

سخن تیری است که در کمان توست. اگر شکار خوبی خواهی، در ست هدف بگیر.
بنجامین فرانکلین

سخن روز

چگونه شرایط سخت را تحمل کنیم؟

محمود قاسمی، دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی- زندگی مدرن با تغییر و تحولات سریع، پیچیده و گاه مہار نشدنی، نیاز انسان به مہارت های دیگران ہمدل پذیری و مدیریت شرایط را دو چندان کردہ است. یکی از این مہارت ها، تاب آوری است.

تاب آوری چیست؟

واژه تاب آوری را می توان توانایی بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن، تعریف کرد. در واقع تاب آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن، مقاومت و تحمل شرایط سخت و پر خطر است کہ فرد نہ تنها بر آن شرایط دشوار فایق می آید بلکه طی آن و با وجود آن، قوی تر نیز می شود. تاب آوری در بارہ کسانی بہ کار می رود کہ در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلال نمی شوند از این رو شاید بتوان نتیجه گرفت کہ مواجه شدن با خطر، شرط لازم برای کسب تاب آوری است اما شرط کافی نیست. عوامل تاب آوری باعث می شود فرد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطرزا، ظرفیت های خود را در دست یابی بہ موفقیت ورشد کشف کند و از این چالش و آزمون بہ عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بہرہ جوید.

ویژگی های تاب آوری

تاب آوری پنج ویژگی مہم دارد: ۱- تاب آوری روندی پویا و دینامیک است نہ یک وضعیت ثابت. ۲- تاب آوری، موقعیتی است یعنی رفتاری سازگار نہ در یک موقعیت ممکن است در موقعیت دیگر

ناسازگار باشد. ۳- تاب آوری محصول تعامل ویژگی های شخصیتی و ذاتی یا فاکتور های محیطی است. ۴- تاب آوری در موقعیت هایی کہ چندین خطر وجود دارد، پیچیدہ تر است. ۵- تاب آوری می تواند آموختنی باشد.

عوامل حمایتی تاب آوری

عوامل حمایتی کہ بہ تاب آوری منجر می شود، عبارت است از: الف) عوامل کودکی مانند خلق و خوی مثبت و توان اجتماعی. ب) عوامل خانوادگی شامل والدین حمایت کننده و تعیین قواعد بہ صورت ہمساز. ج) عوامل اجتماعی، مانند روابط مثبت با افراد بزرگ سال مہم، محیط مدرسہ حمایت کننده

ویژگی های افراد تاب آور

۱- احساس اعتماد بہ نفس و کارآمدی کہ اجازه می دہد با موفقیت چالش های زندگی را پشت سر بگذارد. ۲- موضع گیری فعال در برابر یک مشکل یا مانع.

۳- توانایی نگاہ بہ مشکل بہ عنوان مسئلہ ای کہ می توانند آن را کنند کاو کنند، تغییر دہند، تحمل کنند یا دوبارہ بہ طریق دیگر حل کنند. ۴- داشتن صفاتی از قبیل سرسختی، مقابله و خلق و خوی و

احساسات مثبت.

روش های ایجاد تاب آوری در خود

۱- روابط خود را گسترش دہید: روابط خود را با اعضای خانوادہ، فامیل، دوستان یا سایرین گسترش دہید و مستحکم

کنید. دریافت کمک و حمایت از کسانی کہ بہ فرد علاقہ مندند و بہ سخنان شان گوش می دہند، تاب آوری را تقویت می کند.

۲- بہ سوی هدف های خود حرکت کنید: بہ جای تمرکز بر تکالیفی کہ بہ نظر غیر قابل دسترسی ہستند بہ سمت اہداف واقعی حرکت کنید. از خود بہرہ سید امروز چہ کاری می توانم انجام دہم کہ بہ حرکت من در مسیری کہ می خواہم طی کنم، کمک می کند».

۳- بہ فرصت ها بہ عنوان موقعیتی برای یافتن خود نگاہ کنید: بسیاری از افراد در حالی کہ رویدادہای ناگوار و شرایط سخت را تجربہ کردہ اند، گزارش هایی از داشتن احساس خود را ز شمندی فرایند و معنویت رشد یافته را بیان کردہ اند.

۴- چشم انداز امیدوارانہ را برای خود حفظ کنید: چشم اندازی خوش بینانہ شمارا قادر می سازد انتظار وقایع خوب را در

جایگاه کاری ام پایین تر از همکارانم است!

