

سبک نگرش



۱۶ مسیر روشن برای رسیدن به قله تاب‌آوری

# تاب‌آورها کم نمی‌آورند

■ مترجم: نیلوفر دستمزد

**عکس‌العمل شما نسبت به پیشامدهای ناگوار و سختی که زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و یا حتی منجر به تغییر روند زندگی شما می‌شود، چگونه است؟** مرگ عزیزان، از دست دادن شغل، مبتلا شدن به بیماری‌های خاص و وقایع تلخی نظیر این‌ها همگی نمونه‌هایی از تجارب بسیار سخت زندگی است. برخی افراد واکنش‌های احساسی و عاطفی به این شرایط نشان می‌دهند. با این وجود، عموم افراد با گذشت زمان خود را با شرایط جدید وفق می‌دهند. چه چیزی سبب سازگاری آنها با این شرایط می‌شود؟! این سازگاری مستلزم تاب‌آوری فراوان است. در واقع فکر آینده مستلزم زمان تلاش است که فرد را به ادامه دادن مسیر زندگی ترغیب و تشویق می‌کند. در این نوشتار قصد داریم شما را در مسیر دستیابی و پرورش این مهارت یاری کنیم تا راحت‌تر بتوانید با مشکلات‌تان کنار آمده و بر آنها فائق شوید. تاب‌آوری یعنی توانایی روبرویی با مشکلات و رویدادهای غیرمنتظره و بازگشتن به حالت تعادل اولیه. افراد تاب‌آور ویژگی‌های مشخصی دارند که به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند در شرایط سخت‌تر و چالش‌برانگیزتر موفق شوند. این ویژگی‌ها عبارتند از: تاب‌آوری، مهارت‌های حل مسئله، توانایی مدیریت استرس، توانایی تنظیم هیجان‌ها، توانایی برقراری روابط سالم و توانایی تغییر رفتار. این ویژگی‌ها به افراد تاب‌آور کمک می‌کند تا بتوانند در شرایط سخت‌تر و چالش‌برانگیزتر موفق شوند. این ویژگی‌ها عبارتند از: تاب‌آوری، مهارت‌های حل مسئله، توانایی مدیریت استرس، توانایی تنظیم هیجان‌ها، توانایی برقراری روابط سالم و توانایی تغییر رفتار. این ویژگی‌ها به افراد تاب‌آور کمک می‌کند تا بتوانند در شرایط سخت‌تر و چالش‌برانگیزتر موفق شوند.

۱- هدفمندانه عمل کردن

هنگام مواجهه با یک بحران یا یک تراژدی به دنبال هدف باشید که نقش مهمی در بهبودی شما داشته باشد. به این معنا که در جامعه حضور یابید، معنویت خود را پرورش دهید یا در فعالیت‌هایی هدفمندانه شرکت کنید. معمولاً اکثر افراد تاب‌آور یک رسالت دارند. یک مأموریت و بهبود بزرگ در زندگی دارند که به کارهایشان معنا می‌بخشد. بنابراین زمانی که غم‌خیز به آنها تنگ می‌شود، این هدف بزرگ آنها را به ادامه دادن مسیر تشویق می‌کند.

۲- تکیه بر توانایی‌ها

مطالعات نشان می‌دهد هنگام پیشامدهای ناگوار، ارج نهادن به خود و عزت نفس نقش مهمی در مقابله با استرس و بهبود وضعیت شما خواهد داشت. سعی کنید توانایی‌ها، مهارت‌ها و موفقیت‌های‌تان را به یاد آورید. تمرین کنید تا افکار مثبتی نظیر «من می‌توانم»، «من خانواده، دوستان و مادر فوق‌العاده‌ای دارم» و «در کارم موفق هستم» را جایگزین افکار منفی کنید. با این کار به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود بیشتر متکی می‌شوید و می‌توانید از آن به عنوان یک راه عالی برای افزایش تاب‌آوری‌تان استفاده کنید.

