

کتابچه خود آموز

تاب آوری

مؤلفین:

محمد اسماعیل علیپور

مرجان حقیقت گو

مقدمه مولفین

بشر در طول تاریخ، شاهد حوادث، بلایای طبیعی، جنگها و ناملایمات خانوادگی و اجتماعی فراوان بوده است و فرزندان بشر این شرایط را در طول زندگی خود با شدت و ضعف مختلف حتما تجربه کرده اند و شاید بتوان گفت که زندگی مجموعه ای است از کامیابها و ناکامیها و شادکامیها و مصائب.

تجربه تاریخی نشان داده که گروهی از انسانها در تندباد حوادث سخت و مصیبت بار زندگی توانسته اند با صبر و بردباری در مقابل این مشکلات تاب آورده و باغلبه بر این مشکلات و حل آنها و یا گذشتن از کنار آنها بدون آسیب جدی به زندگی خود ادامه دهند و گروهی دیگر در برابر این حوادث آسیب پذیر بوده و بسته به شدت و ضعف این آلام و میزان توانمندی خود دچار ناتوانی و یا مبتلا به اختلالات مختلف روانپزشکی شده- اند .

بررسیها تایید کرده اند که انسانهای مختلف در شرایط یکسان و در برابر یک حادثه واکنشهای مختلف نشان می دهند.

در یک حادثه و در بین افراد مختلفی که در معرض آن بوده اند، برخی به شدت آسیب روانی دیده و گاه تا پایان عمر با این اختلالات درگیر بوده اند و برخی دیگر در برابر آن تاب آورده و بدون بروز مشکل به زندگی طبیعی خود ادامه داده اند .

وجود این تفاوت در مواجهه افراد با حوادث آسیب زا، منشاء بسیاری از پژوهشها شد و مشخص گردید افرادی که در این شرایط مقاومت کرده و آسیب نمی بینند و یا دچار آسیب کمتری می شوند واجد خصوصیتی هستند که این ویژگیها در افراد آسیب دیده بروز کمتری دارد. همچنین بررسیهای روانشناختی نشان دادند که این افراد از نظر رشد شناختی با افراد آسیب دیده تفاوت دارند و از کارکردهای شناختی متفاوتی در برخورد با بسیاری از وقایع

زندگی بهره می جویند.

اولین بار در سال ۱۹۷۴ گارمزی در ارزیابی کودکانی که والدین آنها به اسکیزوفرنی مبتلا بودند دریافت که برخی از این کودکان در مقابل عوارض زندگی با این بیماران کمتر دچار آسیب روانی می شوند و این یافته زمینه ای برای بررسی خصوصیات این کودکان و یافتن توانایی هایی در آنها شد که مجموعه آنها را تاب-آوری نام گذاری کردند.

تاب آوری و توجه به خصوصیات افراد تاب آور ، زمانی بیشتر مورد توجه قرار گرفت که بسیاری از افراد شرکت کننده در جنگ ویتنام در مقایسه با دیگران کمتر به اختلال فشار روانی پس از سانحه مبتلا شدند و بررسیها نشان داد که این رزمندگان در طول زندگی وحتى در دوران کودکی ، مهارتهایی را از طریق والدین و اجتماع کسب کرده اند که باعث شده درمقابل حوادث دچار آسیب نشوند و یا کمتر آسیب ببینند.

در این کتابچه سعی براین بوده که به زبانی بسیار ساده و با استفاده از مثالهای کاربردی مخاطبین عزیز با خصوصیات افراد تاب آور آشنا شده وبه صورتی خود آموز بتوانند آموزشهای آن را فراگرفته و به آن عمل نمایند.

در پایان لازم می دانیم از توجه جناب آقای پروفیسور گرجی به اهمیت مسئله و لزوم گسترش این آموزشها در جامعه کمال تشکر را به عمل آوریم.

علیپور - حقیقت گو

تعریف تاب آوری



آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلا در خانواده های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت های شغلی اندک و ...) به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟

یا برعکس، افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده آل، موفقیت های کمی را در زندگی تجربه کرده اند؟

بدنیست بدانید که مشکلات و سختی ها ممکن است در زندگی همه ما وجود داشته باشد، همه ی ما ممکن است به عناوین مختلف درگیر مشکلات مزمنی شویم. درد، بیماری، مراقبت از افراد ناتوان، پرستاری از عزیزانمان و هزاران درگیری دیگر که تنها خودمان باید با آنها تا

مدتهای طولانی دست و پنجه نرم کنیم.

به راستی چگونه می توان با وجود این مشکلات زندگی را با انرژی و بدون ناامیدی سپری کرد؟!!

در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه میگیرد و میتوان آنرا آموخت. به عبارت دیگر با یادگیری تغییر سبکهای تفکر و روش برخورد با موقعیتهای دشوار و تقویت بعضی مهارتها می توان از خود فردی مقاوم ساخت، فردی که شرایط دشوار زندگی اش را مدیریت کرده و به عبارتی در مقابل آنها تاب می آورد به گونه ای که یک مشکل تمام زندگی اش را تحت شعاع قرار نمیدهد.

یکی از راههای رسیدن به این هدف، تقویت مهارت تاب آوری است. از این رو بهتر است بیشتر با موضوع تاب آوری آشنا شویم.



تاب آوری یعنی در شرایط آسیب زا پرورش یافتن، آسیب ندیدن و به رشدی بیش از پیش دست یافتن. به عبارت دیگر تاب آوری به معنای زندگی کردن با امید و انگیزه، هنگامی که

مشکلات زیادی گریبانگیر فرد است، می باشد. پس تقویت و ارتقاء این مفهوم در شرایط دشوار زندگی می تواند گامی موثر در کاهش فشار روانی شما باشد. تاب آوری از مجموعه ای مهارتها تشکیل شده که همه ی آنها در کنار هم از شما فردی مستحکم و تاب آور در مقابل دشواری های زندگی می سازد. در واقع مهارتهای مرتبط با تاب آوری را میتوان جعبه ابزاری دانست که حاوی ابزار و آچارهای مختلفی است که در موقعیتهای مختلف و متناسب با هر مساله میتوان آنها را به کار برد. بر این اساس یادگیری این مهارتها می تواند گامی موثر در افزایش کیفیت زندگی و سلامت جسمانی و روانی ایفا کند.

در ادامه با آموزش روشهایی کاربردی به شما و تمرین برای اجرای برخی از این مهارتها شما را آموزش می دهیم که بتوانید مهارت تاب آوری خود را ارتقاء دهید.

مهارت تنظیم هیجانی



یکی از مهارت‌های اصلی و کلیدی که نه تنها در شرایط دشوار بلکه در بسیاری از موقعیت‌های روزمره و عادی زندگی به تعادل روانی و تاب‌آوری کمک میکند، تنظیم هیجانی است.

تنظیم هیجانی عبارت است از تعدیل (کم یا زیاد کردن) یا حفظ یک هیجان (مثلاً خشم) با توجه به شرایط و اهدافی که فرد دارد.

در تنظیم هیجانی افراد فرصت انطباق با محیط را دارند اما در بد تنظیمی هیجانی این فرصت از دست میرود و به دلیل عدم توانایی فرد در سازگاری و انطباق با هیجان، ممکن اثرات آن، سلامت روان فرد و یا اطرافیان او تحت تأثیر قرار دهد.

در این مهارت دو عامل مهم و متضاد وجود دارد:

۱- سرکوب هیجان ۲- باز تعبیر کردن هیجان یا فکر غالب

اجازه دهید ساده تر توضیح دهیم؛ معمولاً وقتی ما در شرایط هیجانی مثل خشم یا غم قرار میگیریم بسیاری از ما خشم یا غم خود را فرو خورده و آن را سرکوب می کنیم، اما بعضی از افراد آنرا به صورت خود آگاه یا ناخود آگاه مدیریت می کنند و این یکی از خصوصیات افراد تاب آور است.

برخی از موقعیتهای هیجانی را که ممکن است برایتان پیش آمده و یا ممکن است پیش بیاید مثال می زنم:

- ✓ حوادث غیر مترقبه
- ✓ رژیم غذایی و نخوردن برای افرادی که غذا را بسیار دوست دارند
- ✓ شنیدن خبری ناراحت کننده
- ✓ درگیر شدن با همکار و اجبار برای گذراندن ساعتهای زیاد در کنار وی که استرس زا و سخت است
- ✓ متوجه وجود بیماری سختی در بدن خود شدن و بسیاری دیگر از موقعیت های پر استرس و هیجانی مثال هایی هستند که همه ی ما در دوره هایی از زندگی خود با آنها مواجه شده ایم و یا خواهیم شد.
- حال ببینیم که یک فرد تاب آور در مواجهه با چنین موقعیتهای هیجان آور، چه خواهد کرد؟

یک رفتار شایع در برخورد با چنین موقعیت هایی در بسیاری از افراد، سرکوب کردن آن هیجان است مثلاً وقتی از چیزی خشمگین میشوند خشم خود را فرو می خورند، وقتی خبر مرگ عزیزی را می شنوند اشک نمیریزند و خود را کنترل میکنند، در دوره ی رژیم غذایی و وقتی غذاهای لذیذ و خوشمزه را مبینند مدام به خود می گویند: نه نخور، مقاومت کن و.... یا وقتی متوجه وجود بعضی از علائم بیماری در خود می شوند توجهی نکرده و درد را تحمل میکنند چون از فرایند درمان میهراسند و

حال باید دید که این سبک سرکوب هیجانات چه نتایجی در پی دارد و آیا افراد تاب آور هم در چنین شرایطی اینگونه رفتار می کنند؟

تحقیقات متعدد روانشناسی و مشاهدات گوناگون نشان داده اند که سرکوب کردن هیجان فرصت انطباق با محیط را از افراد گرفته و با انرژی روانی زیادی که صرف آن می شود فرد را از نظر روانی خسته می کند و باعث می شود هیجان با شدت بیشتری بازگردد. برای مثال شاید خیلی از شما خوانندگان عزیز تجربه کرده باشید که وقتی رژیم می گیرید و در مقابل خوردن بسیاری از غذاهای خوشمزه در مهمانی مقاومت می کنید، همان شب و پس از بازگشت به خانه در یخچال را باز میکنید، تاب خود را از دست داده و غذاهایی با کالری زیادی را میل میکنید بنابراین سرکوب هیجان خوردن در مهمانی باعث میشود که این هیجان با شدت بیشتر یعنی با همان میزان غذا خوردن در خانه خود و پس از میهمانی به شما باز گردد. یا مثلاً وقتی از همکار خود عصبانی می شوید و خشم خود را در خود سرکوب میکنید مثلاً مدام به خود می گوئید: عصبانی نشو، خودتو کنترل کن و...

سپس همان روز وقتی که به خانه برگشتید با شدت زیاد به کودک خود پرخاش میکنید یا در پایان ساعت کاری همکار دیگری را هدف پرخاشگری خود قرار میدهید. این رفتارها نشان

دهنده ی اثر معکوس سرکوب در خود است. در واقع استفاده از روش سرکوب کردن علاوه بر اینکه انرژی روانی زیادی را از افراد می گیرد و از نظر ذهنی آنها را خسته می کند، باعث شدت گرفتن و افزایش قدرت هیجان منفی می شود که پیامدهای مطلوبی ندارد و در بسیاری از مواقع زیانهای آن بیشتر است.

طبیعتاً تکرار چنین برخوردهایی در کاهش تاب آوری افراد در محیط های مختلف تاثیر دارد، حال با توجه به این توضیحات بهتر است در موقعیت های هیجانی و استرس زا چه کنیم؟ افراد تاب آور از چه سبکی در این شرایط استفاده میکنند؟

همانطور که در ابتدا نیز عنوان کردیم، روش دیگر پاسخ به موقعیت های هیجانی و یا کنترل هیجانی □ باز تعبیر کردن □ است. باز تعبیری همان روشی است که افراد تاب آور از آن بهره می برند.

باز تعبیر کردن در موقعیت های هیجانی به چه معناست ؟



باز تعبیر کردن یک هیجان به معنی تغییر نگرش و افکار فرد در رابطه با آن موضوع خاص جهت کنترل هیجانی است. بگذارید باز تعبیری را با استفاده از مثال های بالا بیشتر توضیح دهیم. فردی که رژیم غذایی داشت و می خواست غذاهای خوشمزه و چرب یک مهمانی

را نخورد وقتی از مکانیسم سرکوب استفاده کرد به دلیل فشاری که بر خود متحمل کرده بود، وقتی به خانه بر می گشت همان مقدار غذا یا شاید بیشتر از آن را از یخچال خانه خود می خورد تا آرام شود، اما اگر همان فرد در مقابل آن غذاهای هوس انگیز به جای تکرار جمله ی مقاومت کن! نخور! ذهن خود را درگیر این می کرد که در صورت خوردن این غذاها چه مقدار کالری و کربوهیدرات اضافه وارد بدن من می شود یا اینکه خوردن این کباب یا آن شیرینی خامه ای یک لایه از چربی دور شکم من را شکل خواهد داد و شاید در پی آن احتمال ابتلای من به بیماری های قلبی عروقی یا دیابت افزایش بیابد؛ وقتی به خانه بازمی گشت دیگر سراغ یخچال نمیرفت و با فشار کمتری نخوردن غذاهای دوست داشتنی اش را تحمل میکرد، و یا دربرخورد با همکاری که با او درگیر شده است به شرایط سخت کارمندان و اینکه مطمئنا او هم به دلیل شرایط سخت زندگی نتوانسته به درستی بر رفتار خود مسلط باشد فکر میکرد.

به عبارتی توان باز تعبیری هیجانی ارتباط نزدیکی با تنظیم هیجان و ارتباط زیادی با کوتاه شدن هیجانان منفی بعد از اتفاقات ناراحت کننده دارد. و این یکی از خصوصیات افراد تاب آور است.

این توان و قدرت را میتوان از طریق تمرین و تکرار تقویت کرد تا در بسیاری از موقعیت های هیجانی از آن در جهت کنترل هیجانی بهره برد. برای آشنایی بیشتر شما تمرینهایی در موقعیت های مختلف در زیر می آوریم و از شما می خواهیم تا از مکانیسم باز تعبیری در این موقعیت های هیجانی استفاده کنید و مقابل هر کدام بنویسید.

وقتی که به وجود یک بیماری سخت در خود یا یکی از عزیزانتان پی میبرید. باز تعبیری شما و در پی آن اقدام شما در پی شنیدن این خبر:.....

وقتی دکتر به شما می گوید که مبتلا به بیماری مزمنی مثل دیابت شده اید و شما شدیداً علاقه مند به مصرف شیرینی جات هستید ولی از این به بعد باید مصرف آنها را ترک کنید، حال وقتی به مهمانی ای رفتید از چه باز تعبیری استفاده می کنید تا در مقابل مصرف شیرینی های خوشمزه ی آن تاب بیاورید؟.....

با توجه به توضیحات بالا باید خاطر نشان کنیم، موقعیت هایی وجود دارند که در آنها پس از استفاده از مکانیسم باز تعبیری، مجبوریم که از سرکوب نیز استفاده کنیم، اما نکته ی قابل توجه در افراد تاب آور این است که آنها برای کنترل هیجان اولیه ی خود ابتدا از باز تعبیری استفاده می کنند تا فشار هیجانی را کم کرده و سپس در صورت نگرفتن پاسخ مناسب دیگر مکانیسمها را نیز بکار خواهند بست.

افزون بر اینها در حوزه ی تنظیم هیجانی، مفهوم پیش بینی عاطفی نیز نقش قابل توجهی ایفا میکند. تحقیقات نشان داده اند که اکثر پیش بینی های عاطفی ما به خطا میروند، یعنی هم میزان لذت اموری را که در انتظار آن هستیم را بیشتر از آنچه خواهد بود تخمین میزنیم و هم دوام و شدت ناراحتی ها را بیش از آنچه عملاً تجربه خواهیم کرد، برآورد می کنیم.

مثلاً فکر می کنیم اگر جایزه ی بزرگ بانک را برنده شویم تا آخر عمر خوشحال و خوشبخت خواهیم بود و یا در مقابل یک هیجان منفی مثل از دست دادن عزیزمان بر این باوریم که ادامه زندگی برایمان غیر ممکن خواهد شد.

ما باید برای افزایش تاب آوری خود این پیش بینی های عاطفی را دقیق تر و منطقی تر کنیم. به طور مثال برنده شدن در بانک ممکن است حداکثر ۳ ماه به ما احساس شادی و خوشبختی بدهد اما پس از آن روال زندگی ما به حالت عادی خود بر خواهد گشت، یا مرگ عزیزانمان تا مدتی ما را درگیر خواهد کرد اما پس از آن همه چیز عادی خواهد شد و ما به ادامه ی زندگی خود خواهیم پرداخت. یکی از راه های اصلاح این خطا های عاطفی مشاهده و برخورد با افرادی است که خود این مراحل هیجانی را پشت سر گذاشته اند. به طور مثال وقتی فردی که از مهارت تاب آوری خوبی برخوردار است، متوجه وجود نومور سرطانی در یکی از اعضای بدن خود می شود، برای جلوگیری از خطا در پیش بینی های عاطفی خود ابتدا به جستجوی روشهای درمانی آن می پردازد و پس از آن با افرادی که به این بیماری مبتلا شدند ارتباط برقرار کرده و از تجربیات آنها بهره مند می شود.

با به کارگیری روشهایی که در بالا تحت عنوان تنظیم هیجانی ذکر شد، افراد می توانند در موقعیت های هیجانی و پر استرس ابتدا هیجانات خود را مدیریت کنند و پس از آن اقدام به پیدا کردن و حل مشکل نمایند.

حال برای این کار نیازمند به کارگیری مهارت دیگری تحت عنوان حل مساله هستیم تا بتوانیم تاب آوری خود را در شرایط دشوا بالا ببریم، در ادامه به تفصیل روشهای به کارگیری این مهارت را توضیح میدهیم.

مهارت حل مساله



یکی از مهارتهایی که می تواند نقش مهمی را در برخورد با مشکلات زندگی ایفا کند، حل مساله است. افراد تاب آور ریشه ی این جمله را دریافته اند: □ زهری که مرا نکشد، قوی ترم میکند. □ آنها ذهنیتی تحلیلی انتقادی نسبت به توانایی های خودشان و شرایط موجود دارند، در مقابل موضوعهای مختلف انعطاف پذیرند و تخیل شگفت انگیزی درباره ی راه حلهای احتمالی ای که به ذهنشان می رسد، دارند. این مهارت را در میان جعبه ابزاری که قبلاً از آن یاد کردیم میتوان چون آچار فرانسه ای دانست که تعمیرکاران در ابتدا از آن استفاده می کنند و بعد سایر ابزارهای جزئی تر را به کار میگیرند. این بدان معناست که در مهارت حل مساله ابتدا گامی اساسی و مهم در شناخت درست مشکل بر می داریم و پس از آن بهترین پاسخ را انتخاب و اجرا می کنیم. از این مهارت در بسیاری از موقعیت های خانوادگی، شغلی و فردی می توان استفاده کرد و تمرین زیاد آن سبب خواهد شد که این توانایی به مهارت تبدیل شود.

یعنی با تمرین میتوان مراحل را که در ادامه توضیح میدهیم به شکل خودکار و به صورت ذهنی به کار برد.

چطور می شود به مهارت حل مساله دست پیدا کرد ؟

آشنایی با این مهارت نیاز به آموزشهایی دارد که در ادامه خلاصه ای از آنها را می آوریم :

ابتدا ذهن خود را مرتب کنید و یک الگوی منظم را برای همه ی مشکلات در نظر داشته باشید، این الگو ۵ مرحله ای است:

۱- دقیقاً بدانید مشکلات فعلی شما چه چیزهایی هستند و بتوانید هر کدام را در یک سطر توضیح دهید. شناخت درست مشکل یکی از کلیدی ترین نکته ها در حل نهایی آن است. در بسیاری از موارد ما مشکل اصلی را نمیدانیم و پیدا نمی کنیم و تنها به مسائلی تمرکز می کنیم که از آن نشأت گرفته اند و بنابراین در حل آنها ناموفق خواهیم بود در واقع شناخت مشکل و رفع مصائب ناشی از آن ، از سرچشمه ، بسیار درست تر و مفید تر از حل آنها در دریاچه های کوچکی است که پس از آن شکل گرفته اند.

۲- بدانید کدام مشکلات مهم تر یا فوری تر هستند و باید تا دیر نشده فکری به حالش بکنید و کدام یک مزمن تر یا بی اهمیت تر هستند. برای امتحان میتوانید فعلاً مهمترین مشکل را در نظر داشته باشید (مهمترین از نظر شما ممکن است با نظر دیگری متفاوت باشد چون آنچه بیشترین آزار را به شما میدهد، ممکن است برای دیگری آزاردهنده نباشد).

۳- بنشینید فکر کنید و هر راه حلی که به ذهنتان میرسد را یادداشت کنید. از احمقانه ترین گرفته تا معقول ترین راه حلها، همه را فهرست کنید.

