



سازمان بهداشت و آموزش
مراقبت‌ها و پزشکی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مقر شهردار، سلامت و یک زندگی

هنر تاب‌آوری

به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی

۱۰ سپتامبر مصادف با ۲۰ شهریور ۱۴۰۳



تحقیقات در مورد تاب‌آوری این افسانه را می‌شکند که کودکی پر از مشکل فرد را در بزرگسالی از نظر هیجانی فلج می‌کند.

هنر تاب‌آوری

فکر می‌کنید زندانی دوران کودکی پرآشوب خود هستید؟ دوباره فکر کنید. لازم نیست بقیه عمر خود را به عنوان یک معلول هیجانی سپری کنید. بازگشت از سختی‌ها و داشتن یک زندگی سالم و رضایت‌بخش امکان‌پذیر است. در واقع، افراد زیادی نسبت به آنچه فکر می‌کنید این کار را انجام می‌دهند.



تاب‌آوری ممکن است یک هنر باشد، هنر نهایی زندگی، اما این موضوع تحت بررسی دقیق علمی قرار گرفته است. در قلب تاب‌آوری اعتقاد به خود وجود دارد، همچنین اعتقاد به چیزی بزرگ‌تر از خود. افراد تاب‌آور اجازه نمی‌دهند سختی‌ها آن‌ها را تعریف کنند. آن‌ها با حرکت به سمت هدفی فراتر از خود، تاب‌آوری پیدا می‌کنند و با درک زمان‌های بد به عنوان یک وضعیت موقت، از درد و غم فراتر می‌روند.

کارشناسان در مورد میزان ژنتیکی بودن تاب‌آوری با هم اختلاف نظر دارند. به نظر می‌رسد افراد در توانایی ذاتی خود برای مقابله با استرس‌های زندگی متفاوت هستند. اما تاب‌آوری نیز قابل پرورش است. تقویت خود درونی و باور به خود، تعریف خود به عنوان فردی توانمند و شایسته امکان‌پذیر است. تقویت روان و توسعه حس تسلط امکان‌پذیر است.

قطعاً لازم است به گذشته بازگردید و رویدادهای گذشته را دوباره تفسیر کنید تا نقاط قوتی را که احتمالاً همیشه در درون خود داشته‌اید پیدا کنید. برخی شواهد نشان می‌دهند که واقعاً قبل از بزرگسالی افراد شروع به غلبه بر مشکلات دوران کودکی و بازسازی زندگی خود می‌کنند.



یک مشکل این است که برخی عناصر فرهنگی ضعف را گرمی می‌دارند، شرایطی وجود دارد که با تمرکز بر ضربات و سوانح روانی زندگی، شما را به یک قربانی تبدیل می‌کند. در واقع شما ظرفیت قابل توجهی برای قدرت دارید، اگرچه ممکن است کاملاً از آن آگاه نباشید.

گاهی اوقات قربانی بودن آسان‌تر است؛ صحبت کردن در مورد اینکه دیگران شما را وادار به انجام چه کاری می‌کنند، تعهد به تغییر را از بین می‌برد و همدردی می‌تواند شیرین باشد؛ صحبت از تاب‌آوری می‌تواند باعث شود برخی احساس کنند که واقعاً کسی قدردانی نمی‌کند که چقدر رنج کشیده‌اند.

تاب‌آوری را توانایی برای برخاستن از سختی‌ها - خشونت آشکار، اذیت و آزار یا جنگ - و ایجاد قدرت‌های ماندگار در مبارزه تعریف

می‌کنند. این وسیله‌ای است که به واسطه آن فرزندان خانواده‌های مشکل‌دار توسط سختی فلج نمی‌شوند بلکه از آن بازمی‌گردند، یاد می‌گیرند از خود محافظت کنند و به عنوان بزرگسالان قوی ظاهر شوند که قادر به زندگی رضایت‌بخش هستند.



افراد تاب‌آور جای زخم‌هایی برای نشان دادن تجربه خود

دارند. آن‌ها مبارزه می‌کنند اما به هر حال به کار خود ادامه می‌دهند. تاب‌آوری توانایی فرار بدون آسیب دیدن نیست.

بیشتر مردم اشتباه می‌کنند و بر اساس «مدل آسیب»، یک باور نادرست در مورد نحوه انتقال بیماری عمل می‌کنند. اساساً این مدل می‌گوید اگر خانواده شما مشکل دارد، احتمالاً شما آشفتگی‌های هیجانی ماندگار خواهید داشت. این یک پیشگویی مرگبار است.

یک خانواده مشکل‌دار می‌تواند آسیب قابل توجهی به فرزندان خود وارد کند، اما افراد تاب‌آور توسط چنین مشکلاتی به آزمایش و پاسخگویی فعال و خلاقانه ترغیب می‌شوند. پاسخ‌های پیشگیرانه‌ی آن‌ها به سختی، که در طول زمان تکرار می‌شود، به عنوان نقاط قوت ماندگار در درون خود آن‌ها گنجانده می‌شود.

