



تاب آوردن در مسیر تند باد

هر انسان در مسیر زندگی خود با موانع و مشکلات زیادی مواجه می شود. گذشتن از این موانع با توجه به خصلت های هر کس متفاوت است. بعضی زود می شکنند و فرومی ریزند، بعضی اما دوام می آورند، سالم می مانند و مانع را خرد می کنند. درباره اینکه چه عواملی باعث می شود بعضی افراد مقاوم تر باشند و بعضی سست تر، گمانه زنی زیاد است؛ آیا ژنتیک این خصلت دلخواه را برای شخص به ارمغان می آورد و یا یادگیری و محیط است که به فرد می آموزد تا دوام بیاورد و خود را به هر ترتیب به مقصد برساند. اگر ژنتیک را عامل اصلی بدانیم، فرد دیگر چندان اختیاری در این زمینه نخواهد داشت و قانون ژن و احتمالات بر این حوزه حکمفرمایی می کند. اگر هم یادگیری را اصل بدانیم باز به شاخه های دیگری برمی خوریم؛ آیا همه به یک اندازه از آموزش بهره مند می شوند؟ آیا راهنمای خوبی برای مقاوم شدن دارند؟ فراتر از همه این ها و واقعیت این است که انسان یک جنگجوی فطری است. در نهاد او خمیره مقاومت را تعبیه کرده اند تا وقتی سرگردان در اعماق این جهان به دنبال راه رهایی می گردد، بتواند خود را به سرمنزل مقصود برساند. نگاهی به تاریخ تحول زندگی انسان و آشنایی با خصوصیات ذات او نشان می دهد که آدمی با همین خصلت تا به این نقطه رسیده و پرچم بقای خویش را برافراشته است. از جنگیدن با ناملاپمات طبیعی گذر کرده و در رویارویی با تضادهای زندگی انسانی سنگ زیرین آسیا شده تا در کشاکش درد و طوفان تاب بیاورد. خود را به هزار شیوه آزموده تا اگر خمیده هم شد اما نشکند و بماند.

■ تاب آوری چیست؟

تاب آوری مفهومی است که ابتدا از فیزیک و بعد از حوزه روانشناسی مثبت نگر به حوزه روانشناسی کل راه پیدا کرد. تاب آوری معادل واژه انگلیسی Resiliency است. در فرهنگ لغت، به معنای خاصیت کشسانی، بازگشت پذیری و ارتجاعی آمده است. کانر، پژوهشگر حوزه تاب آوری اجتماعی، تاب آوری را به عنوان روشی برای اندازه گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می کند، تعریف کرده است.

در واقع تاب آوری به معنای گستره ظرفیت ذهن انسان و قدرت پذیرش او در در لحظه برخورد با تکان ها و تنش های زندگی است. داشتن انعطاف لازم در این مرحله نکته اصلی است. مرحله بعد از آن، توانایی ترمیم و بازگشت به شرایط عادی و جریان اصلی زندگی است. این یک مفهوم ایستایی نیست بلکه در طول زمان قابل تغییر است و طبق آموزه ها و تجربه های فرد ممکن است کمتر یا بیشتر شود. می توان گفت که تاب آوری مقوله ای آموختنی است. نحوه تعامل فرد با محیط و جامعه و نیز افزایش آگاهی، آموزش، تجربه و تمرین بر میزان تاب آوری تأثیر می گذارد. گاهی یک اتفاق فرد را از ادامه دادن بازمی دارد و تمام توان او را می گیرد، گاهی همان اتفاق فرد دیگری را از اعماق ضعف ها و ترس ها بیرون می کشد و از او شخص پرتحمل و قوی می سازد. این دو نتیجه متفاوت حاصل تجربیاتی است که هر فرد از سر گذرانده و در بزنگاه حادثه واکنش های مختلف را برمی انگیزد.

باید توجه کرد که تاب آوری برخلاف تصورات رایج تنها تحمل کردن نیست، تحمل صرف انسان را فرسوده و ویران می کند و او را به دچار روند پیری و ناتوانی زودرس می کند. فارغ از تحمل کردن، تاب آوری به معنایی دیگر نحوه برخورد و مواجهه درست و سالم با پدیده هاست. هر انسانی در برابر فاجعه، بلایای طبیعی، فقدان و

مصیبت میزان زیادی از رنج و غم و اندوه و استرس را احساس می کند. مسئله اصلی روانشناسی در حوزه تاب آوری این است که فرد بتواند با یک روند سالم و کم هزینه تر به زندگی بازگردد. مؤلفه های اصلی تاب آوری عبارت اند از: خود آگاهی، خود مراقبتی، اندیشه ورزی و حفظ دیدگاه وسیع تر و عمیق تر. پرورش هر کدام از این خصوصیات و وارد کردن آن ها به ذهن و زندگی فرد، باعث می شود تا در برخورد با اتفاقات ناگوار و غیرمنتظره و به طور کلی بحران های فردی، خانوادگی و اجتماعی بتواند خود را حفظ کند، واکنش های صحیح نشان دهد و زندگی اش دچار اختلال نشود. بعد از آن نیز با یک روند ملایم و طبیعی غم و رنج آن بحران را ترمیم کند و به سلامت بازگردد. اصولا روانشناسی یافتن شیوه های هر چه بیشتر سازگار شدن با شرایط سخت زندگی را به منظور بهزیستی و شادکامی بیشتر به کار می بندد. بنابراین تاب آوری از بنیان های روانشناسی رشد و تحول، روانشناسی خانواده و داشتن بهداشت روانی محسوب می شود.

■ تاب آوری از تشخیص تا فراگیری

یکی از هدف های مهم روانشناسی مثبت نگر، ارتقای سطح تاب آوری افراد است. در این مورد نباید از نظر دور داشت که تاب آوری شدن، مشکلات را حل نمی کند و چوب جادو نیست که غم را در لحظه به شادی تبدیل کند، بلکه به دست آوردن مهارت است؛ مهارت هایی که افراد را تاب آورتر می کند، ابتکار عمل آن ها را بهبود می بخشد، توانایی خودمدیریتی شان را بالا می برد و موجب حمایت دیدن و حمایت گرفتن به شکلی دوجانبه می شود. همه این ها با کمک روانکاوان، مددکاران اجتماعی و خود فرد قابل دستیابی است. روانشناسان در تلاش اند تا این ارتقای سطح تاب آوری بتواند افراد اجتماع را در سراسر دوره عمر در مسیری سالم و پایدار قرار دهد.