

### سبک رفتار



تاب‌آورها افسوس نمی‌خورند

# همیشه یک راه برای من هست

■ **بهنام صدقی**

مقاله‌ه تاب‌آوری از جهات مختلفی همچون روانشناسی، جامعه‌شناسی و… قابل تأمل است. گاهی اتفاقات توی از آنی هستند که تاب بیاوریم. پس سعی کنیم در این باب تحقیقات و مطالعات بیشتری انجام دهیم تا خود را برای روزهای سخت آماده‌تر کنیم. زندگی به مثابه دریایی است که گاهی آرام و گاهی پر تلاطم می‌شود. گرچه ما مردمانی صبور هستیم، اما این کافی نیست و باید آموخته‌های بیشتری کسب کرد. در شرایط سخت و طوفان‌ها باهوش باشیم و بهترین تصمیم را اتخاذ کنیم. خود را بشناسیم و با تدبیر و هوشمندی به جنگ گرفتاری‌ها برویم. فراموش نکنیم در زمان مواجهه با مشکلات زندگی بهترین کار قبل از هر اقدامی تاب‌آور بودن است. اینکه ابتدا مهارت‌های مقابله با مسائل و رویدادهای زندگی را بیاموزیم. ■ ■ ■

**پرورش نونهالان نهفته در جودمان**

انسان‌ها دارای اخلاق و ویژگی‌های یکسانی هستند. یعنی همه ما دارای حس خشم، عصبانیت، مهربانی، حس شوخ طبعی و… هستیم، اما عاملی که سبب تفاوت ما از هم می‌شود، این است که چطور این ویژگی‌ها را پرورش و سر و سامان دهیم. برای همین است که گاهی فردی را پرخاشگر یا لوس قلمداد می‌کنیم، چون او در شناخت و کنترل حس خشم و عصبانیت خود ناتوان و در شرایط عصبانی شدن کاملاً در برابر این ویژگی خود بی‌دفاع است.

روحیه تاب‌آوری نیز از جمله خصوصیاتی است که در بن‌شخصیتی ما همچون نونهالی نهفته شده و باید آن را پرورش داد. این ویژگی ارثی نبوده و از طریق آموزش، یادگیری و تمرین به وجود می‌آید. پس اگر تاکنون موفق به رشد آن نبوده‌اید می‌توانید در این راستا از صاحب‌نظران این حوزه کاربردی و افراد متخصص و کاردانی همچون روانشناسان و… کمک بگیرید. شما هم این ویژگی را دارید؟ اگر حس می‌کنید هنگام مواجهه با مواقع بحرانی دارای صبر و روحیه بردباری و تاب‌آوری هستید، پس باید دارای این ویژگی باشید.

**شخصیتی همچون فولاد**

اگر تاب‌آور هستید، پس در برابر تمامی مشکلات و حوادث تلخ و پیشامدها همچون فولاد، محکم و استوارید. افراد فولادی شخصیت مقاوم و قوی در برابر تلخی‌های

زندگی خود و همچنین تمام شرایط تنش‌زا و اضطراب‌زا دارند. برای مثال زمانی که پدر یا مادر خود را از دست می‌دهند، به‌طور طبیعی مدتی را در غم و اندوه می‌گذرانند، اما این حالت را همیشگی نگرده و به جای افسرده‌شدن خود را جمع و جور می‌کنند و برای تحقق آرمان‌های خود می‌کوشند. سعی می‌کنند طبق خواسته‌شان رشد و پیشرفت کنند و این ویژگی را نیز به فرزندان‌شان انتقال دهند.

**مشقات مبارزه با مشکلات**

این گروه از افراد به جای یک‌جا نشستن و غصه اتفاقات ناپسند را خوردن، سعی در حل مشکلات پیش‌رو کرده و به آن‌ها به چشم چالش‌های طبیعی زندگی می‌نگرند و همیشه تشنه مبارزه با مشکلات و شکست‌دادن این مسائل هستند تا تجربه‌های کسب کنند و این حس خوشایند پیروزی و این تجربه دلنشین را با دیگران به اشتراک بگذارند. آن‌ها همیشه تشنه کسب تجربه هستند؛ مثلاً یکی از این چالش‌ها ساختن با شرایط سختی مثل شرایط بد مالی و اقتصادی است. در این روزها که عده زیادی در حال دست و پنجه نرم کردن با این چالش هستند بهترین گزینه تاب‌آوری، پرورش ایده‌هایی برای درآمذزایی و مدیریتی صحیح است. گرچه سخت است، اما مطمئناً این چالش نیز قابل حل است.

