

بسمه تعالی



**چکیده مباحث ارائه شده در چهارمین نشست خانواده، تحولات بنیادین عصر حاضر
و چالش‌های پیش رو:**

کار بست تئوری انتخاب در معنویت و تاب آوری

مدرس: دکتر علی صاحبی

مربی ارشد و عضو هیئت علمی موسسه ویلیام گلسر

محل برگزاری: آبان جنوبی، روبروی بیمارستان آبان، ساختمان برج گاز، طبقه همکف، سالن شهید رجایی، ۲۹ شهریورماه ۱۳۹۶

مقدمه

تعریف واحد و ساده‌ای از طبیعت آدمی وجود ندارد. بسیاری از آرا و نظریات درهم تنیده، در تاریخ فلسفه به شکل‌گیری درک ما از خویشتن کمک کرده‌اند. برخی آدمی را مجموعه‌ای از ژن‌ها و موجودی بی‌غایت و عده‌ای دیگر انسان را اشرف مخلوقات و خاصه خداوند حی می‌دانند. از طرفی، عده‌ای توانایی عقل ما را در مهار سرنوشت خودمان، مورد تردید قرار داده‌اند و انواع نیروهای ناخودآگاه، چه جمعی و چه فردی را فرمانروای اصلی انگاشته‌اند. از این منظر فرد مستقل و آزاد، عروسک خیمه‌شب‌بازی محسوب می‌شود که با کوکی که اغلب صدایش هم قابل شنیدن نیست، به رقص درمی‌آید.

این آرا در مورد طبیعت آدمی، ماهیتی فلسفی دارند و فقط حقایقی نیستند که علم به اثبات رسانده باشد، بلکه نظرانی کلی هستند که با استدلال عقلانی به دست آمده‌اند و معمولاً به نحوی اجتناب‌ناپذیر مورد اختلاف هستند. علیرغم این ویژگی یعنی تبلور این آرا از استدلال عقلانی، دیگر منابع معتبر که حرف‌های شنیدنی بسیار در مورد ماهیت انسان دارند، نادیده انگاشته شده و حتی برخی رویکردها تا بدان‌جا پیش رفته‌اند که اصالت انسان را بر هر چیز دیگر ترجیح داده‌اند.

در این روزگار که به نظر می‌آید دانش بشری رو به تکامل و صنعت بر انسان تفوق پیدا نموده است، معنویت نیز رنگ و بوی نوینی پیدا کرده و با مفاهیم مثبت‌نگر به پیش می‌رود. این نوع نگاه به معنویت که محصول کثرت‌گرایی دینی امروز است، به طور عمده به جای تحول اجتماعی به تحول شخصی نظر دارد.

تعریف و معنای لغوی معنویت

مطابق آرای جاری در روان‌شناسی معاصر، به نظر می‌رسد واژه معنویت کلمه‌ای است مثل عشق که برای بسیاری از مردم اهمیت به‌سزایی دارد، ولی مشخص کردن مفهوم آن بسیار دشوار است و بسیاری معتقدند که معنویت فراتر از کلمات است. معنویت در فرهنگ لغت فارسی یعنی: «آن چه منسوب به معنی، باطنی و حقیقی است» یا به عبارتی، معنویت، مجموعه جنبه‌های فکری، اخلاقی، فرهنگی و عاطفی انسان یا محصولات فکری او بوده و نیز به معنای غیر مادی آورده می‌شود.



معادل‌های معنویت در فرهنگ لغات انگلیسی عبارت است از *intellectuality*, *spirituality* و *abstract ideality* و *condition*. به نظر می‌رسد کلمه *spirituality* معادل مناسبی برای معنویت باشد که معنای آن عبارت است از:

«حالت یا کیفیت مرتبط بودن به جوهرهای معنوی». و نیز «دلبستگی به چیزهای معنوی».

همچنین، معنویت یعنی:

- آن چه مربوط به روح است (ماهیت روح نه ماده).
- آن چه مربوط به دین یا موضوع‌های مقدس است.
- آن چه مربوط به احساس‌های اخلاقی یا حالت‌های روح است به گونه‌ای که از افعال بیرونی متمایز می‌شود.
- تحت تاثیر بودن یا کنترل شدن توسط روح الهی.
- آن چه مربوط یا برخاسته از موهبت‌های عقلانی و ماورایی ذهن است.

وجه تمایز معنویت از دین و دینداری

دین در فرهنگ لغات فارسی، «ملت، مذهب، کیش، آیین، ورع، طاعت، حساب، پاداش، جزا، مکافات» معنا می‌دهد.

معادل واژه دینداری در فرهنگ لغات انگلیسی عبارت است از: *piety*، *religiosity* و *religiousness*. در فرهنگ لغات انگلیسی در برابر واژه *religion* آورده شده است: «باور در وجود خدا یا خدایان که جهان را آفریده و به انسان ماهیتی معنوی داده است که پس از مرگ، جسم به زیستن ادامه می‌دهد».



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

مطابق آرای جاری در روانشناسی معاصر، به نظر می‌رسد واژه معنویت کلمه‌ای است مثل عشق که برای بسیاری از مردم اهمیت به‌سزایی دارد، ولی مشخص کردن مفهوم آن بسیار دشوار است و بسیاری معتقدند که معنویت فراتر از کلمات است.

در حقیقت چنین به نظر می‌رسد که کلمات قادر به تشریح معنویت نیستند و کلام از سخن‌گفتن درباره معنویت قاصر است.

معنویت از منظر منابع مختلف در روان‌شناسی یعنی چیزی بزرگ‌تر از خود را در درون خود حس کردن. بازشناسی معنایی در وجود (هستی) که این معنا درک پیرامون را تعالی می‌بخشد؛ باور به معنایی متعال در هست. معنا و هدف را حس کردن، خود و بزرگتر از خود را حس کردن و اعمالی مویذ این هویت و این رابطه انجام دادن. تجربه درونی و تجلی بیرونی روح خود به صورت فرایندی یگانه که منعکس کننده:

۱- ایمان به خدا یا یک وجود برتر است.

۲- رابطه با خود، دیگران، طبیعت یا خدا است.

۳- یکپارچگی همه ابعاد آدمی است.

معنویت با دو بیانگر تجربی سنجیده می‌شود:

نیایش (بیانگر رابطه با خدا) و قائل بودن به معنایی در زندگی (بیانگر برآیند معنویت).

تعلق خاطر به یک معنا و تحقق آن از راه برقراری روابط اخلاقی با افراد، خانواده، اجتماع محلی، فرهنگ و دین. معنوی بودن الزاما متدین بودن نیست. دادن پاسخ‌های صمیمانه به عمیق‌ترین پرسش‌هایی است که نفس وجود آدمی برایش طرح می‌کند. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، واژه «معنوی بودن» و «معنویت» به صورت‌های مختلف ارائه شده است. برخی در تعریف، همه اشکال خودآگاهی را تا تمام حالات آگاهی که دارای ارزش‌هایی و رای حد متوسط هستند، آورده‌اند. بعضی‌ها رشد شخصی را به عنوان معنویت درونی قلمداد می‌کنند.



معنویت از دیدگاه انسان‌گرایی و پدیدارشناختی

معنویت از واژه لاتین اسپیریتوس (*spiritus*) به معنای «نقش زندگی» یا «روشی برای بودن» و «تجربه کردن» است که با آگاهی یافتن از بعد غیر مادی بوجود می‌آید و ارزش‌های قابل تشخیص، آن را معین می‌سازد. این ارزش‌ها به دیگران، خود، طبیعت و زندگی مربوط هستند و به هر چیزی که افراد به عنوان غایی قلمداد می‌کنند، اطلاق می‌شوند.

تعریف ایمونز در باره معنویت بر اساس تعریف گاردنر از هوش:

معنویت شکلی از هوش است که عملکرد و سازگاری فرد را پیش‌بینی کرده و او را در حل مسئله یاری می‌دهد. هوش معنوی شامل: حس معنا، هدف و تقدس در زندگی و خوش‌بینی نسبت به بهبود شرایط دنیا می‌باشد.

تعریف جورج دالی آنت (۱۹۹۹):

معنویت با احساساتی از قبیل همدردی، نوع‌دوستی، شفقت، پیوند و همبستگی، عطفوت، مهربانی و قدرشناسی رابطه نزدیک دارد. مرکزیت معنویت عنصر عشق به پیوند و رابطه با دیگران (غیر از خود) و عمل



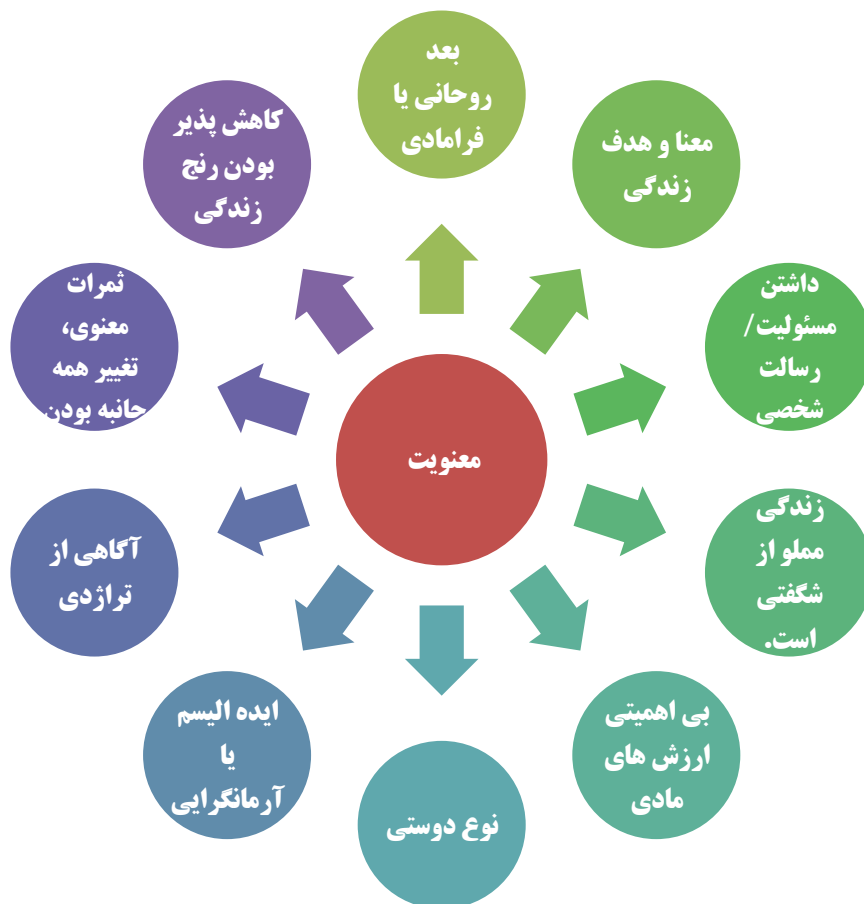
کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

نوع‌دوستانه است. احساس پیوند با چیزی بزرگتر و فراسوی خودمان و به طور خاص جستجوی معنا و هدف و جهت در زندگی.

معنویت شکلی از هوش است که عملکرد و سازگاری فرد را پیش‌بینی کرده و او را در حل مسئله یاری می‌دهد.

هوش معنوی شامل: حس معنا، هدف و تقدس در زندگی و خوش‌بینی نسبت به بهبود شرایط دنیا می‌باشد

معنویت دارای ابعاد زیر است: بعد روحانی یا فرامادی، معنا و هدف زندگی، داشتن مسئولیت/رسالت شخصی، زندگی مملو از شگفتی است، بی‌اهمیتی ارزش‌های مادی، نوع‌دوستی، ایده‌الیسم یا آرمانگرایی، آگاهی از تراژدی، ثمرات معنوی، تغییر همه‌جانبه بودن.





ابعاد معنویت

معنویت، نیاز فرا رفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچه‌شدن با کسی غیر از خود فرد است. این آگاهی ممکن است به تجربه‌ای فراتر از خود منجر شود.