۳- داشتن حامی و روابط مستحکم

داشتن فردی قابل اعتماد نشان نقش مهمی در تاب‌آوری شما دارد. در طول دوره‌ای که شما با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنید، داشتن یک حامی و پشتیبان همانند یک فاکتور مثبت عمل می‌کند. صحبت کردن با یک دوست ناآرامی‌ها، هیجانات و نگرانی‌های‌تان را از بین می‌برد و به شما این امکان را می‌دهد تا احساسات‌تان را با او به اشتراک بگذارید، حمایت شوید، واکنش‌های مثبت دریافت کنید و راه‌حلی احتمالی برای مواجهه شدن با مشکلات‌تان بیابید. دوستان و افراد مورد علاقه‌تان در شرایط سخت نقش کلیدی دارند. عملکرد بهتر مغز انسان‌ها نیازمند حمایت اجتماعی است. ارتباط با دیگران سبب ترشح هورمون اکسی‌توسین (هورمونی که در روابط اجتماعی و ارتباط عاطفی انسان‌ها نقش اساسی دارد) خواهد شد که ذهن شما را آرام می‌کند و منجر به کاهش استرس‌تان می‌شود. اکسی‌توسین فعالیت‌های بخشی از مغز را که در ایجاد استرس نقش دارد کاهش می‌دهد، بنابراین چگونگی نقش حمایت دیگران را کاهش استرس، ترشح این هورمون است. باید توجه داشت که علاوه بر

کمک گرفتن از دیگران، کمک‌رسانی نیز بسیار حائز اهمیت است.

۴- در آغوش گرفتن تغییرات

سازگاری بخش مهمی از تاب‌آوری است. یادگیری سازش‌پذیری و سازگاری شما را برای مواجهه شدن با بحران‌های زندگی‌تان مجهزتر خواهد کرد. در حالی که برخی افراد ممکن است با این تغییرات ناگهانی از پا درآیند، برخی دیگر از این شرایط در جهت رشد و پیشرفت خود استفاده می‌کنند و از آن به عنوان فرصتی برای تغییر مسیرشان به سمتی جدید بهره می‌گیرند.

۵- مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی

خوش‌بینی در شرایط سخت، کار دشواری است اما مثبت‌اندیشی و مثبت‌اندیشی بخش مهمی از تاب‌آوری است. این به این معنا نیست که به خاطر تمرکز کردن روی نتایج مثبت، مشکلات را نادیده بگیرید، بلکه به معنی ترک کردن ناکامی‌های گذرا و داشتن مهارت و توانایی مبارزه با چالش‌ها است. در حین پرداختن به مشکلات حفظ امیدواری و خوش‌بینی به آینده الزامی است. به جنبه‌های مثبت موضوع بنگرید تا ادامه به نظر غیر قابل حل هستند به سرعت زده می‌شوند. این افراد به خوبی می‌دانند چه موقع جلوی ضرر را بگیرند و توجه خود را معطوف به مشکلاتی می‌کنند که قادر به حل آنها هستند.

۶- توجه به نیازهای شخصی

موقعی که تحت فشار و استرس هستید، به راحتی نیازهای خود را نادیده می‌گیرید. از دست دادن اشتها، ورزش نکردن و نداشتن خواب کافی همگی از واکنش‌های رایج در شرایط بحرانی است. مواقع ناراحتی و سختی نیز به پرورش و بهبود نیازهای خود پروری‌تان بپردازید. زمانی را به فعالیت‌های مورد علاقه‌تان اختصاص دهید. با توجه کردن به نیازهای اساسی خود، سلامتی و تاب‌آوری و در نتیجه آمادگی خود را برای مقابله با چالش‌های زندگی‌تان تقا دهید.

۷- تقویت مهارت‌های حل مسئله

محققان معتقدند افرادی که قادر به حل مشکلات‌شان هستند، مهارت و توانایی بیشتری برای روبرویی با ناملایمات دارند. زمانی که با مشکل روبروی روبروی می‌شوید، لیستی از راه‌حلی‌هایی که به ذهن‌تان می‌رسد یادداشت کنید. این راه‌حل‌ها را با استراتژی‌های متفاوت مورد بررسی قرار دهید و در انتها یک روش منطقی برای حل آن برگزینید. با تقویت این مهارت خودتان را در حل مشکلات‌تان توانمندتر سازید.

۸- برخورد واقع‌گرایانه با بحران

پیش آمدن شرایط بحرانی در زندگی هر فردی سبب دلهره و اضطراب می‌شود و حتی ممکن است آن مشکل

غیر قابل حل به نظر بیاید. افراد تاب‌آور از دیدگاه رئالیستی به این شرایط نگاه می‌کنند و سپس اهداف منطقی را برای فائق آمدن بر آن مشکل انتخاب می‌کنند. زمانی که از یک مشکل خاص مستأمل شدید، یک قدم به عقب برگردید و آنچه پیش رویتان است را ارزیابی و در مورد راه‌حل‌های ممکن تبادل نظر کنید و در نهایت با اقداماتی معقولانه و قابل کنترل آن مشکلات را از پا درآورید.

۹- اقدام فعالانه برای حل مشکلات

اگر منتظر بمانید تا مشکل‌تان به خودی خود حل شود، با این کار فقط طول زمانی شرایط سخت‌تر افزایش می‌دهید، بلکه باید برای حل مسئله سریع‌تر اقدام کنید. کارشود. اگرچه ممکن است هیچ راه حل سریع و ساده‌ای وجود نداشته باشد، اما می‌توانید برای بهتر کردن شرایط‌تان قدم بردارید که به کاهش استرس شما کمک خواهد کرد. به جای دل‌سرد شدن، سعی کنید شرایط فعلی خود را بهبود ببخشید و برای گام‌های بعدی برنامه‌ریزی کنید و به جای اینکه عقب‌نشینی و نظاره‌گر باشید که زندگی چه اتفاقاتی را برای شما رقم می‌زند، در جهت حل مشکل‌تان فعالانه اقدام کنید.

۱۰- تا ترس‌های‌تان روبرو شوید

عصب‌شناسان معتقدند تنها یک راه واقعی برای مقابله با ترس وجود دارد و آن روبرو شدن با ترس است. این همان چیزی است که اکثر افراد تاب‌آور انجام می‌دهند. با فرار کردن از ترس‌های‌تان، ترس خود را بیشتر می‌کنید ولی وقتی با آنها مواجه شوید متوجه می‌شوید که کمتر از آنچه فکر می‌کردید ترسناک هستند. برای از بین بردن حافظه‌ای که دچار ترس شده، فرد باید خود را در معرض محرک‌های ترس‌آور (الفاظکننده ترس) در محیطی امن قرار دهد. فکر می‌کنید افراد نظامی زمان روبرویی با شرایط ترسناک چه کار انجام می‌دهند؟ «من می‌ترسم، ولی از این ترس می‌توانم چیزی یاد بگیرم» و یا «این یک امتحان است تا مرا قوی‌تر کند». علاوه بر روبرو شدن با ترس به عنوان یک هشدار و راهنمای مفید، روانشناسان معتقدند دلیل خوب بودن ترس این است که همانند یک سفک فود را برای افزایش شجاعت، اتکالی به نفس و احساس تسلط آماده می‌کند. مثبت‌اندیشی و روبرو شدن با ترس‌های‌مان پیشنهاد مفیدی است اما برای رشد یافتن و غلبه بر بزرگ‌ترین موانع زندگی به چیز دیگری نیاز داریم و آن قطب‌نمای اخلاقی است.

۱۱- قطب‌نمای اخلاقی داشته باشید

افراد تاب‌آور در یک عمیقی نسبت به درست و نادرست یا باید و نیاید‌ها دارند. به‌رغم قرار داشتن در موقعیت‌هایی که می‌تواند زندگی آنها را تهدید کند، فقط به خود فکر نمی‌کنند بلکه به فکر دیگران نیز هستند. این ویژگی سبب افزایش مقاومت آنها به شرایط استرس‌آور شده و نهایتاً با ناملایمات‌های زندگی سازگارتر خواهند بود. آنها به اصول و ارزش‌های اخلاقی خود پایبند بوده و دارای صفاتی نظیر نوع‌دوستی، از خود گذشتگی، خواستار رفاه و سعادت دیگران بودن و گذشت بدون توقع هستند. به کودکان ارزش‌های اخلاقی خوب را می‌آموزند و به آنها یاد می‌دهند که «جسارت کنید و آنچه که حق است انجام دهید». بنابراین ارزش‌های اخلاقی اراده‌ما را در سختی‌ها



