

جلیقه ضد گلوله

در بررسی های انجام شده درباره نوجوانانی که در شرایط پرخطر (خانواده های از هم گسیخته، اعتیاد، فقر، سوء رفتار، محله های جرم خیز و ...) زندگی کردند، مشاهده شده است که بیش از ۳۰ درصد از آنان (چند برابر افراد عادی) در آینده با مشکلاتی از قبیل اعتیاد و افسردگی مواجه می شوند، اما حداقل ۵۰ درصد نوجوانان پرورش یافته در چنین شرایطی نه فقط تحت تاثیر قرار نگرفتند، بلکه وان اجتماعی خود را بهبود بخشیده و به زندگی موفق (حتی بالاتر از افراد عادی) دست یافته اند. گویی این نوجوانان به جلیقه ضد گلوله مسلح بودند که آنان را در برابر لوله ها محافظت کرده است. چنین افرادی را تاب آور می نامند.

۷۰ درصد از دانشمندان، نخبگان و افرادی که به سطوح بالای اجتماعی رسیده اند، از جمله افراد تاب آور به شمار می روند.

تاب آور کیست و تاب آوری چیست؟

Resiliency در فرهنگ لغات، کشسانی و خاصیت فزونی و رتجاعی معنا شده است، اما در متون مربوط به پیشگیری از اعتیاد، اصطلاح تاب آوری معادل بهتری برای این واژه است.

واژه تاب آوری را می توان به صورت توانایی مقابله با شرایط دشوار یا تعدیل آن تعریف کرد. در واقع تاب آوری عبارت است از ظرفیت افراد برای سالم ماندن و مقاومت در برابر شرایط سخت و پرخطر. فرد تاب آور نه فقط بر شرایط دشوار چیره می گردد بلکه طی آن قوی تر نیز می شود. پس تاب آوری به معنای توان موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط دشوار (با وجود عوامل خطر ساز) است. این فرآیند خود به خود ایجاد نمی شود و وقتی ظهور می یابد که فرد در موقعیت دشوار و ناخوشایندی قرار می گیرد و برای رهایی از آن با صدمه 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 به کار گیرد.

بنابراین افراد تاب آور کسانی هستند که وقتی در معرض خطر قرار می گیرند دچار اختلال نمی شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه گرفت که مواجه شدن با خر شرط لازم برای آسیب پذیری است، اما شرط کافی نیست. عوامل تاب آور باعث می شوند که فرد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر ساز از ظرفیت های موجود خود برای دست یابی به موفقیت و رشد استفاده کند و این چالش و آزمون را به فرصتی برای توانمند کردن خود مبدل نماید و از آن سربلند بیرون بیاید.

تاب آوری پنج خصوصیت مهم دارد:

۱. تاب آوری روندی پویا است، نه یک وضع ثابت.
۲. تاب آوری موقعیتی است، یعنی یک رفتار سازگارانه در یک موقعیت ممکن است در موقعیت دیگر ناسازگار باشد.
۳. تاب آوری محصول تعامل ویژگی های شخصیتی با عوامل محیطی است.
۴. تاب آوری در موقعیت هایی که چندین عامل خطر وجود دارد، پیچیده تر است.
۵. تاب آوری را می توان آموخت.

تاب آوری و پیشگیری از اعتیاد:

در حال حاضر در پیشگیری از اعتیاد این عقیده در حال شکل گیری است که یسگیری می تواند بر مبنای اطلاعات کسب شده از مطالعه درباره کسانی باشد که به طور موفقیت آمیز از سوء مصرف مواد اجتناب کرده‌اند. نه الزاماً آنهایی که مواد مصرف کرده‌اند. اید پاسخ به این پرسش که «پیشگیری باید بر مبنای مثبت‌ها باشد یا منفی‌ها؟» دشوار باشد، اما باید در نظر داشته باشیم هک از افرادی که به مصرف مواد «نه گفته‌اند» نیز می توان چیزهای بسیاری آموخت. در گذشته بیشتر توجهات در زمینه سوء مصرف مواد در جوانان بر این نکته متمرکز بود که چرا جوانان به اعتیاد دچار می شوند و به این موضوع که چرا جوانان از مواد اجتناب می کنند توجهی نمی شد. به تازگی مطالعه درباره جوانانی که در شرایط پرخطر زندگی می کنند اما تونسته‌اند از مصرف مواد دوری کنند آغاز شده است. تاب آوری و بهره گیری از عوامل محافظت کننده به آنان کمک کرده است تا از مواد اجتناب کنند. برای مثال فرزندان افراد الکلی بیشتر در معرض خطر گرایش به الکل قرار دارند، اما طیف وسیعی از آنها به طرف الکل نمی روند و سالم می مانند و از همین رو تاب آور به شمار می آیند.