تا جایی که یاد گرفته می‌شود، تاب‌آوری از چالش حفظ عزت نفس

ایجاد می‌شود. خانواده‌های مشکل‌دار باعث می‌شوند فرزندان‌شان احساس ناخوشایندی نسبت به خود داشته باشند. تاب‌آوری توانایی یک فرد برای حفظ عزت نفس علی‌رغم تأثیر قدرتمند والدین است.

همچنین ممکن است همزمان آسیب ببینند و بازگردند. ما انسان‌ها از نظر روانشناختی به اندازه کافی پیچیده هستیم که بتوانیم هر دو را در خود جای دهیم. آنچه افراد تاب‌آور انجام می‌دهند این است که خود را به خاطر اشتباه قبلی سرزنش نمی‌کنند. در زبان روانشناسی، آن‌ها سرزنش را خارجی می‌دانند و موفقیت را داخلی؛ مسئولیت آنچه در زندگی آن‌ها درست پیش می‌رود را بر عهده می‌گیرند.

یکی از راه‌هایی که آن‌ها این کار را انجام می‌دهند، حفظ استقلال است. بازماندگان مرزهایی بین خود و والدین مشکل‌دار ایجاد می‌کنند؛ آن‌ها فاصله هیجانی خود را حفظ می‌کنند در حالی که خواسته‌های وجدان را مدنظر قرار می‌دهند. افراد تاب‌آور اغلب با خانواده‌های همسالان بدون مشکل معاشرت می‌کنند. به عنوان بزرگسالان، با خانواده‌های پایدار و دوست‌داشتنی ازدواج می‌کنند که با آن‌ها وقت زیادی بگذرانند.

بازماندگان بینش، عادت ذهنی پرسیدن سؤالات عمیق و دادن پاسخ‌های صادقانه را پرورش می‌دهند. آن‌ها همچنین ابتکار عمل



به خرج می‌دهند. آن‌ها مسئولیت مشکلات را بر عهده می‌گیرند و انعطاف پذیر می‌شوند و خود را ارزیابی می‌کنند.

اما آن‌ها تمام کارها را به تنهایی انجام نمی‌دهند. یکی از یافته‌های اصلی تحقیقات تاب‌آوری این است که کسانی که در دوران رشد

سیستم‌های حمایت قوی خانوادگی نداشتند، از دیگران کمک خواستند و دریافت کردند - یک معلم، یک همسایه، والدین، همسالان یا در نهایت یک همسر. آن‌ها ترسی نداشتند از صحبت کردن درباره دوران سختی که داشتند با کسی که به رفاه آن‌ها اهمیت می‌داد.

چارچوب‌بندی مجدد در قلب تاب‌آوری است. این راهی برای تغییر تمرکز از نیمه‌خالی لیوان به نیمه‌پر لیوان است. در اینجا نقش مرکزی «غرور بازمانده» را مدنظر قرار دهید. داستان یک مراجع، زنی که احساس درماندگی می‌کرد. او در تمام دوران کودکی هر زمان که با پدرش دچار چالش میشد توسط پدرش شلاق می‌خورد. درمانگر در عوض او را تشویق کرد که خود را باهوش و یک استراتژیست موفق ببیند. او در نهایت یاد گرفت که خلق و خوی پدرش را تشخیص دهد و به آن‌ها پاسخ دهد.

درمانگر اصرار دارد که در داستان او برای همه درس‌هایی وجود دارد. شما داستان زندگی خود را دوباره بررسی می‌کنید تا ببینید اعمال قهرمانانه شما در کودکی چگونه بوده است. شما به یک حادثه بازمی‌گردید، نقاط قوت را پیدا می‌کنید و از دستاورد خود عزت نفس می‌سازید.



دکتر گروتبرگ، روانشناس، معتقد است که همه به یادآوری نقاط قوت خود نیاز دارند. او مردم را تشویق می‌کند تا با تفکر در سه خط تاب‌آوری را پرورش دهند:

۱. من دارم: روابط قوی، ساختار، قوانین در خانه، الگوهای نقش؛ این‌ها حمایت‌های خارجی هستند که ارائه می‌شوند.

۲. من هستم: فردی که امید و ایمان دارد، به دیگران اهمیت می‌دهد، به خودم افتخار می‌کند؛ این‌ها نقاط قوت درونی هستند که می‌توانند توسعه یابند.

۳. من می‌توانم: ارتباط برقرار کنم، مشکلات را حل کنم، خلق و خوی دیگران را بسنجم، روابط خوب برقرار کنم، همه این مهارت‌های بین فردی و حل مسئله هستند که کسب می‌شوند.



تهیه و تنظیم:

دکتر احمد عابدیان - روانشناس مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران