وجود دارد بکار گیرد.

تاب آوری در مورد کسانی بکار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلال نمی شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب پذیری هست اما شرط کافی نیست. عوامل تاب آور باعث می-شوند که فرد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود در دست یابی به موفقیت و رشد استفاده کند و از این چالش و آزمون به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره جوید و از آن ها سربلند بیرون آید .

برخی از مهمترین عوامل تاب آور عبارتند از:

- داشتن تصویر مثبت از خود
- کنترل فرد بر زندگی خود
- احساس مسئولیت
- داشتن هدف
- خوش بینی
- ارزش های اخلاقی

در یک مطالعه فاکتورهای محافظت کننده در دو گروه تقسیم بندی شدند:

۱- فاکتورهای فردی: خلق و خوی آسان گیر، بهره هوشی بالا، خود اثربخشی، ارزیابی واقع بینانه محیط، مهارتهای حل

مشکلات اجتماعی، احساس مسوولیت، همدلی، دل دیگران را به دست آوردن، شوخ طبعی و توانایی سازگاری

۲- فاکتورهای محیطی: عوامل حفاظت کننده در خانواده، مدرسه/دانشگاه و جامعه، از جمله : مراقبتهای زودرس والدین، تشویق و روابط گرم و صمیمی با یک بزرگتر، محیط خانوادگی گرم و صمیمی، توقعات بالای والدین، مسئولیت پذیری و پاسخگو بودن خانواده، الگوی مثبت، نظارت و مهارت های والدینی خوب، سنت ها و مقررات خانوادگی، حمایت از شایستگی ها و اهداف زندگی جوانان، حمایت خانوادگی مستمر، فرصت دادن به دانش آموزان/ دانشجویان برای انجام فعالیت های گوناگون، وجود جو حمایت گر مدرسه/دانشگاه و هنجارهای مثبت جامعه.

اگر به فرهنگ ایرانی رجوع کنیم خواهیم دید که تاب آوری چندان هم غریب و مهجور نیست. اصطلاحات و کنایه های مثل پوست کلفت بودن، سگ جان بودن، بادنجان بم بودن و ... همان تاب آوری هستند و به نظر می رسد تاب آوری در فرهنگ عامه پیش از آنکه یک صفت مثبت و پسندیده باشد، منفی و تحقیر شده است و گرنه چنین تعبیر طعنه آمیزی در مورد آن بکار نمی رفت. از همین رو لازم است فرهنگ جامعه را به سوی نگرش مثبت نسبت به تاب آوری هدایت کرد. با همه اینها می توان به مصرعی از حافظ دلخوش داشت که: ((مرغ زیرک چون به دام افتد تحمل بایدش)) و تاب آوری یعنی همین.

راهنمای ارتقاء تاب آوری:

• **از تجارب خود بیاموزید.** باتجارب جدید و غیر منتظره سریعاً خود را تطبیق دهید و در خود تغییر ایجاد کنید. از خود بپرسید: " نکته جدید یا درس آن اتفاق چیست؟ چه سر نخ های اولیه ای برای شروع آن اتفاق وجود داشته که من آنها را از نظر انداختم ؟ دفعه بعد اگر اتفاق بیفتد من..."



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت امور دانشجویی و فرهنگی دانشگاه
اداره مشاوره دانشجویی

تاب آوری

تهیه و تنظیم:

محمد نظری - روان شناس



آدرس: بندرعباس ابتدای بلوار امام حسین (ع) روبروی ورزشگاه کارگران قبل از
ابزار ملی - دانشکده پزشکی بندرعباس واحد پردیس
اداره مشاوره و راهنمایی
تلفن: ۳۳۶۸۵۰۲۷

چگونه فکر و احساس می کنند؟ از دید آنها چگونه به نظر می رسد؟ آنها مرا چطور می بینند؟ چه چیز باعث شده که اینگونه، فکر، احساس و رفتار کنند؟"