سازگاری بخش مهمی از تاب‌آوری است. یادگیری سازش‌پذیری و سازگاری شما را برای مواجهه شدن با بحران‌های زندگی‌تان مجهزتر خواهد کرد. در حالی که برخی افراد ممکن است با این تغییرات ناگهانی از پا درآیند، برخی دیگر از این شرایط در جهت رشد و پیشرفت خود استفاده می‌کنند و از آن به عنوان فرصتی برای تغییر مسیرشان به سمتی جدید بهره می‌گیرند.

راسخ تر می‌کند اما این ارزش‌ها را از کجا به دست آوریم؟

۱۲- معنویت خود را تقویت کنید

اولین یافته محققان حین مطالعه روی افرادی که بر تراژدی‌های زندگی‌شان غلبه کردند، «معنویت» بود. آنها با مطالعه روی نجات‌یافتگان یک حادثه در یافتند اعتقادات مذهبی تنها نیروی مؤثر برای قدرتمندی آنها حین روبرویی با این بحران بود. با شرکت کردن در اجتماعات و مراسم مذهبی می‌توانید به بخش‌هایی از این قدرت دست یابید. افرادی که به طور منظم در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند از حمایت اجتماعی عمیق‌تر و گسترده‌تری نسبت به محیط‌های غیر مذهبی برخوردار هستند.

۱۳- الگوهای تاب‌آور داشته باشید

هنگامی که کودکی را می‌بینید که با وجود فقر و شرایط نامساعد زندگی، امیدوارانه و سالم زندگی می‌کند، به چه چیزی می‌رسید؟ آنها الگوهای عالی و مثبتی دارند که حمایت‌شان می‌کنند. ایمنی‌آزرن، یکی از اولین روانشناسانی بود که روی تاب‌آوری مطالعه‌ی انجام داد. او رفتار کودکانی را که در فقر زندگی می‌کردند و در کنار آن والدینی متناذ، فحاش و یا دارای مشکلات روانی داشتند، مورد مطالعه قرار داد. او در نتایج خود مشاهده کرد که کودکان تاب‌آور حداقل یک الگوی رفتاری شایسته در زندگی‌شان داشتند که آنها را صادقانه مورد حمایت قرار داده است.

۱۴- سلامت فیزیکی افراد تاب‌آور

بارها و بارها روانشناسان مشاهده کردند که بیشتر افراد تاب‌آور عادات ورزشی منظمی دارند تا بتوانند علاوه بر ذهن‌شان، بدن‌شان را نیز قوی نگه دارند. اکثر افراد تاب‌آور به طور منظم ورزش می‌کنند و معتقدند حفظ سلامت و تناسب‌اندام‌شان به آنها در شرایط سخت زندگی و نیز در پس از آن، کمک می‌کند. در حقیقت برخی از آنها ورزش کردن را دلیل نجات زندگی‌شان می‌دهند. جالب اینکه اگر شما جزو آن دسته افرادی هستید که از لحاظ احساسی آسیب‌پذیر و حساس هستید این نکته بسیار مهم‌تر خواهد بود. چرا؟ چون تنش‌های ورزش به ما کمک می‌کند تا با تنش‌های زندگی سازگار باشیم. محققان معتقدند در طی ورزش‌های سخت هوایی، افراد مضطرب و آدا را می‌شوند تا برخی از علائم مشابه (ضربان قلب سریع، عرق کردن و تنفس سریع) که سبب وحشت و دل‌بردن‌شان است تحمل کنند. فردی که به طور منظم به ورزش کردن ادامه می‌دهد، به مرور زمان متوجه می‌شود که این علائم عموماً خطرناک نیستند و نهایتاً ترس از این علائم به تدریج کاهش می‌یابد.