۴- حال به راه حلهایتان امتیاز بدهید و آنها را بر اساس بیشترین نمره ای که می گیرند، اولویت بندی کنید.

۵- در اینجا وقت عمل است، راه حلی که بیشترین نمره را گرفته عملاً اجرا کنید و ببینید جواب میدهد یا خیر. اگر جواب نداد می توانید از فهرست خود، راه حل دوم را امتحان کنید، معمولاً از چند راه یکی جواب می دهد.

اما اگر هیچکدام از راه حلهای ممکن نتیجه نداد مشکل از کجاست؟؟

یقیناً در چنین مواردی شما در تعریف مشکل خود باید تجدید نظر کنید، همان سرچشمه ای که در ابتدا از آن سخن گفتیم و آن را مهمترین گام در فرایند حل مساله دانستیم.

برای درک بهتر این مهارت مثال میزنیم:

دیشب همسرم وقتی بعد از کار به خانه برگشت به دلیل آماده نبودن شام و نامرتب بودن خانه پرخاش شدیدی به من کرد و این مساله مرا آزار داد، حال بر اساس مهارت حل مساله می خواهم این مشکل را به درستی حل کنم.

در گام اول من باید بدانم مشکل فعلی من دقیقاً چه چیزهایی است و بتوانم آنها را توضیح دهم.

✓ پرخاشگری همسرم به من، اینکه چرا او بدون اینکه از من توضیحی بخواهد شروع به داد و فریاد کرد!!!

✓ عدم وجود محیط آرام در خانه چون بعد از این رفتار هم من عصبانی بودم، هم همسرم و هم بچه ها !!

✓ چرا تنها من باید مسئول آشپزی و مرتب کردن خانه باشم و هیچ وقت همسر من کمک نکند!!

حال باید مشکلات بالا را اولویت بندی کنم، یعنی ارزیابی کنم که کدام مشکل برای من از اهمیت بیشتری برخوردار است و هر کدام را در جایگاه خود قرار دهم.

۱- ناراحتیهایی که از قبل و به دلایل دیگر بین ما دو نفر شکل گرفته بود.

۲- فشارهایی که در ماه اخیر همسر من متحمل شده و عصبانیت امروز همچون سوزنی بود که بادکنک بزرگ شده ای را ترکاند.

۳- عدم وجود محیط آرام در خانه، چون بعد از این رفتار هم من عصبانی بودم، هم همسر و هم فرزندانم!!

۴- پرخاشگری همسر من، اینکه چرا همسر بدون اینکه از من توضیح بخواهد شروع به داد و فریاد زدن کرد!!

۵- چرا من باید مسئول آشپزی و مرتب کردن خانه باشم و هیچ وقت همسر من کمک نکند!!

در مرحله ی آخر باید به راه حلهای ممکن برای مشکلاتم فکر کنم، آنها را نوشته و در نهایت امتیاز بندی کنم، تا بر اساس راه حلی که بیشترین امتیاز را دارد عمل کنم.

راه حل‌های ممکن

- با عذرخواهی محیط نا آرام را آرام کنم (۵)
- به نوازش و دلجویی از همسرم پردازم (۶)
- از این به بعد در چنین موقعیت هایی، قبل از اینکه او پرخاش کند خودم پیش دستی کنم (۴)
- پرخاشگری او را نادیده بگیرم، انگار یک انسان خنثی و ناشنوا هستم (۲)
- وقتی آرامتر شد بنشینیم و در مورد این مساله منطقی با هم حرف بزنیم (۸)
- اگر مشکلی قدیمی بین ما وجود دارد درباره آن، منطقی با هم به گفتگو بنشینیم (۱۰)
- درباره فشارهای احتمالی ای که از نظر من بر همسرم وارد شده از او سوال کنم و به بررسی و حل آنها پردازیم (۹)

* امتیازات در نظر گرفته شده جلوی هر راه حل مشخص شده اند (بالاترین امتیاز ۱۰ و پایین ترین ۲ است).

با توجه به مثال بالا میتوان دریافت که در استفاده از مهارت حل مساله، شناخت مشکلات نقش کلیدی در حل آن دارد. خانم مورد نظر در مثال بالا تا زمانی که نتواند مشکل قدیمی خود و همسرش را حل کند، ممکن است به صورت لحظه ای جو نا آرام خانه را آرام کند اما این داد و فریاد ها را بسیار تجربه خواهد کرد و یقیناً در صورتیکه همسرش بار دیگر با چنین صحنه ای در خانه روبرو شود همین سبک تکرار خواهد شد و این مشکل ادامه خواهد داشت، اما با شناسایی مشکل اصلی و به عبارتی سرچشمه مشکل میتوان آرامش بیشتر و طولانی تری را رقم زد.

این مثال بر اساس شرایط خاص این فرد و ترجیحات او نوشته شده و این ترجیحات ممکن است در افراد مختلف و بر اساس شرایط خانوادگی گوناگون، متفاوت باشد، بنابراین شما با توجه به شرایط و ویژگیهای خودتان یکی از موقعیتهای سخت زندگی تان را به خاطر آورید و گامهای مهارت حل مساله را با توجه به نمونه ی بالا اجرا کنید و جدول زیر را تکمیل نمایید:

مشکلات خود در آن هنگام را به طور دقیق در جدول زیر بنویسید.:

۱-	
۲-	
۳-	
۴-	

این مشکلات را بر اساس اهمیت شان اولویت بندی (طبقه بندی) کنید.

ردیف	راه حل	امتیاز
۱		
۲		
۳		
۴		

در گام بعد قسمت امتیاز جدول بالا را تکمیل کرده و به هر راه حل خود نمره بدهید.

آخرین گام ، عمل کردن است. راه حلی که بیشترین نمره را گرفته عملاً اجرا کنید و ببینید جواب می دهد یا نه، اگر نتیجه مطلوب شما نبود می توانید از فهرست خود راه حل بعدی را امتحان کنید تا دریابید در موقعیت شما و بر اساس ویژگیهای همسران کدام روش بهترین نتیجه را می دهد.

برای تسلط بیشتر به مهارت حل مساله تمرین زیر را نیز انجام دهید:

در نظر بگیرید که دو فرزند شما در طول روز چندین بار با هم دعوا می کنند، این جنگ بین آنها نیازمند قدرت بزرگی چون شماست تا بتوانید آن را حل کنید. پس دعوای فرزندان شما مشکلی است که شما می توانید به کمک مهارت حل مساله آن را به درستی خاتمه دهید. حال هر یک از مراحل حل مساله را در برخورد با این مشکل گام به گام بررسی می کنیم:

۱- دقیقاً بررسی کنید که دلیل و مشکل اصلی دعوای فرزندان چه چیزهایی هستند و هر کدام را در یک سطر توضیح دهید.

✓

✓

✓

۲- بررسی کنید که کدام یک از این مشکلات مهمتر یا فوری تر هستند و بیشترین نقش را در شروع دعوای فرزندان دارند.

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

۳- حال فکر کنید و راه‌هایی را که برای حل این مشکل به ذهنتان می‌رسد را یادداشت کنید، از احمقانه‌ترین و خنده‌دارترین گرفته تا معقول‌ترین راه‌ها، همه را فهرست کنید.

✓

✓

✓

۴- در این مرحله به راه‌هایی که دارید امتیاز مثبت و منفی بدهید و آنها را بر اساس بیشترین نمره‌ای که می‌گیرند، اولویت‌بندی کنید.

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

در نهایت به راه حلی که بیشترین نمره را به آن داده اید، اجرا کنید.

با انجام تمرینهای بالا و همچنین توجه به توضیحاتی که در ابتدای این بحث در رابطه با مهارت حل مساله ذکر شد، می توان به نقش و اهمیت این مهارت در افزایش تاب آوری افراد و حل بسیاری از مشکلات پی برد و این ضرب المثل مربوط به افراد تاب آور را که در ابتدای بحث مطرح کردیم، بهتر درک کرد که: «زهري که مرا نمیکشد قوی ترم می کند».

مهارت دیگری که در شکلگیری ارتباطات قوی در افراد تاب آور نقش ایفا می کند و بهتر است در مورد چگونگی به کار بستن آن، چیزهایی بدانید «مهارت شوخی» است.

مهارت شوخی



کسانی که تاب آوری بالایی دارند، مهارت‌های ارتباط با دیگران را خیلی خوب بلدند، آنها می‌توانند در شرایط سخت هم خوش طبعی خودشان را حفظ کنند، می‌توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ البته تاب آورها حتماً می‌دانند که همه ی سبک های شوخی مشکل را حل نمی‌کنند، شوخ طبعی پرخاشگرانه (مسخره کردن دیگران) و خودشکنانه (دلقک بازی برای خندانیدن دیگران) اوضاع را بدتر می‌کند. اما شوخی نوع مثبت که شامل خوشرویی، خیراندیشی و غیر خصمانه است، کمک کننده می‌باشد و باید آن را تقویت کرد. استفاده ی به جا و به موقع این مهارت علاوه بر تقویت ارتباطات اجتماعی، ابزار مناسبی در جهت حفظ توان و ظرفیت روانی ما در برخورد با مشکلات می‌باشد.

فرض کنید همسرتان وقتی شب به خانه برگشته، حال و روز خوبی ندارد و شما متوجه می شوید او از رئیس خود بسیار عصبانی است، حال اگر شما بخواهید با استفاده از مهارت شوخی این مشکل را حل کنید و همسر خود را آرام کنید چه خواهید کرد؟

شاید یک شوخی پخته و بجا در چنین موقعیتی این باشد که با هیجان و خنده بایستید و بگویید: عزیزم تو رئیس من هستی و من الان درست به فرامین شما عمل می کنم، حالا قربان چه میل دارید؟ (حتی می توانید در حالت گوش به فرمانی دست خود را هم به سمت گوش ببرید تا مثل یک سرباز بگویید: در خدمتم قربان!!!)

بی شک با آب و تاب دادن این مزاح و گسترش دادن آن می توانید همسر خود را آرام کرده و لبخندی را به صورتش هدیه کنید. این تنها مثال کوچکی بود، شما نیز می توانید مثالها و تجربه هایی از این دست را در زمینه شوخی با همسرتان یا دیگر اعضای خانواده بنویسید. از این پس شما می توانید در مواقع دشوار به شوخی نیز به عنوان یک مهارت فکر کنید و از آن استفاده کنید تا تاثیر آن را در بهبود روابط خود و نیز افزایش نشاط خانواده ببینید.