• **واقعیات زندگی را کشف کنید.** سعی کنید در دانشگاه زندگی درس‌هایی را بیاموزید که در موقعیت‌های دشوار زندگی به خوبی از آنها استفاده کنید. سعی کنید موقعیت‌هایی را که برای دیگران به لحاظ عاطفی تخریب کننده است به موقعیت‌های پرورش دهنده تبدیل کنید، چرا که می شود درس‌های خوبی از تجارب سخت گرفت. یکی از نشانه‌های استثنایی سلامت روان این است که وقتی شخصی در مورد تجربه‌ای سخت صحبت می کند بگوید: "اصلاً دوست ندارم دوباره چنین تجربه‌ای داشته باشم، اما این تجربه یکی از بهترین اتفاقاتی است که برای من رخ داده است."

• **هر روز کمی بهتر از دیروز باشید.** سعی کنید در کارهای روزانه خود هر روز تغییرات کوچکی را براساس تجارب و اهداف خود ایجاد کنید تا بر غنای تجربی و هیجانی آن افزوده شود. مثلاً اگر دیروز سر کلاس یادداشت برداری نکردید امروز یادداشتهای مختصری تهیه کنید، اگر دیروز به صحبت‌های یک از دوستانتان توجهی نکردید امروز این کار را انجام دهید.

• **روابط خود را با خدا تقویت کنید.** معنویت واژه‌ای است که این روزها مورد توجه روانشناسان است اعتقاد به موجودی برتر و اطمینان بخش و داشتن معنایی برای زندگی و در کنار آن اعمال مذهبی که سلامت روان را پیش بینی می کند.

• **عزت نفس خود را تقویت کنید.** عزت نفس یعنی اینکه شما چه احساسی در مورد خودتان دارید. این احساس (عزت نفس) تعیین می کند که شما تا چه اندازه از اشتباهاتی که برایتان رخ می دهد یاد بگیرید و تا چه اندازه خود را سرزنش کنید. این احساس به شما اجازه می دهد که تایید و تحسین دریافت کنید و به عنوان سپری بر علیه عبارت‌های آسیب زا از آن استفاده کنید، "من خودم را دوست دارم و تحسین می کنم." عزت نفس، اعتبار شما نزد خودتان است.

• **روابط دوستانه و خانوادگی خود را توسعه دهید.** پژوهش‌ها نشان می دهند که مردم در شرایط کاری دشوار و تخریب کننده، اگر رابطه دوستانه یا خانوادگی خوبی داشته باشند، با استرس به خوبی مقابله می کنند و احتمال بیماری و مشکل کمتری می رود. افراد تنها، بیشتر مستعد شرایط آشفته هستند. صحبت کردن با دوستان و خانواده از اثر مشکلات می کاهد و موجب افزایش احساس ارزشمندی خود می شود.

• **احساسات خود را صادقانه بیان کنید.** افراد تاب آور می‌توانند خشم، عشق، تنفر، غم و طیف وسیعی از هیجانات انسانی را به شکل صادقانه و باز تجربه و با احترام به حقوق دیگران آنها را ابراز نمایند. همچنین می‌توانند در شرایطی که لازم باشد احساسات خود را به شکل آگاهانه فرو نشانند یا به تعویق بیندازند..

• **انتظار داشته باشید که کارها خوب پیش برود.** خوش بینی عمیق، به وسیله ارزش‌ها و استانداردهای درونی هدایت می شود. افراد خوش بین تحمل زیادی در مقابل شرایط مبهم و نامشخص دارند. بدون یک نسخه از پیش تعیین شده می-توانند کار کنند و در بحران و آشفتگی ثابت را به ارمغان آورند. از خود می‌پرسند: "چگونه می توانم با آن تعامل کنم بطوری که کارها به نفع همه ما باشد؟"

• **با دیگران همدلی کنید.** دنیا را از دید دیگران ببینید، حتی اگر مخالف نظر شما باشد. از خود بپرسید: "دیگران