پسری ۳۱ ساله.م حدود دو سال است در جایی استخدام شده ام و طبیعی است که از لحاظ تجربه کاری و از نظر جایگاه کاری از همه همکارانم پایین تر باشم اما همین موضوع باعث شده همکارانم هرچه بگویند به آن ها بگویم. «چشم». ادامه این حالت من را خیلی ناراحت و افسرده کرده است و اجازه نمی دهد از کارم که خیلی آن را دوست دارم، لذت ببرم. لطفا راهنمایی ام کنید.

مسئله شما بیش از این که ناشی از جایگاه واقعی کنید که خود انجام آن راضی نیستید یا احساس می کنید که باید کاری کنید که شما را راضی تر کند اما برای انجام آن، ثبات قدم کافی ندارید. پس خود را برای ایجاد سبک رفتاری جدید و مناسب در محیط کار آماده کنید. به طور طبیعی منظور از این سبک، داشتن غرور و خشم نیست.

کاری که شما باید بکنید

شما کافی است در باره خودتان هم همان حس احترام و ارزشمندی را داشته باشید که برای دیگران قائل هستید. همان قدر به دیگران اهمیت دهید که به خودتان اهمیت می دهید. اهمیت قائل شدن زیادی برای دیگران را به در اولویت قرار دادن خود تغییر دهید. سعی کنید به تدریج این الگوهای رفتاری را در خود ایجاد کنید.

راهنما و الگوی شما هم می تواند کسانی باشند که در همان محیط در کنار شما هستند. از رفتارهای آن ها الگوبرداری کنید، ولی ارزش های خود را هم دخیل کنید؛ مثلاً اگر جرئت ورزی یک همکار خود را ستایش می کنید از آن الگو بگیرید ولی اگر لحن او را دوست ندارید، آن را عوض و ملایم تر کنید.

این تغییرات را شروع کنید و به خود و توانایی های خود ایمان داشته باشید. نگاه تبعیض آمیز به خود نداشته باشید و بدانید اگر با تعارض و از روی تعارف، چشم بگویید، این ها به خشم درونی تبدیل می شود و روزی سر برخواهد آورد؛ بنابراین نگذارید این ناراحتی ها روی هم جمع شود. با تغییر برخوردتان، همکاران را برای انجام شیوه مناسب و منصفانه رفتار با خودتان آماده کنید.

در مواردی که رعایت نمی کنند، گاهی بی توجه باشید و گاهی به صورت مستقیم به آن ها بازخورد دهید و حتی اعتراض کنید؛ البته همواره به آن ها به طور مشخص بگویید که دقیقاً چه نوع برخوردی را برای خود مناسب و در شان خود می دانید. منظورم این است که صرفاً اعتراض و گلّه نکنید، سعی کنید به آن ها شیوه مناسب برخورد با خودتان را هم گوشزد کنید.

از همه این ها مهم تر، این است که کار خود را بر اساس شرح وظایف و با لحاظ کردن محدودیت های خود انجام دهید و نگذارید آن ها از شما خرده بگیرند و اگر هم گرفتند، سعی کنید ضمن پذیرش مسائل کاری، از خود دفاع کنید.

نمی توانم بچه هایم را تنبیه کنم!

مشکل من این است که نمی توانم بچه هایم را تنبیه کنم؛ به طور مثال دختر بزرگم که ۱۷ سال دارد، در خانه هیچ کاری نمی کند، مدام به خودم می گویم درس دارد، ولی خودم می دانم که می تواند و وقت دارد که کمک کند، دختر دومم به دلیل مشکلی که از نوزادی داشته، باید حتما ورزش های روزانه اش را انجام دهد وگرنه با مشکل قامتی جدی مواجه می شود ولی نه ورزش می کند و نه حرف هایم را جدی می گیرد. اگر به او سخت بگیرم (البته من چون نمی توانم تنبیه بدنی بکنم، فقط داد می زیم) می آید به من می چسبد و مدام می گوید من را ببخش و بعد هم مدام می پرسد که دوستش دارم یا نه؟

با سلام و احترام خدمت شما مادر عزیز. شیوه های تربیت فرزند طبق نظریه های مختلف، فرهنگ ها و شخصیت والدین و فرزندان متفاوت است؛ ولی بر اساس تحقیقات انجام شده، تنبیه جایگاه تاثیر گذاری در تربیت فرزند نادر و تنبیه بدنی فقط زمانی توصیه می شود که کودک با خطری جدی روبه رو باشد. قاعده اصلی تربیتی که همواره بر آن تاکید می شود، «اصل قاطعیت توام با پذیرش» است. در ادامه به طور خلاصه به شرح این شیوه تربیتی می پردازیم.