طیف وسیعی از آنها به طرف الکل نمی روند و سالم می مانند و از همین رو تاب آور به شمار می آیند. برخی ز مهم ترین عوامل تاب آوری عبارت اند از داشتن تصویر مثبت از خود، کنترل فرد بر زندگی خود، احساس مسئولیت، داشتن هدف، خوش بینی و ارزش های اخلاقی.

در یک مطالعه گسترده، چندین عامل محافظت کننده بالقوه، که به نظر می رسد احتمال گرایش به الکل و مواد را کاهش می دهند، شناسایی شدند. در ان مطالعه مشخص شد که روابط صمیمانه با خانواده، وجود الگوهای موثر و قوی در زندگی، موفقیت های تحصیلی، پیوند محکم با مدرسه/ دانشگاه و تلا بری رسیدن به آرزوها، از خطر اعتیاد می کاهد.

همچنین به نظر می رسد خلق و خو و روحیه ملایم، جوانان را به سازگاری با استرس ها با دید مثبت قادر می سازد که این هر دو باعث تقویت عوامل محافظت کننده در فرد می شوند. همچنین در مطالعه ای دیگر، عوامل محافظت کننده در سه گروه تقسیم شدند:

ویژگی های جوان: تیپ شخصیتی ملایم و مثبت، استقلال، وابسته نبودن، میدواری بالا و امید به آینده، همدلی، شوخ طبعی، بهره هوشی بیشتر از ۱۰۰.

ویژگی های خانواده: زندگی با خانواده، روابط صمیمی با یکی ز والدین، برقراری انضباط متعادل توسط والدین، نظارت والدین.

حمایت های اجتماعی: دوست بزرگ تر و قابل اعتماد و با تجربه برای بچه هایی که در حمایت خانواده نیستند و حمایت دوستان .

در مطالعه ای دیگر این عوامل به دو دسته فردی و محیطی تقسیم شده است: عوال فردی شامل خلق و خوی آسان گیر، بهره هوشی بالا، خود اثربخشی، ارزیابی واقع بینانه از محیط، مهارت های حل مشکلات اجتماعی، احساس مسئولیت، همدلی، دل دیگران را به دست آوردن، شوخ طبعی و توانایی سازگاری می باشد و عوامل محیطی شامل عوامل حفاظت کننده در خانواده، مدرسه، دانشگاه و جامعه، از جمله مراقبت های زودرس والدین، تشویق و روابط گرم و صمیمی با یک بزرگ تر، محیط خانوادگی گرم و صمیمی، توقعات متعادل والدین، مسئولیت پذیری و پاسخگو بودن خانواده، الگوی مثبت، نظارت و مهارت های والدینی مناسب، سنت ها و مقررات خانوادگی، حمایت از شایستگی ها و اهداف زندگی جوانان، حمایت خانوادگی مستمر، فرصت دادن به دانش آموزان/ دانشجویان برای انام فعالیت های گوناگون، وجود جو حمایت گر مدرسه/ انشگاه و هنجارهای مثبت جامعه است.