اگر شفقت‌ورزی و نوع‌دوستی را عنصر مرکزی معنویت بدانیم، دلیل این همه اختلال و ناخشنودی یا وجود رفاه زیاد، کاهش احساس و عمل معنوی نسبت به غیر خود است.

ابعاد مختلف معنویت و رابطه آن با بهزیستی یا نیک زیستی

بعد اجتماعی	بعد شخصی
<ul style="list-style-type: none"> عشق و محبت نسبت به دیگران اعتماد به افراد هم‌نوع احترام به دیگران پذیرش دیگران همین‌گونه که هستند مهربانی و عطف نسبت به دیگران 	<ul style="list-style-type: none"> احساس هویت خود-آگاهی لذت بردن از زندگی همین‌گونه که هست صلح و آرامش درونی زندگی معنا و جهت‌دار
بعد متعالی / روحانی	بعد زیست‌محیطی
<ul style="list-style-type: none"> رابطه شخصی با خدا/ امر مقدس نیایش و ستایش خالق یگانگی با خدا پذیرش و تسلیم در برابر خدا عبادت به درگاه خدا 	<ul style="list-style-type: none"> احساس رابطه و پیوند با طبیعت تحسین و تحیر نسبت به یک منظره شگفت‌آور احساس یگانگی با محیط زیست هماهنگی‌ها و هارمونی با طبیعت احساس معجزه جاری در طبیعت



رابطه نوع دوستی، همدلی و معنویت

تحلیل رگرسیون در مطالعه مک دونالد (۱۹۹۸) نشان می‌دهد که تجارب معنوی (احساس و عمل معنوی) و شناختواره‌های غیرمذهبی، بهترین پیش‌بینی‌کنندگان همدلی و نوع دوستی‌اند.

افراد مذهبی شفقت و مهربانی نسبت به افراد نزدیک و آشنایان نشان می‌دهند.

افراد معنوی نوع دوستی را هم به غریبه‌ها و هم آشنایان در یک سطح نشان می‌دهند.

یافته‌های پژوهشی در خصوص اهمیت اجتماعی معنویت نشان می‌دهد که افرادی که بیشتر گرایش معنوی داشتند، انتخاب‌های اقتصادی و تصمیم‌های نوع‌دوستانه بیشتری از خود نشان می‌دادند.

معنویت و ارتباط با خدا، مهمترین اصل برای تامین سلامت روان

ارتباط با خدا در سختی‌ها، مشکلات و بحران‌های زندگی به انسان آرامش می‌دهد و توکل و توسل به او باعث کنترل استرس‌ها و تنش‌های فرد می‌شود. اگر بتوانیم مجموع ویژگی‌های بالا را در خود تقویت کنیم، با افزایش ظرفیت‌های شناختی خود، توانایی مواجهه و مقابله با استرس‌های زندگی را پیدا خواهیم کرد و در دنیای پر استرس امروز، کمتر دچار مشکلات روحی و روانی خواهیم شد.

معنویت را به عنوان درک پاسخ به پرسش‌هایی درباره زندگی، معنا، و رابطه با یک قدرت برتر تعریف می‌کنند. در واقع، معنویت به عنوان مفهومی وسیع‌تر و انتزاعی‌تر است که در برگیرنده جستجو برای معنا و هدف در زندگی و رابطه با وجودی متعالی و برتر توصیف می‌شود.