توصیه هایی برای اجرای «اصل قاطعیت توام با پذیرش»

با مشورت اعضای خانوادہ بہ صورت منصفانہ قوانینی را وضع کنید: بدین صورت ہر یک از اعضای خانوادہ بہ صورت مشخص می داند کہ چہ وظیفہ ای دارد و از سر در گمی نجات می یابد؛ مثلاً بہ جای این کہ بہ اعضای خانوادہ بگویید شما باید در کار های خانہ کمک کنید، قانون تعیین و مشخص کنید کہ ہر روز باید یک نفر پس از غذا ظرف ها را بشوید. سعی کنید در وضع این قوانین بہ تفافہم برسید.

قاطع باشید: بر اجرای امر چوں قانون نظارت و سعی کنید در این امر چون یک ناظم مدرسہ بہ صورت قاطعانہ برخورد کنید. هیچ یک از اعضا حق بی توجهی بہ وظایفش را ندارد. اگر قرار است دخترتان ہر روز ورزش کند بدون هیچ بہانہ ای باید ہر روز آن را انجام دہد. سعی کنید نظارت کنید و بہ ہیچ وجہ در مقابل وی کوتاہ نیابید، مگر این کہ مور داستاننای مثل بیماری اتفاق بیفتد. بہ یاد داشتہ باشید قاطعیت شما آن ها را اودار بہ حرف شنوی می کند.

جریمہ کنید: در صورتی کہ ہر یک بہ وظایفو مسئولیت هایشان عمل نکردند، جریمہ ای در نظر بگیرید. جرایم را مانند قوانین از قبل تعیین کنید تا ہر کس بداند در صورتی کہ از انجام مسئولیت هایش شانہ خالی کند، چہ جریمہ ای در انتظارش است؛ مثلاً وقتی دخترتان تمرین های روزی رشی را انجام نمی دہد، لازم نیست پر خاشگرانہ با او برخورد کنید تا فکر



ساره قربانی روان شناس تربیتی از دانشگاه علامہ طباطبائی

کند که دوستش ندارید و مدام این سوال را از شما بپرسد. بہ او بگویید کہ انجام وظایفش ربطی بہ دوست داشتن و بخشیدن شما ندارد و شما هیچ وقت از دوست داشتن اودست بر نمی دارید؛ ولی طبق قوانین قبلی با او رفتار می کنید؛ مثلاً ابتدا یک یا دو بار بہ او اخطار دهید و در صورتی کہ بی اعتنائی کرد او را از یکی از کارهایی کہ دوست دارد، محروم کنید؛ مثلاً تا چند ساعت اجازه استفاده از گوشی یا تلویزیون را بہ او ندهید یا این کہ اجازه نداشتہ باشید بہ گردشگی کہ قرار بودہ، برود. در ابتدا ممکن است ہم برای شما و ہم دخترانتان سخت باشد ولی قاطعیت را فراموش نکنید. در انجام آن با ہمسرتان ہمسو باشید.

صمیمی و پذیرا باشید: سعی کنید در عین حالی کہ در گفتہ هایتان قاطع ہستید، ہموارہ در دیگر امور بہ گرمی و مہربانی با آن ها برخورد کنید. بدین ترتیب در عین انجام وظایف والدینی، یک حامی و دوست مہربان برای آن ها ہستید. با ہم در بارہ امور روزمرہ صحبت کنید، بہ سینما بروید، بازی کنید، گردش بروید، جشن بگیرید یا ہر کاری کہ فکری می کنید صمیمیت بین شمارا افزایش می دہد، انجام دہید.

یک مزیت جریمہ کردن

در بارہ این کہ دخترتان پس از خطاها، اظهار بخشش می کند و می خواہد بداند دوستش دارد یا خیر ہم این شیوہ بسیار کمک کندہ است چرا کہ شما ہموارہ بہ او این پیام را می رسانید کہ من فقط کار اشتباہہ تو را نمی پذیرم و بر اساس قواعدی کہ از قبل با ہم وضع کردہ ایم، فقط تو را جریمہ می کنم و این طور نیست کہ دوست نداشتہ باشم یا این کہ تنہا با اظهار بخشایش از خطا ہایت بگذرم. در ضمن باید بدانید بچہ ها گاہی بہ صورت ناخود آگاہ یاد می گیرند یا این روش را بزرگ تر ها احساس دلسوزی یا گناہ ایجاد کنند تا از مجازات رهایی یابند ولی شما با نشان دادن قاطعیت، این رفتار را بہ تدریج خاموش می کنید.