**همیشه راهی وجود دارد**

افراد تاب‌آور در شرایط دشوار دارای ذهنی جست‌وجوگر بوده و راه‌حل را سریع می‌یابند. آن‌ها در اعماق ذهن‌شان به این شعار اعتقاد دارند که همیشه یک راهی برای من است. به شکست و عقب‌نشینی اعتقادی ندارند و احساس می‌کنند در تمام مواقع می‌توانند راه‌حلی بیابند.

**خطر طبیعی است**

این افراد اعتقاد دارند وجود خطر، حوادث، مشکلات و… طبیعی و کاملاً منطقی است و از منظر مثبت‌نگری به آن می‌پردازند، اما هرگز به این مسائل اجازه تبدیل شدن به ناهنجاری را نمی‌دهند. آن‌ها با اینکه در معرض اتفاقات هستند، اما هرگز دچار اختلال نمی‌شوند؛ برای مثال خطر ابتلا به اعتیاد وجود دارد اما تن به آن دادن خیر.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

## د

افراد تاب‌آور در شرایط دشوار دارای ذهنی جست‌وجوگر بوده و راه‌حل را سریع می‌یابند. آن‌ها در اعماق ذهن‌شان به این شعار اعتقاد دارند که همیشه یک راهی برای من است. به شکست و عقب‌نشینی اعتقادی ندارند و احساس می‌کنند در تمام مواقع می‌توانند راه‌حلی بیابند

**استرسی همیشه هم بد نیست!**

به باور تاب‌آوران استرس همیشه هم بد نبوده و به آنها قدرت مقابله سالم‌ارمی‌دهد. البته استرس اگر بیش از حد شود تأثیر منفی بسر روند و چرخه طبیعی بدن آرمان‌های خود می‌کوشند. سعی می‌کنند طبق خواسته‌شان مفید بوده و این واکنش طبیعی بدن به آنها کمک می‌کند تا مانع سر راه را بردارند.

**نسنجیده نمی‌سنجند**

ما عادت داریم همیشه یکدیگر را قضاوت و پس از وقوع حادثه‌ای به آن فکر کنیم، اما مثبت‌یابمنفی‌شدن این موضوع بستگی به دید و شخصیت شما دارد. عده‌ای از ظاهر موضوع سریع برداشت خود را کرده و قضاوت می‌کنند، اما تاب‌آوران تا از همه جوانب موضوع مطلع و مطمئن نشوند لب به سخن باز نمی‌کنند. در حقیقت نسنجیده نمی‌سنجند و قضاوت نمی‌کنند. مثلاً زمانی که فردی طلاق می‌گیرد، عده‌ای شروع می‌کنند به ناسزا گفتن و توهین. اما عده‌ای نیز قضاوت ناقح نگرده و به طلاق آنها به عنوان تصمیمی درست و شروعی دوباره می‌نگرند.

اگر شما هم دارای این ویژگی‌ها هستید، پس به‌خود بیایید و مطمئن باشید در هر حادثه‌ای از زندگی، شما پیروز میدان هستید و اگر چنین نیست سعی کنید توأمان با کسب این مهارت‌ها گوشا باشید تا غول تلخی‌ها را شکست دهید. پیروزی از آن شمامت اگر نقشه راه‌ش را بیایید. در بی کسب روحیه تاب‌آوری و بردباری اعتماد به نفس شما نیز بالا خواهد رفت و پس از چندی متوجه می‌شوید که چقدر برای پذیرفتن چالش‌های زندگی قدرتمند هستید و چقدر راه پیروزی و داشتن زندگی ایده‌آل برایتان هموار است.

**یک صبر یا هزار افسوس!؟**

صبر از بهترین راهکارها در زمان دشواری‌هاست. صبر و بردباری کمک می‌کند تا شرایط سخت برایتان قابل تحمل شده و در نتیجه وضع موجود به سمت بهبودی پیش رود. در این باب داستانی قابل تأمل روایت شده است. در روزگاران بسیار دور حاکمی بود که صاحب‌فرزند نمی‌شد و به همین دلیل اوقات تنهایی خود روز برایش دعا می‌کردند تا روزی که خداوند دعای مردم را استجابت کرد و فرزندی به او داد. حاکم بسیار خشنود شده بود و در عین حال راسویش را نیز از یاد نبرد، اما همه گمان می‌کردند که راسو به نوزاد شاه حسودی می‌کند.

**سبک مراقبت**



## حسرت سکوت و آرامش در عصر فناوری گوشی را خاموش وباسکوت، خلوت می‌کنم

اگر افکار برانگنده ما درباره سکوت فقط به عالم شام‌های یکشنبه متعلق باشند و ربطی به مباحثات دانشجویی نداشته باشد، چه؟ نه اینکه انتظار داشته باشیم به مدت ۱۸ دقیقه‌ای که سخنرانی‌ام طول می‌کشید شو هم، هیچ می‌خواستم دانشجویان به موضوعی که اینقدر برابرم عزیز است، علاقه‌مند باشند. سخنرانی را با یک دقیقه سکوت آغاز کردم. چنان سکوتی که می‌توانستی صدای تیش قلبت را بشنوی. هیچ جنبشی در کار نبود. ۱۷دقیقه بعدی را درباره سکوت اطرافمان حرف زدم، اما همچنین درباره آنچه که در نظم حتی مهم‌تر از آن بود سخن گفتم: سکوت درونی. دانشجویان خاموش ماندند. گوش دادند. گویی مدت‌ها دالنگ سکوت بوده‌اند.

سکوت چیست؟ کجاست؟ چرا اکنون بیش از همیشه اهمیت دارد؟ سکوت کشف دوباره چیزهایی است که به ما لذت می‌بخشد، از رهگذر درنگ کردن.

فرزندنام دیگر به ندرت درنگ می‌کنند. همیشه در دست‌رس و تقریباً همیشه مشغول هستند. مارتین هایدگر، فیلسوف آلمانی، نوشت «همه‌کس دیگری است و هیچ‌کس خودش نیست.» هر سه دخترم اغلب جلوی یک صفحه نمایشگر – خواه به‌تنهایی یا در کنار دیگران – می‌نشینند. من نیز همین کار را می‌کنم. غرق در گوشی هوشمندم می‌شوم، خود را – در مقام مصرف‌کننده و گاه نیز تولیدکننده– برده تبلتم می‌کنم. مدام با چراغ‌هفقه می‌شوم، و هفقه‌هایی مولود هفقه‌هایی دیگر، در جهانی که ربط چندانی به من ندارد، همه‌چیز را پیروزم می‌کنم تا چیزی پیدا کنم. تلاش می‌کنم مؤثر باشیم تا لحظه‌ای که می‌فهمیم صرف‌نظر از اینکه چقدر مؤثر بوده‌ام، از این پیش‌تر نخواهم رفت. انگار در مه بیخوام راهی را در کوهستان پیدا کنم، بدون اینکه قطب‌نمایی در دست داشته باشم و در نهایت به دور بگردم بچرخم. هدف این است که پر مشغله و مؤثر باشیم، نه چیز دیگر. آری، آنچه افراد بسیاری می‌گویند مبنی بر اینکه فناوری فاصله‌ها را محو کرده است حقیقت دارد، اما این واقعیتی نیست یا اتفاق است. مسئله اساسی در واقع همان‌طور که هایدگر اشاره کرد، هایدگر مدعی شد ما حاضریم از فرط اشتیاق به استفاده از فناوری‌های جدید، آزادی خود را واگذار کنیم. از اینکه انسان از آزادی باشیم به سوی تبدیل شدن به دارایی تغییر جهت بدهیم. امروزه این اندیشه حتی از زمانی که او برای اولین بار آن را ابراز کرد، بیشتر فراخور حال ماست. متأسفانه ما بدل به دارایی یکدیگر نمی‌شویم، اما به‌دارایی چیزهایی ناخوشایندتر چرا. دارایی شرکت‌هایی چون اپل، فیسبوک، اینستاگرام، گوگل، اسنپ‌چت و دولت‌هایی که در تلاشند تا با یاری داوطلبانه خودمان، نقشه مفصلی برآیمان بکشند تا از این اطلاعات استفاده کرده یا آن را بفروشند. بوی خودمان پر کردیم.

اندک زمانی پس از ایمن‌ماجرای برای ایراد سخنرانی به دانشگاه سنت اندروز در اسکاتلند دعوت شدم. موضوع را باید خودم انتخاب می‌کردم. اغلب اوقات درباره سفرهای نامتعارف به دورترین نقاط عالم حرف می‌زنم، اما این‌بار ذهنم به سمت خانه کشیده شد، به آن شام یکشنبه شب با خانواده‌ام. بنابراین موضوع سکوت را برگزیدم. خودم را به خوبی برای سخنرانی آماده کردم، اما همان‌طور که اغلب پیش می‌آید، پیش از سخنرانی دل‌نگران بودم.

## د

در دست‌رس بودن می‌تواند چیز خوبی باشد.مانندی توانیم‌به‌تنهایی کارایی داشته باشیم.با وجود این مهم‌است که بتوانید گوشی‌تان را خاموش کنید، بنشینید، چیزی

نگوید، چشمانتان را ببندید تا به چیزی فکر کنید به‌جز آنچه معمولاً به آن می‌اندیشید

نقل از وب‌سایت ترجمان/نوشته: ارلینگ کاگه/ترجمه:علی امیری/ تلخیص: سمین جم/گاردین

آن‌ها که همدم گوها و دست‌هایند، گاهی هنگام قدم‌زدن در طبیعت، ناگهان سر‌شار از آن احساس از دست رفته دنیای امروز می‌شوند:سکوت ژرف جهان. سکوتی قدرتمندتر از هیاهوهای شبیگه‌های اجتماعی و ماندگارتر از همه سلفی‌هایی که لحظه‌لحظه زندگی‌مان را ثبت می‌کنند. دعوتی به درنگ درباره خودمان و دنیایمان. ارلینگ کاگه، نویسنده نروژی معتقد است

امروز بیش از همیشه، به چنین سکوتی نیاز داریم، زیرا فتنآوری دیگر هیچ جای خالی‌ای از زندگی‌مان باقی نگذاشته است. ■ ■ ■

آموختما که هر گاه نمی‌توانم با پیاده‌وری، کوهنوردی یا دریانوردی از این قیل و قال دنیا دور شوم، کل‌ادرش را تخته کنم. طول کشید تا این کار را یاد بگیرم. فقط وقتی که فهمیدم نیازی بدوی به سکوت دارم، قادر شدم جست‌وجوی آن را آغاز کنم؛ آنجا در ژرفای مهممه ناموزن ترفیق و افکار، موسیقی و ماشین، ایفون‌ها و برف‌روب‌ها، به انتظام نشسته بود. سکوت.

همین اواخر، کوشیدم تا سه دخترم را مجاب کنم که رازهای جهان در سکوت پنهان گشته‌اند. در آشپزخانه دور میز نشسته بودیم و داشتمم شام یکشنبه را می‌خوردیم. این روزها با هم غذاخوردن برای ما پیشامدی نادر است؛ سایر روزهای هفته بر است از کار و اتفاقی. شام یکشنبه تبدیل شده به تنها زمانی که همگی می‌نشینیم و چهره‌به‌چهره حرف می‌زنیم. دختری‌ها تا درید نگاهم کردند. هیچ کدامشان کمترین علاقه‌ای به بحث درباره موضوع سکوت نداشت. بنابراین برای ایجاد این علاقه، سر گذاشت دو نفر از دوستانم را برایشان تعریف کردم که تصمیم گرفته بودند قله اورست را فتح کنند.

دوستانم یک روز صبح زود پناهگاه را ترک کردند تا از دیواره جنوب غربی کوه صعود کنند. اوضاع رویه راه ایود. هر دو قله رسیدند، اما طوفان از راه رسید. خیلی زود فهمیدند که قرار نیست زنده به پایین برسند. نفر اول از طریق تلفن ماهواره‌ای با همسر باردارش تماس گرفت. آن‌ها با هم درباره نام بچه‌ای که در شکم او بود تصمیم‌گر فتند. سپس درست زیر قله در سکوت، در گذشت.

دوست دیگرم نتوانست پیش از آنکه بمیرد با کسی تماس بگیرد. هیچ‌کس نمی‌داند طی آن ساعات در آن کوه دقیقاً چه اتفاقاتی افتاده بود. به لطف آتمسفر خشک و سرد ۸کیلومتر شده و محفوظ ماندند. آنجا در سکوت آرمیده‌اند و ظاهرشان کامیابش، تفاوتی ندارد با آن صورت‌هایی که من آخرین بار ۲۲سال پیش دیدم. به اینجا که رسیدم سکوت میز را فرا گرفت. پیامکی رسید و یکی از گوشی‌هایمن درنگ کرد، اما هیچ‌کدام به فکر مان ترسید که همان لحظه گوشی‌اش را چک کند. به جای آن سکوت را با خودمان پر کردیم.

انسان‌ها مخلوقات اجتماعی هستند. در دست‌رس بودن می‌تواند چیز خوبی باشد. ما نمی‌توانیم به تنهایی کارایی داشته باشیم. با وجود این مهم‌است که بتوانید گوشی‌تان را خاموش کنید، بنشینید، چیزی چیزی

نگوید، چشمانتان را ببندید تا به چیزی فکر کنید به‌جز آنچه معمولاً به آن می‌اندیشید