حال می توانید با انجام تمرینات زیر این مهارت را در خود تقویت کرده و موقعیت های مناسب استفاده از آن را دریابید.

** جمله ی ناقص زیر را با مثالی از زندگی خود یا با رفتاری که فکر می کنید از شما سر میزند کامل کنید.

✓ چند روز پیش وقتی فرزندم از من خواست تا تکالیف مدرسه اش را برایش انجام دهم با او شوخی کرده و گفتم:.....

.....

به این ترتیب با سبکی شیرین و بدون عصبانیت به او فهماندم که خودش مسئول کارهایی است که به او محول شده.

حال تمرین زیر را با پرکردن جدولها کامل کنید:

فکر کنید شما سخت درگیر کار خانه هستید و همسرتان هیچ توجهی به شما ندارد و به جای کمک به شما، با عصبانیت می گوید: طرفها را کمتر صدا بده. برای برخورد با این موقعیت مثالهایی در زیر آورده شده، لطفاً جدول هر مثال را بر اساس عکس العملی که حدس می زنید همسرتان نسبت به شوخی مطرح شده داشته باشد و امتیازی که فکر می کنید آن شوخی در کم کردن تنش و عصبانیت همسرتان بدست می آورد را مشخص کنید.

۱- شوخی شما: عزیزم صدای ظرف شستن، موسیقی متن آشپزخونست، آگه نباشه خونه سوت و کور میشه.

عکس العمل همسرتان بعد از شنیدن این شوخی	دور عدد امتیازی که به این شوخی می دهید را خط بکشید
	۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۳- می خوای همه ی ظرفها رو دور بریزیم؟ وای اگه اینکارو کنیم چی میشه؟ خیلی باحال میشه ها، بعد فکر کن شهرداری این همه ظرفو چی کنه!!؟

عکس العمل همسران بعد از شنیدن این شوخی	دور عدد امتیازی که به این شوخی می دهید را خط بکشید
	۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

با خنده میگویید: خواب، حالا خودت زحمت این ظرفها رو بکش که صدات اذیت نکنه، نظرت چیه!!؟؟

مهارت دیگری که بسیاری از خانواده ها به دلیل عدم آشنایی با آن در موقعیت های دشوار زندگی دچار مشکل می شوند مفهوم درک متقابل یا تفاهم است، در ادامه راهکارها و تمرینی را جهت استفاده از این مهارت در موقعیت های مختلف به شما آموزش می دهیم

مهارت تفاهم (درک متقابل)



شاید تا کنون بارها لغت تفاهم را شنیده یا آن را در گفتگو هایمان به کار برده باشیم و بیشتر مواقع آن را در معنای همسو و یک شکل بودن با دیگری، بخصوص در روابط زناشویی استفاده کنیم. اما برخلاف بسیاری از تعاریف، تفاهم به این معناست که ما خودمان را با دیگری وفق دهیم. به عبارت دیگر سعی کنیم خودمان دیگران را بفهمیم و آنها را درک کنیم. حال در روابط زن و شوهر، این درک متقابل یک مفهوم کلی است.

همدلی عنوان دیگری برای مفهوم درک متقابل است. در واقع همدلی یعنی تمایل پاسخدهی به حالت عاطفی دیگران با حالت عاطفی مشابه از طرف ما.

به عبارت دیگر یعنی اینکه فرد بتواند مسائل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و به آنها احترام بگذارد. این مهارت موجب می شود تا به دیگران توجه کرده و آنها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیک شویم. حال باید دید برای ایجاد همدلی چه باید کرد؟ و در واقع با استفاده از کدام روشها میتوان این مهارت را در خود تقویت نمود؟ در ادامه به برشمردن این روشها میپردازیم و سپس با مثالهایی آنها را تمرین میکنیم:

- ✓ هنگام بروز مشکل احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.
- ✓ متوجه باشیم که همدلی از سوی دوستان دارای حد و اندازه است، و افراط در آن امکان سوء استفاده را فراهم می آورد.
- ✓ اطرافیان خود را به خاطر رفتارهای همدلانه تشویق کنیم.
- ✓ در برابر افرادی که موجب دلسردی ما می شوند، یا احساسات همدلانه ما را جدی نمی گیرند، مقاومت کنیم.
- ✓ به دیگران فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.
- ✓ اگر به احساسات خود آگاهی داشته باشیم، بهتر می توانیم احساسات دیگران را درک کنیم.
- ✓ تظاهر به همدلی نکنیم و به احساسات دیگران لطمه نزنیم.
- ✓ در زمان همدلی به حالات چهره و حرکات طرف مقابل توجه کنیم.
- ✓ با درک احساسات طرف مقابل به او بفهمانیم برایش احترام قائلیم.

- ✓ دستور دادن، قضاوت کردن، نصیحت کردن و سرزنش کردن احساس همدلی را از بین می برد، اکیداً از آنها پرهیز کنیم.
- ✓ برای اینکه همدلی اعضای خانواده را تضعیف نکنیم بهتر است به ارتباط عاطفی آنها بیشتر توجه کنیم.
- ✓ در همدلی دیگران، آنها را مقصر ندانیم و سرزنش نکنیم، برای مثال تقصیر خودت است، همیشه ازین نوع مشکلات داری و.....
- ✓ در همدلی برای طرف مقابل دلسوزی و ترحم نکنیم. برای مثال نگوییم وای بیچاره تو که چقدر مصیبت کشیدی و یا فکر نمی کردم چنین مشکل بزرگی داشته باشی.
- ✓ مشکلات دیگران را کوچک و بی ارزش نپنداریم، برای مثال ای بابا این که مشکلی نیست، اگر جای من بودی چه میکردی....

همه موارد بالا نکاتی است که افراد تاب آور در موقعیتهای دشوار زندگی برای دوستان و عزیزان خود به کار برده اند و متقابلاً دوستان و عزیزانشان هم در شرایط دشوار زندگی آنها با همدلی و درک متقابل به آنها کمک کرده اند..



همدلی رفتاری است که با به کارگیری و تقویت آن پلهای مستحکمی می سازیم تا بتوانیم در موقعیت های مختلف از آن استفاده کنیم. حال با توجه به توضیحات بالا ، تلاش کنید خود را در شرایط مثالهای زیر تصور کنید تا بهترین پاسخ را بدهید.

تصور کنید همسران در حالی که بسیار خسته است، از سر کار به خانه آمده، شما هم آن روز کارهای زیادی برای انجام دادن داشتید، با این وجود با رویی گشاده به استقبال او رفتید، اما برخلاف تصوراتان او با بی حوصلگی پاسخ شما را داد، با این توصیفات، واکنش شما در مواجهه با چنین موقعیتی و بر اساس مفهوم درک متقابل (تفاهم) چیست؟ اگر بخواهید همسران را در چنین موقعیتی درک کنید، چه میکنید؟

با توجه به تعریفی که از مفهوم تفاهم مطرح کردیم، برخورد مناسب در چنین موقعیتی، آزاد گذاشتن همسر است. به این معنی که دیگر از او چند بار سوال نکنید که چرا بی حوصله ای، چرا به من توجه نمی کنی و ... و به جای این سوالات که او را عصبانی تر خواهد کرد، وی را به حال خود رها کرده و بعد از مدتی با آوردن یک لیوان چای سر صحبت را در مورد مسائلی که در آن روز برای شما پیش آمده یا موضوعات متفرقه دیگر باز کنید (حواستان باشد که در چنین موقعیت هایی درخواست های مالی نکنید، چون تحریک برانگیزند و ممکن است او را پرخاشگر تر کنند). با این رفتار شما او را درک میکنید و خود را جای او می گذارید و موقعیتی را به خاطر می آورید که خودتان در چنین حالتی قرار داشتید و مایل بودید کسی کاری به شما نداشته و به حال خود رها شوید.

نمونه ای دیگر از کاربرد مفهوم تفاهم (درک متقابل) را می توان در ارتباط با فرزندان نوجوان تجربه کرد. در بسیاری مواقع نوجوانان ترجیح می دهند در تنهایی خود به سر برند و در میان جمع خانواده حضور نداشته باشند، این مساله مشخصاً مربوط به تحولات دوران بلوغ آنهاست، تحولاتی که در پی هویت یابی نوجوانان شکل می گیرد، اما بارها پیش آمده که والدین با این مساله به طرز شدیدی برخورد کرده و نوجوان را تحت فشار قرار می دهند که باید در جمع باشد. این اجبار، فاصله ی والدین از فرزندانشان را افزایش داده و او را بیش از پیش از خود دور می کند. برعکس با درک متقابل فرزند شاید بتوان بیشتر به او نزدیک شد و غیر مستقیم او را کنترل کرد. مثلاً وقتی نوجوان شما در اتاقش تنهاست و همیشه به شما متذکر می شود که در اتاقم را ببندید، بهتر است شما چند بار به خواسته ی او عمل کنید تا او دریابد که شما درکش می کنید و به تدریج به شما نزدیک تر شده و بیشتر دین از فرزندانشان را افزایش داده و او را بیش از پیش از خود دور می کند.

مشکلاتش را با شما در میان گذارد، اما در اینجا درک متقابل به معنی رها کردن نوجوان به حال خود نیست. ما از مفهوم درک متقابل در نوجوان به عنوان ابزاری برای کنترل غیر مستقیم یاد می کنیم، در حالی که در رابطه با همسر هیچگاه این معنی مورد نظر نیست.

حال به نظر شما در هر کدام از گزینه های زیر چطور می توان از مفهوم درک متقابل بهره برد؟

۱- وقتی فرزندان می خواهد انتخاب رشته کند و رشته ی مورد علاقه اش، مورد نظر شما نباشد، چه می کنید؟ چطور از مفهوم درک متقابل در این مورد استفاده خواهید کرد؟!

• گزینه ی اول را برای نمونه پاسخ می دهیم و پاسخ دو گزینه ی بعد بر عهده ی شماست:

بر اساس مطالبی که در بالا توضیح دادیم، بهتر است در چنین موقعیتی احساس فرزندان در مورد رشته ی مورد علاقه اش را درک کرده و او را مجبور به انتخاب رشته ی دلخواه خودتان نکنید، بلکه تنها دلایل خود را به او بگویید و در نهایت انتخاب را به عهده ی خودش بگذارید، در این صورت هم فرزندان با لذت بیشتری درس خواهد خواند و هم شما از آرامش فرزندان لذت خواهید برد.

حال در مثال های زیر شما چطور می توانید از مفهوم درک متقابل استفاده کنید (لطفاً نحوه ی استفاده و نتایج آن را با جزئیات شرح دهید).

۱- وقتی معیارهای فرزندان در ازدواج با معیارهای شما یکی نیست؟

✓

.....
.....