۱۵- هیچ وقت از یادگیری دست‌نکشید

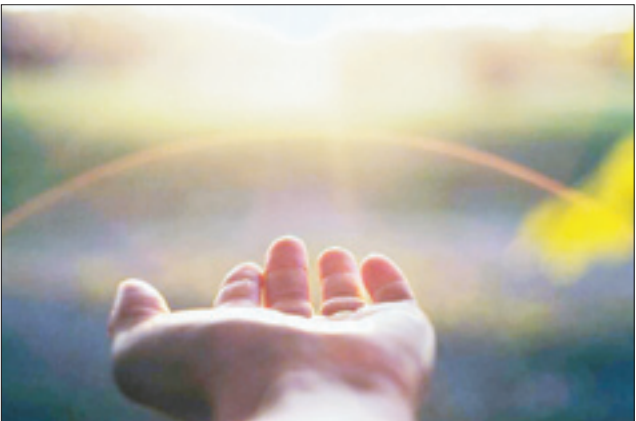
افراد تاب‌آور اغلب همیشه در حال یادگیری هستند. آنها همیشه مغز‌شان را رشد و پرورش می‌دهند و از یافته‌ها و خبرهای جدید دنیا باخبر هستند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد افرادی که تاب‌آوری بالاتری دارند و همیشه از فرصت‌هایشان برای یادگیری و رشد استفاده می‌کنند، این‌ها تنها به تقویت حافظه کمک می‌کنند بلکه می‌توانند در زمان‌های فراوانی نیز برای سلامتی‌شان در نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۰۴ در لندن انجام شد نشان داد که یادگیری همیشه با سلامتی، تندرستی، پیشگیری از مشکلات روحی و روانی و بهبود آنها، توانایی مقابله با شرایط استرس‌آور، عزت نفس، احساس هدفمندی و امیدواری، مهارت و سازگاری اجتماعی ارتباط دارد. یادگیری این ویژگی‌های روانشناختی را تا حد زیادی بهبود می‌بخشد.

۱۶- اعتناپذیر باشید

همگی ما معمولاً یک راه برای مقابله با مشکلات داریم، اما آن چیزی که افراد تاب‌آور را از سایر افراد متمایز می‌کند این است که آنها چندین راه برای مقابله با یک مشکل دارند. آنها ترجیح می‌دهند اعتناپذیرانه عمل کنند، اعتناپذیر در روش فکر کردن به چالش‌های زندگی‌شان و اعتناپذیر در روش عکس‌العمل‌شان دادن به استرس. آنها برای روبرویی با مشکلات‌شان به یک روش خاص و همیشگی پایبند نیستند، بلکه بسته به نوع شرایط از استراتژی‌های مختلفی استفاده می‌کنند.

منبع: [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com)

نگاه



ریشه‌های خود را در خاک خوب محکم کن

## توکل آستانه درد را بالا می‌برد

■ نگین خلج سرشکی

هنگام توفان است که باید بمانی و خودت را به خودت ثابت کنی. قبل از توفان همه قوی هستند اما این که بعد آن هم سر پا بمانی، شرط است. همیشه تماشا کردن درختان رقصان در باد باعث می‌شود که به زیباترین درس این دنیا بی‌پری. هر قدر درخت محکم‌تر ریشه در خاک بدواند، پس تاب‌آوری آن در سخت‌ترین شرایط بیشتر خواهد بود. ریشه به تو اصالت می‌دهد. اصالت به تو تاب‌آوری در گردباد را هدیه می‌کند. این گونه شاید از اسب پرت شوی اما از اصل نه.

باد و توفان همیشگی است و نمی‌شود از وجود آن‌ها جلوگیری کرد. تنها کار ممکن این است که ریشه خود را محکم کنی. ریشه آدمی چیزی جز صبر و تاب‌آوری او نیست. ریشه را باید در خاکی مناسب محکم ساخت و آن خاک مناسب هم تقویت توکل است. توکل آستانه درد را بالا می‌برد و آستانه درد چیزی جز تاب‌آوری نیست. این که تودرد را احساس کنی اما تاب‌بیاوری شرط است. زیباترین سبک زندگی همین لیخنه به روی سختی‌ها است و گرنه هنگام آسایش، همه آدم‌ها خندیدن را بلد هستند. اجازه ندهید که غنچه لب‌های شما از درد پژمرده شود. سنگ زیر فشارهای چکش و تیشه و قدرت دست مجسمه‌ساز صبر می‌کند و نمی‌شکند و به یک شاهکار تبدیل می‌شود. دست مجسمه‌ساز اصلاً بی‌رحم نیست. بر عکس بسیار لطیف است که از سنگ یک شاهکار می‌سازد. دست روزگار هم مانند دست آن مجسمه‌ساز می‌ماند. هر قدر بیشتر تاب‌بیاوری، همان قدر زیبا خواهی شد.

