



توان افزایی خانواده در گذار از شرایط

سخت و بحرانی زندگی

مدرس: دکتر علی صاحبی

تهیه کننده جزوه: دکتر فهیمه قبیٹی

امور زنان و خانواده وزارت نفت

دی ۱۳۹۸



توان افزایش خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

صفحه	عناوین
۲	مقدمه
۳	شیوه های پرورش امید و تاب آوری در شرایط دشوار و چالش زا
۵	راههای افزایش امید
۶	انواع شخصیتها در موقعیت مواجهه باتغییر
۷	پیشنهادها و راهکارهای
۹	لوازم و مولفه های زندگی شادمانه
۱۱	بایدهای خلق و طراحی دوباره زندگی
۱۳	مراقبتها
۱۵	ویژگی افراد تاب آور
۱۶	مجموعه عواملی دخیل در تاب آوری



توان افزایی خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

مقدمه

آلبرت آیس در کتاب **زندگی شادمانه** می نویسد که مهمترین غریزه انسان بقا و زنده ماندن است و مهمترین نیاز او رسیدن به شادی است. در واقع **زندگی شاد**، برای نوع بشر آرزوی همیشگی است که گاهی برای رسیدن به آن ممکن است دست به کارهای عجیب و غریبی نیز بزند. آرزویی که نه تنها دست نیافتنی نیست، بلکه حق هر انسانی به حساب می آید. ولی به نظر می رسد که ناراحت و غمگین بودن برای بسیاری از ما، پذیرفته تر و قابل درک تر از شاد و شادمان بودن است. مسئله **زندگی شاد و شاد زندگی کردن** با چالش ها و پیچیدگی های دیگری هم روبروست. زندگی ما انسان ها از زمان های بسیار قدیم یعنی دوران پیش از تاریخ، پر از چالش و سختی های مختلف بوده است؛ قبل از دورانی که هنوز آتش کشف نشده بود انسان ها برای امرار معاش و داشتن سر پناه فقط برای اینکه زنده بمانند، مجبور بودند با سخت ترین شرایط جغرافیایی و اجتماعی دست به گریبان باشند. در دل این شرایط های سخت انسان ها آموختند که لحظه به لحظه باید از دل طبیعت چیز های جدیدی کشف کنند تا بتوانند به زندگی ادامه دهند و زندگی کنند. قطعاً کسی نمی داند که چه زمانی در شرایط سخت قرار میگیرد که بخواهد در آن شرایط از روان خود محافظت کند، اما یک انسان سالم برای آینده خود برنامه ریزی می کند و میتواند برای هر لحظه ایی از زندگی خود که شرایطی ویژه و متفاوتی را به وجود بیاورد راه کارهایی را پیش از آن در نظر گرفته باشد. زمانی که صحبت از توانمندی در گذر از شرایط سخت و تاب آوری می شود قطعاً صحبت از یک انسان سالم است که بتواند از خود و روان خود در هر شرایطی محافظت کند و دور از آسیب بماند. تاب آوری و یا انعطاف روانی و پذیرش شرایط و بازبینی آنچه که در حال وقوع است و مهارت دستیابی به محافظت از روان و حفظ سلامتی و بالا بردن امکان بهبود و رشد و گذر از شرایط سخت، تفاوت بسیار عمیقی با در خود ماندگی دارد.



توان افزایی خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

شیوه های پرورش امید و تاب آوری در شرایط دشوار و چالش زا

دکتر **لیندا هویس**، یک فعال اجتماعی و نویسنده‌ی کتاب **Prosilience** می‌گوید:

همه‌ی ما با محدودیت‌ها و موقعیت‌هایی مواجهیم که آن‌ها را نمی‌خواهیم. شما نمی‌خواهید در چنین شرایطی گرفتار شوید؛ اما این اتفاق رخ می‌دهد. در بسیاری از این موقعیت‌ها، می‌توانید کارهایی انجام دهید که وضعیت خودتان را بهبود دهید یا لاقلاً انعطاف‌پذیری بیشتری به دست آورید. حتی همان زمانی که به دنبال راه‌حل و تصمیمات بلندمدت هستید، باز هم می‌توانید از این تکنیک‌ها استفاده کنید. تاب آوری ظرفیت گذشتن از دشواری پایدار و ترمیم خویشتن است. این ظرفیت می‌تواند به فرد کمک کند پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار زندگی بگذرد و با وجود قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی‌های اجتماعی، تحصیلی و شغلی خود را ارتقا ببخشد. زندگی دشواری‌های خود را دارد و در مسیر زندگی موانع بسیار زیادی بر سر راه انسان قرار می‌گیرد. داشتن **هدف در زندگی** تنها عامل موفقیت انسان نیست. تصور کنید یک ماشین دارید ولی اگر آن را نرانید ماشین حرکت نمی‌کند. **امید در زندگی** همانند نیروی راندن ماشین است. امید به انسان اجازه می‌دهد که با تلاش فراوان برای رسیدن به اهداف خود قدم بردارد و با موانع مجادله کند. افرادی که امید ندارند در زندگی به دنبال اهدافی می‌روند که نیازی به چالش نداشته باشد و با کوچک‌ترین مشکل، از ادامه مسیر خود درمانده می‌شوند و هدف خود را رها می‌کنند. طبق یک نظریه معروف در روانشناسی، امید به معنی اراده رفتن به سوی هدف و امتحان راه‌های مختلف برای رسیدن به آن است. فردی که امید دارد، اراده حرکت به سوی هدف و برنامه ریزی برای رسیدن به آن را نیز در اختیار دارد. به عبارت دیگر فردی که امیدوار است، برای خود اهدافی دارد و انتظار دارد که به این اهداف برسد. بر اساس دیدگاه روانشناسی، امید سه عنصر دارد:

__هدف (امید بدون هدف فایده‌ای ندارد)

__مسیرهایی که برای رسیدن به هدف وجود دارند و انتخاب می‌شوند.



توان افزایی خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

— فردی که در این مسیرهای موجود حرکت می کند تا به هدف مورد نظر برسد.

با توجه به سه بعد ذکر شده، امید زمانی در فرد ایجاد می شود که احساس کند اراده لازم جهت حرکت در مسیرهای صحیح برای رسیدن به هدف را دارد. به همین دلیل یکی دیگر از تعاریف امید، فکر کردن در مورد اهداف است. تحقیقات نشان داده است که **امید به زندگی** و پیش بینی سطح عملکرد افراد رابطه مستقیم با یکدیگر دارند. یعنی هر قدر **امید به زندگی** بیشتر باشد، امکان موفقیت در زمینه های مختلف مثل شغلی، تحصیلی، ورزشی و غیره بیشتر می شود. امید فقط یک احساس خوب و زیبا نیست، بلکه سیستم انگیزش شناختی افراد نیز است. به این معنی که احساسات شما به دنبال شناخت حرکت می کند و از مسیر خود منحرف نمی شود. انگیزه عاملی مهم در زمینه رشد و توسعه فردی است.

رابطه **امید به زندگی و تاب آوری و سلامت عبور کردن از بحرانها و سختیهای زندگی و بیماری های روانی** مثل **افسردگی و اضطراب**، یک رابطه مستقیم و مثبت است. در واقع مهم ترین کارکرد امید علاوه بر ایجاد تحرک و انگیزه، جلوگیری از افسردگی، ناامیدی و خودکشی است. تحقیقات نشان داده که امید در درمان بیماری های صعب العالاجی مثل سرطان نیز نقش موثری دارد که به شرح زیر می باشد:

افراد امیدوار، وقتی که خبر بیماری خود را بشنوند پریشانی و بی قراری کمتری تجربه می کنند و به سرعت با آن کنار می آیند و ناامید نمی شوند.

بیماران امیدوار، به راحتی درمانده نمی شوند و با تلاش بیشتری برای پیدا کردن راه حل حرکت می کنند.

افراد امیدواری که بیماری سخت دارند، اهداف خود را اولویت بندی می کنند و برای رسیدن به آن ها همچنان به تلاش خود ادامه می دهند.



توان افزایی خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

راه های افزایش امید

تحقیقات نشان داده است که ظرفیت امید به زندگی در همه افراد وجود دارد و حتی اگر در برخورد با موانع امید خود را از دست بدهند، باز هم می توان به آن ها آموزش داد که چگونه امیدوارانه فکر کنند. برای آموزش امیدواری، آموزش هایی در رابطه با عناصر سه گانه امید (که در بالا ذکر شد) و روش های هدف گیری داده می شود. این روش ها در سالمندان افسرده مورد بررسی و آزمایش قرار گرفت و نتیجه گرفتند که سطح افسردگی آنان به شدت پایین می آید و در فعالیت های روزمره و محیطی مشارکت بسیار می کنند.

زمانی که به راهکارها و توصیه ها پرداخته می شود موضوع موانع و محدودیتها و هم چنین تغییرات گسترده مطرح می شود. امروزه تغییرات گسترده و غیر قابل پیش بینی اند، اما هنوز قابل مدیریت اند. زندگی مملو از محدودیت است (پول، طول عمر، موقعیت، شرایط و پیامد ها) و ضرورت دارد که بتوانیم راهی برای عبور از شرایط سخت بیاموزیم. یکی از مهمترین عوامل ایجاد کننده شرایط سخت عواملی است که تحت کنترل و نفوذ ما نیستند مانند: بحرانهای اقتصادی، رفتارهای دیگران، حوادث طبیعی و هزاران موارد مشابه که ویژگی اصلی آنها این است که تحت کنترل و نفوذ ما نیستند و نیاز است که در مواجهه و رویارویی با آنها مانند یک طراح اندیشیده و عمل کنیم. یعنی:

- مثل یک طراح فکر کنیم: شیوه فکری طراحان:
- - مهم نیست که شرایط چقدر سخت باشد، ما به یک راه حل خواهیم رسید
- - خود را در کفش دیگری قرار می دهیم
- تصویر بزرگ را می بینیم
- با هم کار می کنیم

قدم اول: تغییر و تقویت احساس نیاز به تغییر



توان افزایش خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

وقتی دیگر نتوانیم موقعیتی را تغییر دهیم مجبوریم خودمان را

تغییر دهیم

رزمی کاران معبد شاتولین نگرش زیبایی دارند؛ آن ها معتقدند قدرت نرم همواره بر سختی غلبه دارد.

مثلا شکستن یک چوب خشک بسیار آسان تر از شکستن چوب تر است، چوب تر به راحتی قابل

شکستن نیست.

در طبیعت هیچ عنصری به انعطاف پذیری ، آمادگی برای تغییر و سازگاری، آب نیست. آب قدرتمند ترین و سازگار ترین عنصری است که در جهان وجود دارد. آب را در هر ظرفی بریزیم به شکل آن ظرف خواهد شد. انعطاف پذیری آب مثال زدنی است؛ هر چه قدر انعطاف بیشتری داشته باشیم کم تر شکننده و آسیب پذیر خواهیم بود . آیا این طور نیست. شاید درباره بُعد فیزیکی مان باید از رزمی کاران و کشتی گیران بپرسیم که انعطاف و نرمی بدن شان چقدر آن ها را از آسیب و شکست نجات داده است.

انواع شخصیتها در موقعیت مواجهه و تغییر :

- **اسنیفی (شامه):** خیلی زود متوجه تغییرات می شود.
- **اسکوری (عمل گرا):** گام سریع بسوی تغییر بر می دارد.
- **هم (انکار کننده):** تغییرات را نادیده می گیرد و در برابر تغییر مقاومت نشان می دهد زیرا می ترسد که هر نوع تغییری می تواند اوضاع را وخیم کند.
- **هاو (سازگار):** خودش را با تغییرات سازگار می کند و اعتقاد دارد تغییرات باعث بهبود شرایط می شود



توان افزایشی خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

پیشنهادها و راهکارها:

- گاهی اوقات اوضاع تغییر می کند. روزگار همیشه بر یک روال نخواهد بود. الان یکی از همان مواقع است. این قانون زندگی است! یعنی دائم تغییر می کند و بنابراین ما هم باید تغییر کنیم.
- اگر تغییر نکنی، نابود می شوی.
- هر چند وقت یک بار روش خود را مرور کن تا اگر کهنه شد متوجه شوی.
- حرکت در مسیر جدید، به تو کمک می کند تا بتوانی پنیر جدید پیدا کنی.
- وقتی ترس را پشت سر می گذاری احساس آزادی می کنی.
- قبل از پیدا کردن پنیر تازه، خود را در حال لذت بردن از آن تجسم کن، این عمل تو را به طرف پنیر تازه راهنمایی می کند.
- هر چه سریعتر پنیر کهنه را رها کنی، زودتر به پنیر تازه می رسی.
- جستجو در هزارتوی پیچ در پیچ، از ماندن در یک وضعیت بدون پنیر ایمن تر است.
- افکار و عقاید کهنه، تو را به طرف پنیر جدید راهنمایی نمی کند.
- وقتی که تصور کنی که می توانی پنیر جدید پیدا کنی و از آن لذت ببری، مسیر خود را تغییر می دهی.