.....
.....

۲- وقتی همسرتان حوصله ی مهمان را نداشته باشد، در عین حال گروهی هم قصد آمدن به خانه شما را داشته باشند.

✓

.....
.....
.....
.....

مهارت بعدی که در تاب آوری افراد نقش موثری ایفا می کند درک افراد از خود کارآمدی شان است، در ابتدا بهتر است بدانید خودکارآمدی چیست و سپس راههای تقویت این مهارت در خود را بیاموزید.



مهارت خودکارآمدی

خودکارآمدی به معنی قضاوت ما درباره ی ظرفیتها و توانایی هایمان برای عملکرد در حوزه های مختلف می باشد، به زبانی ساده تر خودکارآمدی مفهومی است که به وسیله ی آن ما به ارزیابی خودمان می پردازیم، که آیا توانایی انجام کاری را داریم یا خیر. این ارزیابی ها در حوزه های مختلف زندگی متفاوت است. یعنی ممکن است ما در بعضی حوزه ها توانایی های خود در انجام کارها را باور داشته باشیم، اما در بعضی دیگر خود را ناتوان بدانیم. مثلاً ممکن است فردی در سخنرانی در جمع خودکارآمدی بالایی داشته باشد، اما خودکارآمدی همان فرد در زمینه های ارتباطی چون ارتباط با همسر کم باشد.

خودکارآمدی ما بر اساس نتایجی که تا کنون از عملکردهایمان بدست آورده ایم، تشویقها و حمایتهایی که از افراد دیگر دریافت میکنیم وحالتهای بدنی و فیزیولوژیکی شکل می گیرد.



همانطور که گفته شد تجربه ی موفقیت ها در بالا بردن خودکارآمدی افراد سهمی ویژه دارد، مطمئناً همه ی ما در مسائل کوچک و بزرگ تجربیات موفقیت آمیز زیادی داریم که با مرور آنها می توانیم از توانمندی های خود بیشتر آگاه شویم. در زیر نمونه هایی از موفقیت های کوچک و بزرگی را که یک فرد می تواند در زندگی خود تجربه کند را مشخص کرده ایم:

✓ تعمیر نشستی شیر آب

✓ هواگیری شופاژ

✓ غذای خوشمزه درست کردن

✓ سبزی پاک کردن

✓ خیاطی کردن

✓ با دیگران خوب ارتباط برقرار کردن

✓ کنترل خشم

✓ موفقیت های تحصیلی ارتباط خوب با خانواده ی همسر

✓ کار با کامپیوتر

حال شما ده مورد از توانایی هایی که تا کنون از خود نشان دادید را در جدول زیر یادداشت کنید و ۵ مورد از کارهایی که فکر می کنید می توانید در آنها موفق شوید را نیز در جدول صفحه بعد لیست کنید.

ردیف	ده توانایی من
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

ردیف	کارهایی که فکر میکنم می توانم در آنها موفق باشم اما تا حالا انجامشان ندادم
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	

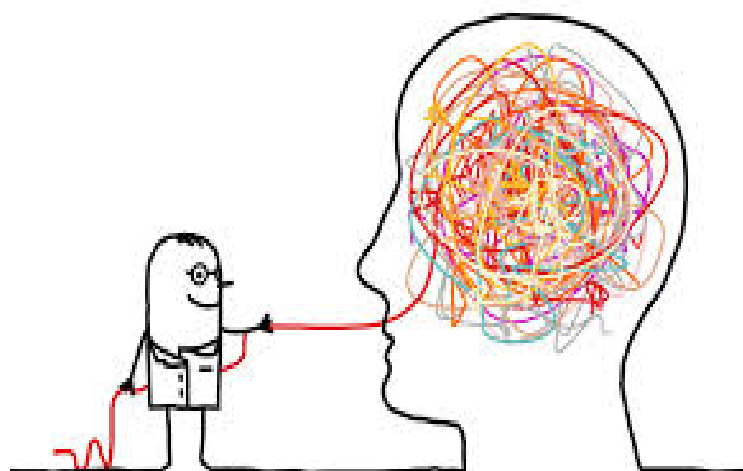
با مرور توانایی های خود متوجه خواهید شد که شما از مهارت های زیادی برخوردارید اما هیچگاه به آنها فکر نکرده اید. همانطور که قبلا هم گفته شد، از دیگر عوامل افزایش خود کارآمدی، تشویقها و حمایت هایی است که از افراد دیگر به دست می آوریم. این حمایتها باعث می شود ما به بعضی از توانایی های خود پی ببریم، مثلاً وقتی همسر یا دوستانمان از دستپخت ما تعریف می کنند، ما هم باور می کنیم که در آشپزی توانایییم. حال شما تعدادی از موقعیت هایی را که در آنها از طرف دیگران به خاطر هر کار کوچک و بزرگی تشویق و حمایت شدید را به خاطر بیاورید و در جدول زیر بنویسید

۱	
۲	
۳	
۴	
۵	

با انجام این تمرین در خواهید یافت که شما نیز در حوزه های مختلف، خودکار آمدی خوبی دارید اما چون تا کنون به آنها توجه نکرده بودید، اهمیتی برایتان نداشت، اما بعد از توضیحات و تمرینات بالا آموختید که در بسیاری حوزه های دیگر هم می توانید خودتان در افزایش خودکارآمدی تان دخیل باشید.

بنابر این با افزایش خودکارآمدی و دانستن توانایی های شخصی خود، می توان بسیاری از مصائب زندگی را پشت سر گذاشت و صدمات کمتری دید.

مهارت انعطاف پذیری روانشناختی



یکی دیگر از مهارتهایی که به افزایش تاب آوری کمک می کند، انعطاف پذیری روانشناختی است. این مفهوم به این معنی است که ما بتوانیم در موقعیت های خاص خودمان را از هیجانانگیز متمایز کنیم. به عبارت دیگر از افکار و احساسات خود، آگاه شویم، آنهایی که مناسب نیستند را رد کرده و پاسخهای مناسب را انتخاب کنیم. برای همه ی ما پیش آمده است که در مواقعی آنقدر غرق در هیجانات می شویم که رفتارمان در برخورد با آن موقعیت بسیار سطحی و گاهی نامناسب می شود و به عبارت دیگر بسیار لحظه ای تصمیم می گیریم و عمل می کنیم. اگر در چنین شرایطی بتوانیم خود را مهار کرده و متوجه شویم که هیجان بر ما غلبه دارد تصمیمات بهتری می گیریم و در پی آن رفتار ما نیز معقول تر و

شایسته تر خواهد بود. این موضوع هم در برخورد با هیجانات مثبت و هم هیجانات منفی

صدق می کند. برای فهم بیشتر آن مثالی ارائه می کنم:

ممکن است برای خیلی از خانمهای مزدوج پیش آمده باشد که در مقابل برخوردهای نامناسب خانواده ی همسرشان قرار گرفته باشند. مثلاً مادر شوهر یا خواهر شوهر حرفی زده باشد که باعث کدورت یا ناراحتی شما شده باشد، حال در چنین شرایطی بهترین راه برخورد چیست؟ شاید بسیاری از شما به دلیل پیشینه ی فرهنگی ما نسبت به خانواده ی همسر بسیار حساس باشید و به هر رفتار نامناسب آنها به تندی پاسخ دهید، یا شاید هیچ وقت پاسخ رفتار نامناسب آنها را ندهید و همه چیز را در درون خود بریزید، اما با توجه به مفهوم انعطاف پذیری روانشناختی که اکنون با آن آشنا شده اید، بهتر بتوانید رفتارتان را در این موقعیت ها مدیریت کنید. زیرا نه برخوردهای تند در چنین مواقعی به حل شدن مساله کمک می کند و نه خود خوری. پیامد برخوردهای تند می تواند ادامه دار شدن مساله و درگیری بیشتر خود شما در چند روز متوالی با آن باشد که نتیجه ای جز کینه ای شدن دو طرف و افزایش اختلافات نخواهد داشت. از سوی دیگر خود خوری کردن نیز باعث درگیری یک طرفه ی شما با مساله ای می شود که ممکن است تا چند روز آزارتان دهد اما با کمک گرفتن از مهارت انعطاف پذیری روانشناختی در چنین موردی و موارد مشابه آن هم می توان کدورت بین دو طرف را به راحتی حل کرد و هم ساعات کمتری درگیر این بحث و فکر کردن به آن بود. با توجه به تعریفی که ما از این مهارت داشتیم، انعطاف پذیری روانشناختی به معنی تفکیک هیجانات و احساسات از رفتار است. در این مثال در ابتدا باید به این فکر کرد که این تنها خواهر شوهر و مادر شوهر نیستند که ممکن است حرف نامناسبی به ما بزنند بلکه بارها پیش آمده که نزدیک ترین دوست ما، خواهر، برادر یا حتی پدر و مادرمان به ما حرفی بزنند که مطابق میلمان نباشد. اما آیا تا به حال به برخورد متفاوت خود با خانوادتان در چنین موقعیتی فکر کرده اید؟

آیا توجه کرده اید که در بیشتر مواقع رفتار نامناسب خانواده تان را خیلی راحت فراموش می کنید و نادیده می گیرید؟ اما نسبت به خانواده ی همسر تان چنین رفتاری ندارید!! به دور از اینها با توجه به مفهوم انعطاف پذیری روانشناختی در هنگام برخورد با چنین موقعیت هایی بهتر است بین منطق حرف طرف مقابل (در اینجا مادر شوهر، خواهر شوهر یا به طور کل اعضای خانواده ی همسر) و احساس ما به آنها به عنوان خانواده ی شوهر تمیز قائل شویم. به این صورت هیجانات و احساسات ما بخش عقلانی ذهن ما را احاطه نمی کنند و ما بهتر قضاوت می کنیم که آیا حرف آنها درست و بجاست یا خیر. در بسیاری مواقع خانواده ی همسر همان حرفهای عادی و انتقادهای مثبتی را که ممکن است دوست یا خانواده ی خودمان به ما بزنند را مطرح می کنند، اما چون نگاه ما به آنها بیشتر بر پایه ی هیجانات و احساساتمان در مورد خانواده ی شوهر است، آن حرفها را سوء تعبیر کرده و باعث ایجاد اختلاف و درگیری می شویم. پس از این مرحله که با تفکیک منطق از هیجانات به مبنای درست یا اشتباه بودن حرف آنان پی بردیم، می توانیم به آرامی و به دور از هرگونه ادراک نادرست دلایل رفتارمان را به آنها توضیح دهیم و یا حتی به خاطر رفتار غلطمان با شجاعت از آنها عذر خواهی کنیم.

آخرین مهارتی که در اینجا در مورد آن بحث خواهیم کرد، اما همه ی ما در برخورد با مشکلات از آن به عنوان اولین و آخرین ابزار استفاده میکنیم، دعا کردن و خداوند را صدا زدن است.

دعا و معنویت



معمولاً وقتی حرف دعا پیش میاد هر کسی خاطره ای از آن دارد، یکی میگوید خدا اینقدر دعامو زود مستجاب می کنه که سریع اولین اقدامی که در هنگام سختیها انجام میدم، دعا کرده. یکی می گه؛ گاهی به خودم میام میبینم اینقدر از خدا دارم تقاضا می کنم که حتی با حالت طلبکارا باهاش حرف می زنم، اونوقته که به خودم میگم: بابا اینی که داری باهاش حرف می زنی خداته ها.....

بعضی ها وقتی می خوان دعا کنند، آداب خاصی رو انجام می دهند، اما بعضی دیگر راحت، بدون هیچ آدابی، هرچه دل تنگشان می خواهد، میگویند. عده ای میگویند ما وقتی با خدامون حرف می زنیم اون خیلی خوب صدامونو میشنوه، حتی گاهی جوابای سوالمون رو هم تو ذهنمون می ذاره. آدمایی هم هستن که اصلاً اعتقادی به دعا ندارن، شاید دلیل خیلی هاشون این باشه که فکر می کنن خدا تا حالا به حرفام گوش نداده یا می گن دعا دیگه چیه.

شما کدام یک از نظرات بالا را در مورد دعا و رازو نیاز با خداوند دارید؟ برای بیشتر افراد پیش آمده که در هنگام سختیها و مشکلات، اولین اقدامشان دست به دعا برداشتن ، درد دل کردن و تقاضای کمک از درگاه خداوند می باشد. در واقع بسیاری از ما (یا بهتر بگم بیشتر ما انسانها) چه مسلمان، چه مسیحی و.....ناخودآگاه یکی از مهارتهای تاب آوری رادر زندگی مان به کار می بریم □ دعا □. اما شاید هرگز به اثرات مثبت آن در مقابله با سختیها فکر نکرده باشیم. دعا از نظر روانشناختی فرد را به نیرویی آرام بخش متصل می کند و بار بسیاری از فشارها را از دوش فرد برداشته و به عهده ی نیرویی می گذارد که خالق همه چیز است. این تکیه کردن به نیرویی بسیار بزرگتر روحیه ی امید را تقویت کرده و تحمل بسیاری از مصائب را آسان می کند.

شاید برای خیلی از شما خوانندگان عزیز هم پیش آمده باشد که دعایی می کنید و برآورده نمی شود، اما بعدها به حکمت برآورده نشدن آن دعا پی می برید. اگر این اتفاق برای شما هم

افتاده آن را در جای خالی زیر بنویسید و شرح دهید.

.....

.....

.....

.....

افرادی که از مهارت تاب آوری برخوردارند، علت برآورده نشدن دعاهايشان را حکمتی می دانند که خود از آن آگاه نیستند اما اطمینان خاطر دارند، چیزی که او برای آنها می خواهد، بهترین است.

اینکه افراد چطور با خدای خود سخن بگویند شاید اهمیت کمتری داشته باشد، اما باید بدانیم که یاری طلبیدن از او به ما قدرت و آرامشی می دهد که سختیهای پیش رویمان را می توانیم راحت تر هموار کنیم. به طور کلی انسان در مواجهه با دشواریهای زندگی تا زمانی که بتواند آرامش خود را حفظ کند، بسیار منطقی تر و عاقلانه تر با مشکل مواجه خواهد شد و هیجانات به میزان کمتری تصمیم گیری او را برای انجام رفتار خاصی تحت شعاع قرار خواهد داد.

تاریخچه ی دعا، منشاء فطری آن و تحلیل زبان دعا، این حقیقت را آشکار می کند که زبان دعا، زبان جهانی و تنها زبان مشترک بین تمام انسانهاست و نیازی به آموزش ندارد. استعداد آن در تمامی آدمیان با همه ی اختلاف نژادها و مکان ها و زمانها به طور مساوی نهفته است.

در واقع دعا و نیایش سر آغاز فصلی خاص در فرهنگ و حیات بشریت بوده است. تاریخچه ی دعا دلیل روشنی است بر اینکه زبان دعا جزء جدایی ناپذیر حیات انسانی است. حتی اگر انسان غرق در کفر و بت پرستی باشد، با زبانی از دعا در مقطعی از زندگی وی زبان به بیان

می‌گشاید.

پژوهشهای علمی زیادی هم به نقش دعا و معنویت گرایی در تغییر حالات روانشناختی فرد پرداخته‌اند:

به طور مثال محققان دریافته‌اند که سطح افسردگی افراد معنوی پایین‌تر است و تجربیات معنوی روزانه و بخشودگی با سطح پایین افسردگی در افراد همراه است. همچنین پژوهشی بر روی ۳۶۹ نفر از دانشجویان حاکی از آن بود که هر چه میزان پایبندی افراد به دعا بیشتر باشد اضطراب آنها به مراتب کمتر است و دینداری به رویارویی افراد با تنش‌ها در شرایط استرس‌زا کمک می‌کند.

افزون بر اینها تحقیقات گویای این است که ایمان، انجام دستورات مذهبی و شرکت در مراسم مذهبی می‌تواند نقش موثری در جلوگیری از ابتلا به مشکلات روانی افراد و درمان آن داشته باشد و موجب ارتقای سطح سلامتی و بهزیستی افراد شود. از این رو این امر برای متخصصان بهداشت روان مهم است که با شناخت اعتقادات و مراسم مذهبی مراجعان، از آن به عنوان یک منبع جایگزینی مهم و حمایتی استفاده کنند و با توصیه‌ی مراجعان به معنویت و شرکت در مراسم مذهبی بتوانند آنها را به آرامش روانی سوق دهند. این تاثیر شاید به این دلیل باشد که فرد با افزایش گرایش مذهبی، به نوعی خودکنترلی دست پیدا می‌کند که مانع از اثربخشی شرایط بیرونی شده، در نتیجه کمتر تحت تاثیر شرایط نامناسب قرار گرفته و سلامت روان خود را حفظ می‌کند.

نتایج تحقیق محمدپور، یکتا و نصرآبادی (۱۳۹۰) نشان داد که افراد با فکر به خدا و مسایل معنوی و اعتقادات، مشکلاتی چون احساس تنهایی، افسردگی شدید، افکار تهدید آمیز در مورد خود و دیگران را کمتر احساس و تجربه نموده و با اعتقاد به سرنوشت، امتحان الهی و

پاک شدن گناهان و خواست خدا شرایط به وجود آمده را راحت تر پذیرفته اند. افزون بر اینها این پژوهشگران دریافتند که افراد با فکر به خدا و مسایل معنوی و اعتقادات، مشکلاتی چون احساس تنهایی شدید، افکار تهدید آمیز در مورد خود و دیگران را کمتر تجربه و احساس نموده و با اعتقاد به سرنوشت، امتحان الهی و پاک شدن گناهان و خواست خدا، شرایط بوجود آمده را راحت تر پذیرفته اند.

همچنین بر اساس مطالعات دیگری، افراد با گرایش به باورهای مذهبی و دینی، احساس روانی و آرامش بیشتری در زندگی با ایدز به دست می آورند و این مساله آثار سازنده و مفیدی در چگونگی مراقبت از خود و اعضای خانواده افراد دارد.

چوا و همکارانش نیز معتقدند که مبتلایان به ایدز با گرایش به خدا و معنویت ممکن است فرصتهایی را بدست آورند که نگاه منفی و انگ اجتماعی را از آنها بردارد.

کوئینگ (۱۹۹۰) بر این باور است که انواع دعا و مراقبه می تواند تامین کننده ی سلامتی باشند. میلر (۱۹۹۹) بر این باور است که دعا به فرد کمک می کند تا از موقعیت های دشوار به آسانی بگذرد، او در پژوهشی نشان داد که ایمان و دعا واقعا به بهداشت روانی فرد کمک می کند.

ماتیوس (۱۹۹۷) با بازبینی بیش از ۲۰۰ بررسی مربوط به ارتباط میان باورهای مذهبی و سلامتی، دریافت که دعا در سلامتی تن و روان موثر است. وی در پژوهش اش نشان داد، افرادی که دعا می کنند کمتر بیمار می شوند و بهتر با بیماریشان کنار می آیند تا افرادی که دعا نمی کنند.

یکی از محققان به نام خاتونی در سال ۱۳۸۰ در تحقیقش به این نتیجه رسید که شنیدن آوای قرآن باعث کاهش اضطراب بیماران قلبی می شود.

شاید حکایت کشتی نشسته ای را شنیده باشید که در لحظه غرق کشتی و در شرایطی که دیگر هیچ امیدی به نجات ندارد ، فقط به یاد خداست و نجاتش را از او میخواهد .

ممکن است دلیلش این باشد که انسانها به صورت فطری خداشناسند ولی در طول دوران زندگی او را فراموش میکنند و تواناییهای خود و مال و پول و قدرت آنها را از خدا غافل میکند و چنان به آنها مغرور میشوند که حتی وجود او را انکار میکنند.

ولی همه آنها در شرایط سخت و در لحظات آخر و ناامیدی مطلق او را صدا میکنند.



بر خلاف افراد فوق ،انسانهایی وجود داشته و دارند که خدا را چنان ناظر و نزدیک می بینند که از به جهنم رفتن و سوختن در آتش دوزخ نگران نیستند و در مناجاتشان به خداوند میگویند که آتش دوزخ را تحمل خواهم کرد (و سختیها و ناکامیهای دنیا را) ولی دوری تو را چگونه می توانم تحمل کنم ، آنها دریافته اند که خداوند واقعا از رگ گردن به آنها نزدیکتر است و نهایت بخشندگی و مهربانی و صفات نیکو را در او به عینیت یافته اند .

ایشان در لحظه سخت مرگ با یاد او مرگ را چنان گوارا میبیند که آنرا رستگاری میپندارند و با آغوش باز به استقبال مرگ میروند در حالی که بسیاری از مردم از آن واهمه دارند.