دومین گام توکل است. خیلی‌ها توکل را بی‌خیال‌عالم و آدم شدن تعبیر می‌کنند و دست از ایستادگی می‌کشند. اما توکل واقعی یعنی هر قدر مشکل من می‌خواهد بزرگ باشد، مسئله این است که خدای من بزرگ‌تر از آن است و اگر من قدمم بردارم پس خدا به اندازه صد قدم توانایی حرکت من را زیاد می‌کند. خیلی وقت‌ها راننده‌های خوبی نیستیم و در دره مشکلات خود پرت می‌شویم اما اگر فرمان را به دست او بدویم حل کردن مسئله به سواد انسان‌های روی زمین راه در آرمش خدایمان پیدا خواهد کرد. سختی، آسانی خواهد آمد.

یکی از گام‌های بلند و مهم در تاب‌آوری توانایی حل مسئله است. وقتی مسئله زندگی‌ات را حل کنی پس راه گذشتن از آن را می‌دانی و کنار آمدن برایت آسان‌تر خواهد بود. بیشتر مشکلات و کم آوردن در برابر آنها به دلیل نابلدی حل مسئله است. حل کردن مسئله به سواد انسان‌های روی زمین راه همان تاب‌آوری است و به کمک تاب‌آوری از امتحان کردن راه‌های مختلف خسته نخواهی شد. هر کس به طریقی مسئله را حل می‌کند و به تعداد انسان‌های روی زمین راه برای حل مسئله وجود دارد اما مسئله مهم این است که راه حل چه کسی دقیق‌تر است. حل مسئله، سبک زندگی افراد را تشکیل می‌دهد و می‌شود فرق بین ایستادگی در غبار و شکسته شدن سست‌ترین شاخه درخت. هر وقتی کلیدی دارد و کلید همان حل مسئله است.

یکی دیگر از گام‌های مهم را می‌توان شوخ‌طبعی دانست. می‌گویند بخند تا دنیا به تو بخندد. قانون عمل و عکس‌العمل است. اگر به روی مشکلات بخندی، آن‌ها متوجه می‌شوند که تو قوی‌تر هستی و خنده تو لرزه در تن مشکلات می‌اندازد. پس تا می‌توانی بخند و بگذر.

گذرا بودن به معنی بی‌خیالی نیست بلکه یعنی تاب‌بیاور و در آن‌ها دست و پا زن. چون هر چه بیشتر به خود فشار بیاوری خسته‌تر خواهی شد. آدم خسته نمی‌تواند بخندد. بالاخره مشکلات حل می‌شوند اما مهم این است که تو به آن‌ها بخندی و از گذر آن‌ها لذت ببری یا آن‌ها به شکسته شدن تو بخندند.

خیلی از آدم‌ها را فکر به گذشته و اشتباهات انجام شده از پا در می‌آورد. پس گام مهم بعدی را در جهت آینده‌نگری و آینده‌دوستی بردار. گذشته را به دست گذشته بسپار و در حد خاطره و درس عبرت نگه دار. مهم این است که بمانی و برای فردایی زیباتر تلاش کنی. به قول جمله معروف «کلاه را برای گذشته از سر بپار و کت را برای آینده». این جمله یعنی به گذشته‌ات احترام بگذار و برای ساختن آینده‌ات تلاش کن. نگذار فشار گذشته طاقت را طاق کند.



بخند تا دنیا به تو بخندد. قانون عمل و عکس‌العمل است. اگر

به روی مشکلات بخندی، آن‌ها متوجه می‌شوند که تو قوی‌تر هستی و خنده تو لرزه در تن مشکلات می‌اندازد. پس تا می‌توانی بخند و بگذر