افزایش شادی

به همان شکل نیز یکی از چیزهای دیگری که در افزایش تاب آوری و امید در زندگی ما نقش موثری بازی می کند افزایش شادی است. شادی و خوشحالی و لبخند بر لب داشتن، آن قدر مهم است که یکی از مباحث کلیدی توسعه فردی را به خود اختصاص می دهد. آیا تلاش برای داشتن زندگی شاد یک اقدام خودخواهانه نیست؟ شاید این سوالها به نظر ساده بیایند.



توان افزایش خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

اما در فرهنگ‌هایی مثل فرهنگ ما که تشویق به شادی و خوشحالی کمتر است و افراد خوشحال را با صفت‌هایی مانند «بی‌خیال» و «الکی‌خوش» و «خجسته» توصیف می‌کنند، پاسخ این سوال‌ها مهم می‌شود.

لیوبومیرسکی و شلدون در مقاله خود با موضوع شادمانی، مقدمه‌ای دارند که می‌تواند پاسخی به این سوال‌ها تلقی شود. آن‌ها با اشاره به تحقیقات متعدد انجام شده در این زمینه، اشاره می‌کنند که **تلاش برای داشتن زندگی شاد دستاوردهایی فراتر از خوشی و لبخند زدن دارد و می‌تواند روی جنبه‌های مختلف زندگی فرد تأثیر بگذارد.**

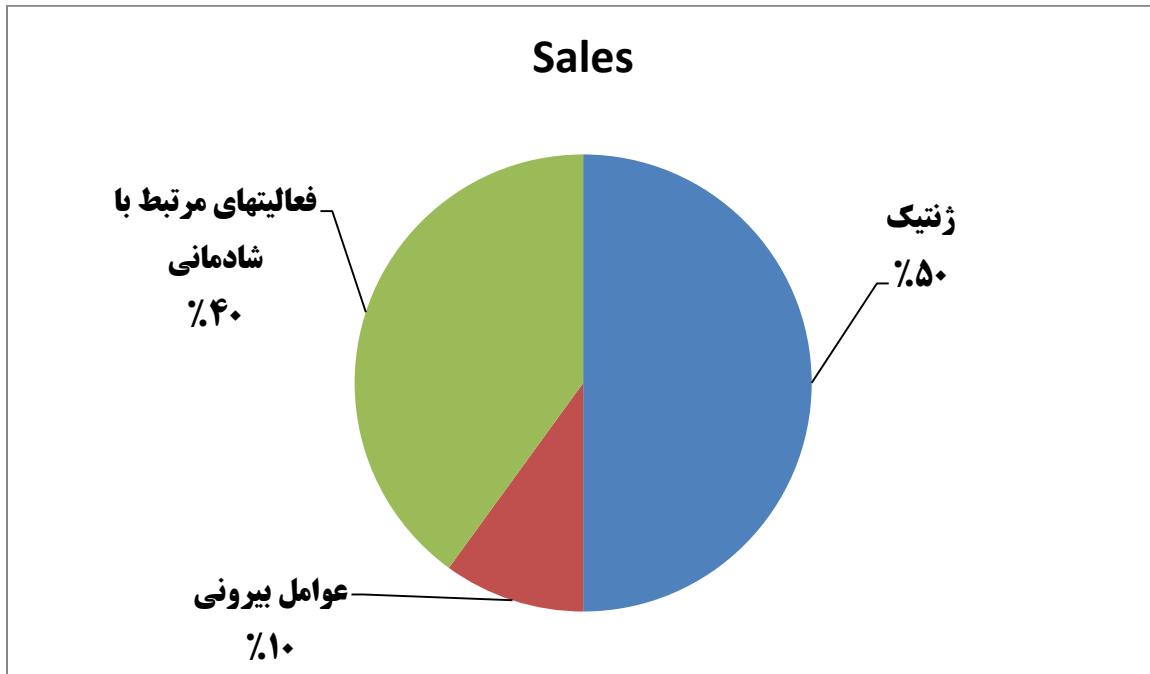
از جمله این‌ها که شاد بودن و شاد زندگی کردن ما باعث می‌شود که:

- سلامت ما (به معنای گسترده‌ی آن) افزایش پیدا کند.
- سیستم ایمنی ما تقویت شود.
- امید و امیدواری ما افزایش یافته و احتمال موفقیت در زندگی نیز افزایش یابد.
- دوستان بیشتری داشته باشیم و حمایت اجتماعی بیشتری دریافت کنیم.
- بهره‌وری ما افزایش پیدا کند.
- خلاقیت بیشتری داشته باشیم.
- کیفیت کار کردن و به تبع آن، درآمدمان افزایش پیدا کند.
- کنترل بیشتری بر خود داشته باشیم و قدرت اراده و توانایی‌مان در مدیریت احساسات افزایش پیدا کند.



توان افزایش خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

لوازم و مؤلفه های یک زندگی شادمانه یا سعادت مند

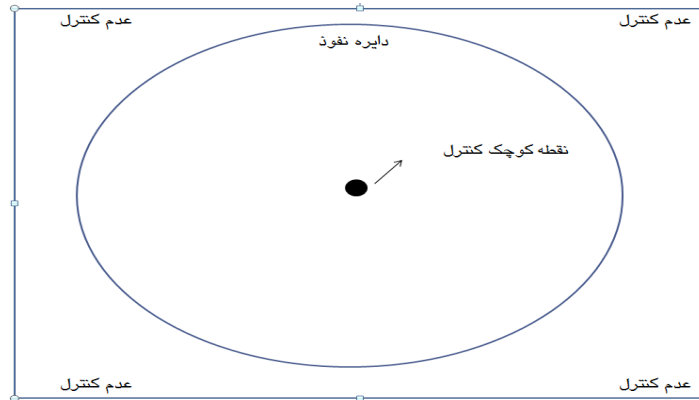


از جمله عواملی که شرایط را برای ما سخت و دشوار و گاهی بحرانی می سازد عوامل زیادی است که تحت کنترل ما نیستند مانند :

- رخدادهای بیرونی
- شرایط اقتصادی / سیاسی
- هجوم افکار مثبت یا منفی
- رفتار دیگران نسبت به ما
- ژنتیک



توان افزایش خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی



در واقع عوامل مهمی که تا اندازه ای تحت نفوذ ما هستند و ما بر روی آنها اثر می گذاریم، عبارتند
است :

- سلامت
- روابط با اطرافیان
- وضعیت مالی شخصی

یکی از مهم ترین چیزهایی که تحت کنترل خود ما است رفتار ما است . رفتار خود ما شامل:

• فکر: طرز فکر یا شیوه نگرش مان

• عمل: اهداف و فعالیت هایی که دنبال می کنیم

نتایج تحقیقهای روانشناسی می گوید که میزان احساس کنترل موثر بودن به جنبه های گوناگون زندگی خود باعث: -
خشنودی و رضایت، سلامت و طول عمر بیشتری شود.

برای داشتن بیشترین کنترل بر رفتار و زندگی خود باید بدانیم که : همه چیز دو بار خلق شده است.

۱-خلق ذهنی



توان افزایی خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

۲- - خلق جسمی و عینی

اگر شما را در گام اول خوب عمل نکنید، در گام دوم هرگز هیچ اتفاقی نخواهد افتاد.

بایدهای خلق و طراحی دوباره زندگی :

- خلاقیت
- کنجکاوی و بازیگوشی
- خوش بینی
- امید

سازگاری و ماندگاری

همان طور که می دانید در میلیون ها سال پیش دایناسورها با وجود قدرت بدنی بسیار زیاد و توانایی های مختلفی که داشتند، نتوانستند در برابر تغییر جهان طبیعت مقاومت کنند و امروز می بینیم که دیگر خبری از این موجودات عظیم الجسه نیست و نسل شان به کلی از میان رفته است. اما فقط ما انسان ها بودیم که با نیروی تدبیر هزاران سال است که در برابر رفتار های خشونت آمیز طبیعت دست از مقابله بر نداشته و روز به روز پیشرفته تر شده ایم و نسل ما همچنان در حال گسترش است . خب جای تعجب نیست، ما انسان ها بهترین موجود جهان طبیعت هستیم که خداوند خلقت کرده است؛ طبیعی است که مقاومت ما و توانایی هایمان از دیگر موجودات به مراتب فرا تر باشد.

سازگاری به معنی: توانایی منطبق شدن ما با شرایط سخت است به گونه ای که از دل این سختی ها اتفاقات زیبایی خلق کنیم.



توان افزایی خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

سازگارها درک عمیق تری نسبت به انسان های اطرافشان دارند .

بسیاری از ما در ارتباط با دیگران زیاد دچار چالش و مشکل می شویم، مثلا در مدرسه ، خانه یا محیط کار افرادی کنارمان هستند که نمی توانیم تحملشان کنیم و مدام با آن ها درگیر هستیم.

افراد سازگار در این شرایط سعی می کنند ویژگی شخصیتی فردی که با او تفاهم ندارند را بشناسند و بر اساس آن رفتار کنند.

سازگارها حتما معنایی برای رشد خود در این شرایط سخت می یابند

افراد سازگار معنایی که می تواند سختی را برایشان آسان کند را به خوبی در زندگی خود می شناسند. ویکتور فرانکل روان درمانگر معروف آلمانی نظریه ای دارد با عنوان معنا درمانی... او عقیده دارد : هر انسانی در زندگی دلیل هایی دارد که به خاطر آن ها حاضر است زنده بماند ، زندگی کند و شرایط سخت را پشت سر بگذارد.

مطالعه ۷۰ ساله دانشگاه هاروارد نشان میدهد که

از میان ثروت، هوش، تحصیلات، سابقه خانوادگی، توان مالی عنصر اصلی بهزیستی انسان توانایی او در ساختن لیموناد از لیمو بوده است.



توان افزایش خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

مراقبتها :

- خواب، غذا، پس انداز، جمع آوری، بهداشت و نظافت .
- فراموشی معنای انسان بودن (متافور دلفین ها: دلفین ها سر نیازهای خود مذاکره نمی کنند و آنها را نادیده نمی گیرند. غذا، خواب، استراحت، بازی، عشق و احساس تعلق، محبت ورزشی، همه را بجا و به اندازه انجام می دهند).۱.
- بازی و تفریح (باعث تحریک بخش پیشانی مغز می شود) تنظیم هیجانی، حل مسأله، خلق استراتژی، تحریک تمام راههای منتهی به تفکر انتزاعی بازی نه ساخت دارد و نه پایان رسمی
- ریسک کردن و آزمون و خطا: باعث می شود با محیط سازگار شویم.
- تقویت ارتباط با دیگران : ما آدمها در بحران، روابط اجتماعی را از یاد می بریم خود را منزوی و ایزوله می کنیم در حالی که تنهایی و انزوا باعث بروز فرسودگی و بیماری می شود. در روابط عالی مغز پاداش دریافت می کند و روابط عمیق، پیوند های اجتماعی معنادار و صمیمی نه دورهمی های سطحی یا موقعیت و شأن و منزلت اجتماعی - اعتباری
- آرام گرفتن و تن آسایی :
چقدر عجله و کار داریم.
در حال رانندگی پیام ارسال می کنیم.
در حال غذا خوردن با تلفن حرف می زنیم
سر فرزندانمان داد می زنیم.



توان افزایی خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

ما به بیولوژی خود احترام نمی گذاریم.

(کول بران نیالی و آهسته کردن گام ها)

مجموعه عوامل دخیل در تاب آوری

۱- داشتن رابطه های عمیق و حمایتگرانه در درون و بیرون از خانواده (مهمترین عامل)

۲- برخورداری از عشق و محبت و دوست داشته شدن توسط دیگران، مورد اعتماد بودن.

۳- نگاه مثبت به خود و اعتماد به توانمندی ها و قابلیت های خود.

۴- ظرفیت برنامه ریزی واقعگرایانه و برداشتن گام عملی برای اجرای آنها.

۵- مهارت های ارتباطی موثر و فنون حل مساله.

۶- ظرفیت مدیریت هیجانات و احساسات

۷- داشتن یک معنا و مقصود در زندگی

۸- نگاه امیدوارانه به آینده خود و برنامه ها و اهداف مدنظر خود

۹- نگرش درست به جهان و پدیده های آن: هیچ چیز در دنیا ثابت و پایدار نیست، همه چیز و همه کس تغییر می کنند.



توان افزایی خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

۱۰ مراقبت از خود (خواب، تغذیه، تفریح)

ویژگی های افراد تاب آور

۱- احساس ارزشمندی:

پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند، احترام قائل شدن برای خود و توانایی ها، سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آن ها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف و کتمان نکردن آن ها از ویژگی های افراد تاب آور است.

۲- مهارت در حل مسئله:

افراد تاب آور ذهنیتی تحلیلی- انتقادی نسبت به توانایی های خود و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیرند و توانایی شگفت انگیزی در پیدا کردن راه حل های مختلف درباره یک موقعیت یا مسئله خاص دارند.

۳- مهارت های اجتماعی:

افراد تاب آور مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آن ها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند، ضمن اینکه می توانند سنگ صبور خوبی باشند.

۴- خوش بینی:

اعتقاد راسخ به این که آینده می تواند بهتر باشد و احساس امید و هدفمندی، از ویژگی های دیگر افراد تاب آور است. این افراد باور دارند که می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند.

۵- همدلی:

افراد تاب آور توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران را نیز دارند.



توان افزایشی خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

مجموعه عوامل دخیل در تاب آوری

۱. داشتن رابطه های عمیق و حمایتگرانه در درون و بیرون از خانواده (مهمترین عامل)
۲. برخورداری از عشق و محبت و دوست داشته شدن توسط دیگران، مورد اعتماد بودن.
۳. نگاه مثبت به خود و اعتماد به توانمندی ها و قابلیت های خود.
۴. ظرفیت برنامه ریزی واقعگرایانه و برداشتن گام عملی برای اجرای آنها.
۵. مهارت های ارتباطی موثر و فنون حل مساله.
۶. ظرفیت مدیریت هیجانات و احساسات
۷. داشتن یک معنا و مقصود در زندگی
۸. نگاه امیدوارانه به آینده خود و برنامه ها و اهداف مدنظر خود
۹. نگرش درست به جهان و پدیده های آن: هیچ چیز در دنیا ثابت و پایدار نیست، همه چیز و همه کس تغییر می کنند.
۱۰. مراقبت از خود (خواب، تغذیه، تفریح)

گام هایی برای افزایش تاب آوری

همه ما با تاب آوری ذاتی و با ظرفیت هایی برای بهبود ویژگی هایی که عمدتاً در افراد تاب آور دیده می شود، متولد می شویم اما چطور می توانیم میزان تاب آوری خود را تقویت کنیم؟



توان افزایی خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

گام نخست: پرورش مهارت حل مسئله

افراد تاب آور این جمله را خوب دریافته اند که «زهری که مرا نکشد، قوی ترم می کند.» آن ها در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیرند و تخیل شگفت انگیزی درباره راه حل های احتمالی دارند دستیابی به این ویژگی ها نیز از طریق یادگیری و پرورش مهارت حل مسئله امکان پذیر است.

گام دوم: پرورش مهارت های اجتماعی

همان طور که گفته شد، افرادی که تاب آوری بالایی دارند، مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند و از آن ها بهره می جویند. برای افزایش تاب آوری خود لازم است این مهارت ها را فرا بگیرید و به نحو شایسته از آن ها استفاده کنید. مهم ترین این مهارت ها عبارت است از:

الف - شوخ طبعی

شوخی در بسیاری موقعیت ها، سبب می شود فشار روانی ناشی از موقعیت کاهش یابد و راحت تر بتوانید با آن کنار بیایید. البته افراد تاب آوری داند که همه سبک های شوخ طبعی مفید نیست. شوخ طبعی «پرخاشگرانه» (مثل مسخره کردن دیگران) و «خودشکنانه» (مثل دلک بازی برای خندانن دیگران) اوضاع را بدتر می کند.

ب - گوش دادن فعالانه

فردی که فعالانه گوش می دهد، چهار ویژگی دارد:

- ۱- انگیزه گوش دادن دارد، یعنی مایل است حرف های دیگران را گوش دهد.
- ۲- به حرف های دیگران توجه می کند و با همه وجود به آن ها گوش می دهد، مثلاً به موقع تماس چشمی برقرار می کند.
- ۳- همدلی می کند، یعنی دوست دارد دقیقاً بداند طرف مقابل چه احساسی دارد تا در احساسش شریک شود.
- ۴- انعطاف پذیر است، یعنی می داند در مقابل افراد گوناگون و در موقعیت های مختلف چطور برخورد کند.



توان افزایش خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

ج- استفاده از حمایت اجتماعی

افراد تاب آور از حمایت دوستان و آشنایان خود، موقع روبه رو شدن با مشکلات، استفاده می کنند. اگر می خواهید مثل آن ها باشید، باید یاد بگیرید به موقع کمک بخواهید.

گام سوم: نگاه رو به آینده

افراد تاب آور اسیر گذشته خود نیستند. آن ها نگاه مثبتی به آینده دارند و برای رسیدن به آینده دلخواهشان هم انگیزه وهم انرژی دارند.

برای تقویت مهارت آینده نگری باید چندین مهارت را در خودتان پرورش دهید:

الف- درست به هدف بزنید.

هدف های خود را درست انتخاب کنید. هدف های خوب؛ هدف های کوچک، لقمه لقمه شده، کوتاه مدت، دقیق، واقع گرایانه و درعین حال چالش برانگیزند.

ب- با معنا باشید:

با خود خلوت کنید و ببینید واقعا معنای زندگی تان چیست؟!

ج- با انگیزه باشید:

سعی کنید به علت های بی انگیزه بودن خود پی ببرید، اگر افسرده هستید، افسردگی تان را درمان کنید. به هر حال سعی کنید ریشه بی انگیزگی را بخشکانید.

پنج اصل تغییر ناپذیر زندگی که با پذیرش بدون قید و شرط آن می توانیم تاب آوری خود را افزایش

۱- هیچ چیز پایدار نیست. همه چیز تغییر می کنند و پایان می پذیرند



توان افزایش خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

- ۲- رنج بخش جدایی ناپذیر از زندگی است.
- ۳- همیشه برنامه ها و کارها طوری که ما طراحی کردیم و انتظار داریم پیش نمی روند .
- ۴- زندگی همیشه منصفانه و عادلانه رفتار نمی کند.
- ۵- رفتار آدمها همیشه مهربانانه ، دوستانه و وفادارانه نیست.

نگاه به زمان و تاب آوری

گذشته -	گذشته +	حال -	حال +	آینده -	آینده +
گذشته گرایی	گذشته گرایی	حال گرایی	حال گرایی	آینده پس از	آینده گرایی
منفی	مثبت	اجباری	خوش گذران	مرگ	هدفمند
بسیار کم	بسیار زیاد	کم	متوسط	بسیار کم	زیاد

چشم انداز زمان : مطالعه ای است درباره اینکه هر یک از افراد چگونه تجربیات جاری خود را در بین حوزه

های زمان (گذشته، حال و آینده) تقسیم می کنند.

این کار به طور خودکار انجام می گیرد و در میان افراد متغیر است. مشکل این است که استفاده از حوزه های زمانی می تواند به شکل نامتعادل و به طرف یکی از آنها کشیده شود، چون شما یاد می گیرید برخی را بیشتر از آنها دیگر بکار برده و بقیه را کمتر استفاده کنید.



توان افزایش خانواده در گذار از شرایط سخت و بحرانی زندگی

اساس رفتار و عملکرد شما آن تصمیمی است که قصد گرفتنش را دارید، بنابراین باید دید که چه چیزهایی تعیین کننده تصمیمات شما هستند؟

۱- افراد حال گرا: برای بعضی ها، این تصمیمات فقط پیرامون شرایط فعلی است (یعنی آنچه که دیگران انجام می دهند، و چیزی که اکنون احساس می کنند)

۲- افراد گذشته گرا: برای بعضی ها زمان حال نامربوط است و تصمیماتشان بر اساس خاطرات و تجربیات گذشته است (یعنی همه اش پیرامون این است که این موقعیت چه شباهتی به موقعیت های قبلی که تجربه کرده ام دارد؟)

۳- آینده گرا: برای بعضی ها نه پیرامون گذشته نه حال است، همه چیز راجع به آینده است تمرکز آنها بر این است که: «چه خواهد شد؟» (پیش بینی پیامدها، هزینه ها و فواید)

امور زنان و خانواده وزارت نفت

دی ماه ۹۸