ممکن است برایتان اتفاق افتاده باشد که در یک لحظه که اتفاقی غیر منتظره برایتان رخ میدهد مثلاً در لحظه تصادف اتومبیل ناخود آگاه نام خداوند را بر زبان می آورید ، آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا در آن لحظه نام عزیزترین افراد و یا نزدیکترین کسان مانند پدر یا مادر خود را بر زبان نمی آورید؟

آیا تاکنون چنین تجربه ای را داشته اید ؟

مواردی از آن را که به خاطر می آورید ذکر کنید :

از خانواده و نزدیکان خود سوال کنید و اگر تجربه مشابهی داشته اند بنویسید :

آیا تاکنون با فردی که اعتقادات مذهبی نداشته ولی در مصائب و حوادث به خداوند یا ائمه متوسل شده بر خورد داشته اید ؟ اگر پاسخ مثبت است شرح آنرا در چند سطر بنویسید :

.....

.....

.....

.....

.....

در طول روزهای پر مشغله زندگی ،در بیشتر مواقع چنان در گیر روزمره گیها و نزدیکان و خویشان خود هستیم که او را فراموش میکنیم ولی چه میشود که در حوادث نا خودآگاه او را میخوانیم .

شاید دلیلش این است که همه ما میدانیم که او فریادرس ماست .

و خودش می فرماید که یاد او باعث آرامش قلب است و شاید هیچ تعبیری زیبا تر و اطمینان بخش تر از این نباشد که خالق ما یاد خودش را آرامش دهنده ما می داند.

مثالهایی از زمان آشفتگی یا استیصالتان را که با یاد خداوند آرامش یافته اید را ذکر کنید :

.....

.....

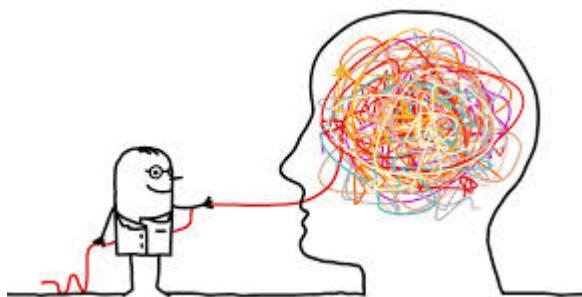
در پایان این ذکر این آیه شریفه را زینت بخش و اطمینان دهنده دلهایمان میکنیم و بشارت خالقمان را به صبر با تعمقی بیش از گذشته در کلمه به کلمه این آیات روحبخش با جان و دل درک میکنیم.

وَلْيَبْلُغْكُمْ بَشِيرٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

مهارتهایی که در این کتابچه آموزش داده شده اند، مهارتهایی کلیدی برای ارتقاء تاب آوری افراد میباشد. به کارگیری این مهارتها در لحظات دشوار زندگی میتواند راهگشای مناسبی در جهت افزایش قدرت تحمل و به عبارتی تاب آوری افراد باشد. در هر حال همه ی ما انسانها در زندگی خود دچار مصائبی میشویم که نمیتوانیم آنها را تغییر دهیم، بنابر این تاب آوری تنها ابزار ما در جهت ادامه دادن راه و پشت سر گذاردن سختی هاست.

انجام این تمارین در خواهید یافت که شما نیز در حوزه های مختلف، خودکار آمدی خوبی دارید اما چون تا کنون به آنها توجه نکرده بودید، اهمیتی برایتان نداشت، اما بعد از توضیحات و تمرینات بالا آموختید که در بسیاری حوزه های دیگر هم می توانید خودتان در افزایش خودکارآمدی تان دخیل باشید.

مهارت انعطاف پذیری روانشناختی



یکی دیگر از مهارتهایی که به افزایش تاب آوری کمک می کند، انعطاف پذیری روانشناختی است. این مفهوم به این معنی است که ما بتوانیم در موقعیت های خاص خودمان را از هیجانانگیز متمایز کنیم. به عبارت دیگر از افکار و احساسات خود، آگاه شویم، آنهایی که مناسب نیستند را رد کرده و پاسخهای مناسب را انتخاب کنیم. برای همه ی ما پیش آمده است که در مواقعی آنقدر غرق در هیجانانگیز می شویم که رفتارمان در برخورد با آن موقعیت بسیار سطحی و گاهی نامناسب می شود و به عبارت دیگر بسیار لحظه ای تصمیم می گیریم و عمل می کنیم. اگر در چنین شرایطی بتوانیم خود را مهار کرده و متوجه شویم که هیجان بر ما غلبه دارد تصمیمات بهتری می گیریم و در پی آن رفتار ما نیز معقول تر و شایسته تر خواهد بود. این موضوع هم در برخورد با هیجانانگیز مثبت و هم هیجانانگیز منفی صدق می کند. برای فهم بیشتر آن مثالی ارائه می کنم:

ممکن است برای خیلی از خانمهای مزدوج پیش آمده باشد که در مقابل برخوردهای نامناسب خانواده ی همسرشان قرار گرفته باشند. مثلاً مادر شوهر یا خواهر شوهر حرفی زده باشد که باعث کدورت یا ناراحتی شما شده باشد، حال در چنین شرایطی بهترین راه برخورد چیست؟ شاید بسیاری از شما به دلیل پیشینه ی فرهنگی ما نسبت به خانواده ی همسر

بسیار حساس باشید و به هر رفتار نامناسب آنها به تندی پاسخ دهید، یا شاید هیچ وقت پاسخ رفتار نامناسب آنها را ندهید و همه چیز را در درون خود بریزید، اما با توجه به مفهوم انعطاف پذیری روانشناختی که اکنون با آن آشنا شده اید، بهتر بتوانید رفتارتان را در این موقعیت ها مدیریت کنید. زیرا نه برخوردهای تند در چنین مواقعی به حل شدن مساله کمک می کند و نه خود خوری. پیامد برخوردهای تند می تواند ادامه دار شدن مساله و درگیری بیشتر خود شما در چند روز متوالی با آن باشد که نتیجه ای جز کینه ای شدن دو طرف و افزایش اختلافات نخواهد داشت. از سوی دیگر خود خوری کردن نیز باعث درگیری یک طرفه ی شما با مساله ای می شود که ممکن است تا چند روز آزارتان دهد اما با کمک گرفتن از مهارت انعطاف پذیری روانشناختی در چنین موردی و موارد مشابه آن هم می توان کدورت بین دو طرف را به راحتی حل کرد و هم ساعات کمتری درگیر این بحث و فکر کردن به آن بود. با توجه به تعریفی که ما از این مهارت داشتیم، انعطاف پذیری روانشناختی به معنی تفکیک هیجانات و احساسات از رفتار است. در این مثال در ابتدا باید به این فکر کرد که این تنها خواهر شوهر و مادر شوهر نیستند که ممکن است حرف نامناسبی به ما بزنند بلکه بارها پیش آمده که نزدیک ترین دوست ما،

خواهر، برادر یا حتی پدر و مادرمان به ما حرفی بزنند که مطابق میلمان نباشد. اما آیا تا به حال به برخورد متفاوت خود با خانوادتان در چنین موقعیتی فکر کرده اید؟ آیا توجه کرده اید که در بیشتر مواقع رفتار نامناسب خانواده تان را خیلی راحت فراموش می کنید و نادیده می گیرید؟ اما نسبت به خانواده ی همسر تان چنین رفتاری ندارید!! به دور از اینها با توجه به مفهوم انعطاف پذیری روانشناختی در هنگام برخورد با چنین موقعیت هایی بهتر است بین منطق حرف طرف مقابل (در اینجا مادر شوهر، خواهر شوهر یا به طور کل اعضای خانواده ی همسر) و احساس ما به آنها به عنوان خانواده ی شوهر تمیز قائل شویم. به این صورت هیجانات و احساسات ما بخش عقلانی ذهن ما را احاطه نمی کنند و ما بهتر قضاوت می کنیم که آیا حرف آنها درست و بجاست یا خیر. در بسیاری مواقع خانواده ی همسر همان حرفهای عادی و انتقادهای مثبتی را که ممکن است دوست یا خانواده ی خودمان به ما بزنند را مطرح می کنند، اما چون نگاه ما به آنها بیشتر بر پایه ی هیجانات و احساساتمان در مورد خانواده ی شوهر است، آن حرفها را سویی تعبیر کرده و باعث ایجاد اختلاف و درگیری می شویم. پس از این مرحله که با تفکیک منطق از هیجانات به مبنای درست یا اشتباه بودن حرف آنان پی بردیم، می توانیم به آرامی و به

دور از هرگونه ادراک نادرست دلایل رفتارمان را به آنها توضیح دهیم و
یا حتی به خاطر رفتار غلطمان با شجاعت از آنها عذر خواهی کنیم.

آخرین مهارتی که در اینجا در مورد آن بحث خواهیم کرد، اما همه ی ما
در برخورد با مشکلات از آن به عنوان اولین و آخرین ابزار استفاده
میکنیم، دعا کردن و خداوند را صدا زدن است.

دعا و معنویت



معمولاً وقتی حرف دعا پیش میاد هر کسی خاطره ای از آن دارد، یکی میگوید خدا اینقدر دعاهامو زود مستجاب می کنه که سریع اولین اقدامی که در هنگام سختیها انجام میدم، دعا کردنه. یکی می گه؛ گاهی به خودم میام میبینم اینقدر از خدا دارم تقاضا می کنم که حتی با حالت طلبکارا

باهاش حرف می زنم، اونوقته که به خودم میگم: بابا اینی که داری باهاش
حرف می زنی خداته ها.....

بعضی ها وقتی می خوان دعا کنند، آداب خاصی رو انجام می دهند، اما
بعضی دیگر راحت، بدون هیچ آدابی، هرچه دل تنگشان می خواهد،
میگویند. عده ای میگویند ما وقتی با خدامون حرف می زنیم اون خیلی
خوب صدامونو میشنوه، حتی گاهی جوابای سوالمون رو هم تو ذهنمون
می ذاره. آدمایی هم هستن که اصلاً اعتقادی به دعا ندارن، شاید دلیل
خیلی هاشون این باشه که فکر می کنن خدا تا حالا به حرفام گوش نداده
یا می گن دعا دیگه چیه.

شما کدام یک از نظرات بالا را در مورد دعا و رازو نیاز با خداوند دارید؟
برای بیشتر افراد پیش آمده که در هنگام سختیها و مشکلات، اولین
اقدامشان دست به دعا برداشتن، درد دل کردن و تقاضای کمک از درگاه
خداوند می باشد. در واقع بسیاری از ما (یا بهتر بگم بیشتر ما انسانها) چه
مسلمان، چه مسیحی و..... ناخود آگاه یکی از مهارتهای تاب آوری رادر
زندگی مان به کار می بریم □ دعا □. اما شاید هرگز به اثرات مثبت آن در
مقابله با سختیها فکر نکرده باشیم. دعا از نظر روانشناختی فرد را به نیرویی
آرام بخش متصل می کند و بار بسیاری از فشارها را از دوش فرد برداشته

و به عهده ی نیرویی می گذارد که خالق همه چیز است. این تکیه کردن به نیرویی بسیار بزرگتر روحیه ی امید را تقویت کرده و تحمل بسیاری از مصائب را آسان می کند.