تاب آوری در فرهنگ ایرانی چندان غریب و مهجور نیست. اصطلاحات و کنایه هایی مثل «پوست کلفت بود»، «سگ جان بودن»، «بادنجان بم آفت ندارد»، در واقع همان تاب آوری را وصف می کند، اما به ظر می رسد تاب آوری در فرهنگ عامه بیش از آنکه

یک صفت مثبت و پسندیده باشد، منفی و تحقیر شده است و گرنه چنین تعابیر نایه آمیزی درباره ی آن به کار نمی رفت. از همین رو باید افکار جامعه را به سوی نگرش مثبت نسبت به تاب آوری هدایت کرد با این همه می توان به مصرعی از حافظ دلخوش داشت که: مرغ زیرک چون به دام افتد تحمل بایش؛ و تاب آوری یعنی همین.

شما تا چه حد تاب آورید؟

وضع تا آوری خود را در یک مقیاس پنج درجه ای (۱=بسیار کم تا ۵=بسیار زیاد) ارزیابی کنید.

سپس نمرات خود را جمع بزنید و به قسمت تفسیر مراجعه کنید تا بدانید چه وضعی دارید.

۱. در یک بحران یا موقعیت گیج کننده می توانم خود را آرام کنم و بر انجام کارهای مفید تمرکز کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲. من معمولا خوش بین هستم، مشکلات را گذرا می دانم و فکر می کنم می توانم بر آنها غلبه کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۳. سرزنده هستم در موقعیت های سخت و شواراز حس شوخ طبعی استفاده می کنم و می توانم بخندم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۴. اعتماد به نفس بالایی دارم، خودم را تحسین می کنم و مفهوم درستی از خود دارم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۵. کنجکاوم، سوال می پرسم و می خواهم از چگونگی امور آگاه شوم و دوست دارم راه های جدیدی برای انجام کارها پیدا کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۶. درس های ارزشمندی از تجارب خود و از تجارب دیگران می گیرم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۷. همیشه خودم هستم، اما رفتارم را بر ساس موقعیت شکل می دهم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۸. شنونده خوبی هستم و به خوبی می توانم با دیگران همدلی کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۹. درباره دیگران داوری نمی کنم و با افرادی که سبک های خصیصی مختلفی دارند سازگارم.

□ ۱ □ ۲ □ ۳ □ ۴ □ ۵

۱۰. به خدا اعتقاد دارم و برای آرامش و تجدید قوا اعمال معنوی و مذهبی انجام می دهم.

□ ۱ □ ۲ □ ۳ □ ۴ □ ۵

تفسیر: در صورتی که نمره شما حدود ۲۵ یا کمتر از ک مشاور کمک بگیرید. در غیر این صورت، برحسب نزدیکی مره به ۲۵ توصیه های زیر را به کار ببرید:

- کنجکاوی بچه گانه را در خود تقویت کنید. سوالات زیادی بپرسید. سعی کنید از همه چیز سر در بیاورید. همچون کودکان از وجود خودتان لذت ببرید، سعی کنید همیشه و در هر جا خوش باشید. تعجب خود را نشان دهید، تجربه کنید، اشتباه کنید، آسیب ببینید و بخندید.
- از تجارب خود بیاموزید. به سرعت خود را با تجارب جدید و غیر منتظره تطبیق دهید و درود تغییر ایجاد کنید. از خود بپرسید: «نکته جدید یا آموختنی در این اتفاق چیست؟ چه سرنخ هایی اولیه ای برای شروع آن وجود داشته که من آنها را در نظر نگرفتم؟ بار دیگر اگر اتفاق بیفتد من..»
- عزت نفس خود را تقویت کنید. عزت نفس یعنی افکار و احساسی که درباره ی خود دارید. این افکار و احساسات میزان یادگیری شما را از اشتباهات یا سرزنش خود تعیین می کند. عزت نفس بالا به شما کمک می کند که تایید و تحسین دریافت کنید و به مانند سپری در برابر عبارات های آیب زا از شما محافظت می کند. گویی همیشه به خود می گوید «خودم را دوست دارم و تحسین می کنم.» عزت نفس، اعتبار شما نزد خودتان است. این احساس به شما اجازه می دهد، پیش از آنکه منتظر تایید یا اطمینان دیگران باشید، ریسک کنید. با داشتن عزت نفس بالا، همواره مطمئن اید که می توانید موقعیت های جدید را به خوبی مدیریت کنید، چن در گذشته هم موفق بودید.
- روابط دوستانه و خانوادگی خود را توعه دهید. پژوهش ها نشان می دهند که اگر در شرایط کاری دشوار و تخریب کننده، رابطه دوستانه یا خانوادگی خوبی وجود داشته باشد، مقاله با استرس به خوبی انجام می پذیرد و احتمال بیماری و مشکل کمتر می شود. افراد تنها، به آشفتهگی روانی مستعد ترند. 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 می توانند خشم، عشق، تنفر، غم و طیف وسیعی از هیجانات انسانی را صادقانه و باز تجربه و با احترام به حقوق دیگران آنها را ابراز کنند. همچنین می توانند در شرایطی که لازم باشد احساسات خود را به شکل آگاهانه فرو نشانند یا به تعویق بیاندازند.
- انتظار داشته باشید که کارها خوب پیش برود. خوش بینی عمیق، با ارزش ها و معیارهای درونی هدایت می شود. افراد خوش بین در برابر شرایط مبهم و نامشخص تحمل زیادی دارند. بدون نسخه از پیش تعیین شده ی توانند کار کنند و در بحران و آشفتهگی ثبات را به ارمغان آورند. از خود می پرسند: «چگونه می توانم با این مشکل مواجه شوم، به طوری که به نفع همه باشد؟»
- با دیگران همدلی کنید. دنیا را از دید دیگران ببینید. حتی اگر مخالف شما باشند از خود بپرسید: «دیگران چگونه فکر و احساس می کنند؟ این مسئله از دید آنها چگونه به نظر می رسد؟ آنها مرا چگونه می بینند؟ چه چیز باعث شده که این گونه فکرف احساس و رفتار کنند؟»

- واقعیات زندگی را کشف کنید. سعی کنید در دانشگاه زندگی درس هایی بیاموزید که در وقیعت های دشوار زندگی به خوبی از آنها استفاده کنید. سعی کنید موقعیت هایی را که برای دیگران به لحاظ عاطفی تخریب کننده است به موقعیت های پرورش دهنده تبدیل کنید. از تجارب دشورا می توان درس های خوی آموخت. یکی از نشانه های سلامت روان این است که وقتی شخص درباره ی تجربه ی سخت خود سخن می گوید آن را رویدادی وصف می کند که هرچند نمی خواهد دوباره تکرار شود، برایش بسیار ارزشمند بوده است.
- هر روز کمی بهتر از دیروز باشید. سعی کنید در کارهای روزانه خود تغییرات کوچکی را بر اساس تارب و اهداف خود ایجاد کنید تا بر غنای تجربی و هیجانی آن افزوده شود. مثلا اگر دیروز سر کلاس یادداشت برداری نکردید، امروز یادداشت های مختصری تهیه کند، اگر دیروز به صحبت های یکی ز دوستانتان توجهی نکردید، امروز این کار را انجام دهید.
- روابط خود را با خدا تقویت کنید. قرآن خداوند را بهترین یاری کننده می داند(آل عمران، ۱۵۰) و از انسان می خواهد که پروردگارش را اد کند (بقره: ۱۵۲). خداوند نزدیک انسان است و به ندای کسی که او را بخواند پاسخ می دهد (بقره: ۱۸۶). در نهج البلاغه نیز آمده که کسی که به یاد خدا است با خدا انس گرفته و از تنهایی و غربت خود رها می شود (خطبه ۲/۲۲۷).

زندگانی پر فراز است و نشیب	هر که را با اوست قسمی داوری
یک تنش زیبا شمارد دیگری بی رحم و سخت	آن یکی نمید باشد، هر کسی بر باوری
لیک در هنگامه ی رنج و عذاب	تنگنای ختی و تنهایی و بی یآوری
گر توانی جان سلامت داری از آن مهلکه	گویمت جانا مبارک بادت این تاب آوری
گشته ای فیروز روزی شاد کام	فاتح ملک جهان از باختر تا خاوری.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. اردیبهشت ۹۵)