شاید برای خیلی از شما خوانندگان عزیز هم پیش آمده باشد که دعایی می کنید و برآورده نمی شود، اما بعدها به حکمت برآورده نشدن آن دعا پی می برید. اگر این اتفاق برای شما هم افتاده آن را در جای خالی زیر بنویسید و شرح دهید.

.....
.....
.....
.....

افرادی که از مهارت تاب آوری برخوردارند، علت برآورده نشدن دعاهايشان را حکمتی می دانند که خود از آن آگاه نیستند اما اطمینان خاطر دارند، چیزی که او برای آنها می خواهد، بهترین است.

اینکه افراد چطور با خدای خود سخن بگویند شاید اهمیت کمتری داشته باشد، اما باید بدانیم که یاری طلبیدن از او به ما قدرت و آرامشی می دهد

که سختیهای پیش رویمان را می توانیم راحت تر هموار کنیم. به طور کلی انسان در مواجهه با دشواریهای زندگی تا زمانی که بتواند آرامش خود را حفظ کند، بسیار منطقی تر و عاقلانه تر با مشکل مواجه خواهد شد و هیجانات به میزان کمتری تصمیم گیری او را برای انجام رفتار خاصی تحت شعاع قرار خواهد داد.

تاریخچه ی دعا، منشاء فطری آن و تحلیل زبان دعا، این حقیقت را آشکار می کند که زبان دعا، زبان جهانی و تنها زبان مشترک بین تمام انسانهاست و نیازی به آموزش ندارد. استعداد آن در تمامی آدمیان با همه ی اختلاف نژادها و مکان ها و زمانها به طور مساوی نهفته است.

در واقع دعا و نیایش سر آغاز فصلی خاص در فرهنگ و حیات بشریت بوده است. تاریخچه ی دعا دلیل روشنی است بر اینکه زبان دعا جزء جدایی ناپذیر حیات انسانی است. حتی اگر انسان غرق در کفر و بت پرستی باشد، با زبانی از دعا در مقطعی از زندگی وی زبان به بیان می گشاید.

پژوهشهای علمی زیادی هم به نقش دعا و معنویت گرایی در تغییر حالات روانشناختی فرد پرداخته اند:

به طور مثال محققان دریافته اند که سطح افسردگی افراد معنوی پایین تر است و تجربیات معنوی روزانه و بخشودگی با سطح پایین افسردگی در افراد همراه است. همچنین پژوهشی بر روی ۳۶۹ نفر از دانشجویان حاکی از آن بود که هر چه میزان پابندی افراد به دعا بیشتر باشد اضطراب آنها به مراتب کمتر است و دینداری به رویارویی افراد با تنش ها در شرایط استرس زا کمک می کند.

افزون بر اینها تحقیقات گویای این است که ایمان، انجام دستورات مذهبی و شرکت در مراسم مذهبی می تواند نقش موثری در جلوگیری از ابتلا به مشکلات روانی افراد و درمان آن داشته باشد و موجب ارتقای سطح سلامتی و بهزیستی افراد شود. از این رو این امر برای متخصصان بهداشت روان مهم است که با شناخت اعتقادات و مراسم مذهبی مراجعان، از آن به عنوان یک منبع جایگزینی مهم و حمایتی استفاده کنند و با توصیه ی مراجعان به معنویت و شرکت در مراسم مذهبی بتوانند آنها را به آرامش روانی سوق دهند. این تاثیر شاید به این دلیل باشد که فرد با افزایش گرایش مذهبی، به نوعی خود کنترلی دست پیدا می کند که مانع از اثربخشی شرایط بیرونی شده، در نتیجه کمتر تحت تاثیر شرایط نامناسب قرار گرفته و سلامت روان خود را حفظ میکند.

نتایج تحقیق محمدپور، یکتا و نصرآبادی (۱۳۹۰) نشان داد که افراد با فکر به خدا و مسایل معنوی و اعتقادات، مشکلاتی چون احساس تنهایی، افسردگی شدید، افکار تهدید آمیز در مورد خود و دیگران را کمتر احساس و تجربه نموده و با اعتقاد به سرنوشت، امتحان الهی و پاک شدن گناهان و خواست خدا شرایط به وجود آمده را راحت تر پذیرفته اند. افزون بر اینها این پژوهشگران دریافتند که افراد با فکر به خدا و مسایل معنوی و اعتقادات، مشکلاتی چون احساس تنهایی شدید، افکار تهدید آمیز در مورد خود و دیگران را کمتر تجربه و احساس نموده و با اعتقاد به سرنوشت، امتحان الهی و پاک شدن گناهان و خواست خدا، شرایط بوجود آمده را راحت تر پذیرفته اند.

همچنین بر اساس مطالعات دیگری، افراد با گرایش به باورهای مذهبی و دینی، احساس روانی و آرامش بیشتری در زندگی با ایدز به دست می آورند و این مساله آثار سازنده و مفیدی در چگونگی مراقبت از خود و اعضای خانواده افراد دارد.

چوا و همکارانش نیز معتقدند که مبتلایان به ایدز با گرایش به خدا و معنویت ممکن است فرصتهایی را بدست آورند که نگاه منفی و انگ اجتماعی را از آنها بردارد.

کوئینگ (۱۹۹۰) بر این باور است که انواع دعا و مراقبه می تواند تامین کننده ی سلامتی باشند. میلر (۱۹۹۹) بر این باور است که دعا به فرد کمک می کند تا از موقعیت های دشوار به آسانی بگذرد، او در پژوهشی نشان داد که ایمان و دعا واقعا به بهداشت روانی فرد کمک می کند.

ماتیوس (۱۹۹۷) با بازبینی بیش از ۲۰۰ بررسی مربوط به ارتباط میان باورهای مذهبی و سلامتی، دریافت که دعا در سلامتی تن و روان موثر است. وی در پژوهش اش نشان داد، افرادی که دعا می کنند کمتر بیمار می شوند و بهتر با بیماریشان کنار می آیند تا افرادی که دعا نمی کنند.

یکی از محققان به نام خاتونی در سال ۱۳۸۰ در تحقیقش به این نتیجه رسید که شنیدن آوای قرآن باعث کاهش اضطراب بیماران قلبی می شود.

شاید حکایت کشتی نشسته ای را شنیده باشید که در لحظه غرق کشتی و در شرایطی که دیگر هیچ امیدی به نجات ندارد، فقط به یاد خداست و نجاتش را از او میخواهد.

ممکن است دلیلش این باشد که انسانها به صورت فطری خداشناسند ولی در طول دوران زندگی او را فراموش میکنند و تواناییهای خود و مال و

پول و قدرت آنها را از خدا غافل میکند و چنان به آنها مغرور میشوند که حتی وجود او را انکار میکنند.

ولی همه آنها در شرایط غرق و در لحظات آخر و ناامیدی مطلق او را صدا میکنند.

بر خلاف افراد فوق، انسانهایی وجود داشته و دارند که خدا را چنان ناظر و نزدیک می بینند که از به جهنم رفتن و سوختن در آتش دوزخ نگران نیستند و در مناجاتشان به خداوند میگویند که آتش دوزخ را تحمل خواهم کرد (و سختیها و ناکامیهای دنیا را) ولی دوری تو را چگونه می توانم تحمل کنم ، آنها دریافته اند که خداوند واقعا از رگ گردن به آنها نزدیکتر است و نهایت بخشندگی و مهربانی و صفات نیکو را در او به عینیت یافته اند .

ایشان در لحظه سخت مرگ با یاد او مرگ را چنان گوارا میبینند که آنرا رستگاری میپندارند و با آغوش باز به استقبال مرگ میروند در حالی که بسیاری از مردم از آن واهمه دارند.

ممکن است برایتان اتفاق افتاده باشد که در یک لحظه که اتفاقی غیر منتظره برایتان رخ میدهد مثلا در لحظه تصادف اتومبیل ناخود آگاه نام

خداوند را برزبان می آورید ، آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا در آن لحظه نام عزیزترین افراد و یا نزدیکترین کسان مانند پدر یا مادر خود را برزبان نمی آورید؟

آیا تاکنون چنین تجربه ای را داشته اید ؟

مواردی از آن را که به خاطر می آورید ذکر کنید :

۱-

.....

.....

۲-

.....

.....

از خانواده و نزدیکان خود سوال کنید و اگر تجربه مشابهی داشته اند بنویسید :

.....
.....

آیا تاکنون با فردی که اعتقادات مذهبی نداشته ولی در مصائب و حوادث به خداوند یا ائمه متوسل شده بر خورد داشته اید ؟ اگر پاسخ مثبت است شرح آنرا در چند سطر بنویسید :

.....
.....
.....
.....
.....

در طول روزهای پر مشغله زندگی، در بیشتر مواقع چنان درگیر روزمره گیها و نزدیکان و خویشان خود هستیم که او را فراموش میکنیم ولی چه میشود که در حوادث نا خود آگاه او را میخوانیم .

شاید دلیلش این است که همه ما میدانیم که او فریادرس ماست .

و خودش می فرماید که یاد او باعث آرامش قلب است و شاید هیچ
تعبیری زیبا تر و اطمینان بخش تر از این نباشد که خالق ما یاد خودش را
آرامش دهنده ما می داند.

مثالهایی از زمان آشفتگی یا استیصالتان را که با یاد خداوند آرامش یافته
اید را ذکر کنید :

۱-

.....

.....

۲-

.....

.....

در پایان این ذکر این آیه شریفه را زینت بخش و اطمینان دهنده دل‌هایمان
میکنیم و بشارت خالقمان را به صبر با تعمقی بیش از گذشته در کلمه به
کلمه این آیات روحبخش با جان و دل درک میکنیم.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

مهارتهایی که در این کتابچه آموزش داده شده اند، مهارتهایی کلیدی برای ارتقاء تاب آوری افراد میباشد. به کارگیری این مهارتها در لحظات دشوار زندگی میتواند راهگشای مناسبی در جهت افزایش قدرت تحمل و به عبارتی تاب آوری افراد باشد. در هر حال همه ی ما انسانها در زندگی خود دچار مصائبی میشویم که نمیتوانیم آنها را تغییر دهیم، بنابراین تاب آوری تنها ابزار ما در جهت ادامه دادن راه و پشت سر گذاردن سختی هاست.