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

گرایش به معنویت همیشه می‌تواند در آرامش ذهنی و سلامت روان در افراد تاثیرگذار باشد. افراد معنوی همیشه به آرام بودن معروف هستند. ارتباط با خدا در سختی‌ها و مشکلات و بحران‌های زندگی به انسان آرامش می‌دهد. متأسفانه با وجود تحولات علمی و صنعتی در قرن حاضر و پیشرفت‌های مهم پزشکی در دهه‌های اخیر، استرس و مشکلات روحی و روانی در جامعه بشری رو به افزایش است و اختلالات عاطفی، معضل اعتیاد، آمار طلاق و ناسازگاری‌های فردی و اجتماعی زیاد شده است. تحقیقاتی که اخیراً در ایران انجام شد نشان داد ۲۰ تا ۲۵ درصد مردم دچار اختلالات عصبی و روانی هستند و نیاز به مشاوره و درمان‌های روانشناسی دارند. بنابراین به نظر می‌رسد موضوع سلامت روان از اهمیت بسزایی برخوردار است، طوری که جسم و روح مانند تار و پود یکپارچه به هم تنیده شده‌اند و اگر یکی از این دو آسیب ببیند، دیگری هم آسیب خواهد دید. سلامت روان چیزی فراتر از نداشتن علائم بیماری روانی است.

سلامت روان یعنی این که فرد بتواند عملکرد موفق و عالی از نظر تفکر، خلق و خو و رفتار داشته باشد. همچنین فعالیت‌های مفیدی در جامعه داشته باشد، روابط مثبت با دیگران برقرار کند، با مشکلات و استرس‌ها و ناملازمات زندگی کنار آید و توانایی کمک به دیگران را هم داشته باشد. راه رسیدن به سلامت روان، راه دشواری است و یک امر تصادفی نیست که یک شبه اتفاق بیفتد. نیاز به پشتکار و زحمت فراوان دارد. هسته اولیه بهداشت و سلامت روان در خانواده گذاشته می‌شود، بنابراین پدر و مادر با تربیت سازنده و صحیح خود و ایجاد فضای گرم و صمیمی می‌توانند فرزندان سالم از نظر سلامت روان تربیت کنند.

دارا بودن یا پرورش ویژگی‌های شخصیتی ذیل سبب افزایش سلامت روان می‌شود:

- ۱- **واقع‌بینی:** یعنی فرد بتواند نقص‌ها، کاستی‌ها و ضعف‌های خود را بپذیرد و از ایده‌آل‌گرایی و کمال‌گرایی پرهیز کرده و اهداف زندگی را واقع‌بینانه ترسیم کند.
- ۲- **توانایی لذت بردن از زندگی:** یعنی به جای نگران بودن برای آینده و ایجاد اضطراب در خود و یا حسرت خوردن برای گذشته و ایجاد افسردگی در خود، بکوشد در زمان حال زندگی کند.



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

۳- اصل تعادل در زندگی: یعنی افراد بین تمام ابعاد زندگی خود، یک نظم و هارمونی ایجاد کنند، به عبارتی در ابعادی چون کار و تفریح، استراحت و ورزش، تنهایی و معاشرت و عبادت، تعادل برقرار نمایند.

۴- داشتن انعطاف‌پذیری: یعنی فرد بدون تعصب و ژرف اندیشی، آرا و نظریات دیگران را تحمل کند و برای رسیدن به موفقیت، راه‌های مختلف را بررسی نماید.

۵- توانایی مُدارا با استرس‌ها: انسان باید از این توانایی برخوردار باشد که استرس‌ها را به عنوان یکی از واقعیت‌های زندگی بپذیرد و بدون فرار از مشکلات با آن‌ها مقابله کند.

۶- مسئولیت‌پذیری: فرد با دارا بودن این خصیصه می‌تواند مسئولیت اعمال، رفتار و گفتار خود را بپذیرد و بدون هیچ‌گونه دلیل‌تراشی و توجیه، خطاها و اشتباهات خود را به گردن دیگران نیندازد.

۷- داشتن ارتباطات سالم با دیگران: در دنیای صنعتی امروز، افراد به دلیل مشغله مادی زیاد، فرصت در کنار هم قرار گرفتن را ندارند که آن‌ها را از نظر عاطفی از همدیگر دورتر می‌کند. یکی از راه‌های رسیدن به سلامت روان این است که افراد، ارتباطات خود را بیشتر کرده و مهارت همدلی را در خود تقویت کنند، یعنی دنیا را از دید دیگران نگاه کنند و خود را در غم‌ها و شادی‌های دیگران شریک نمایند.

تاب‌آوری

تاب‌آوری چیست؟ حداقل آشفستگی با مقدار معینی از تنش.

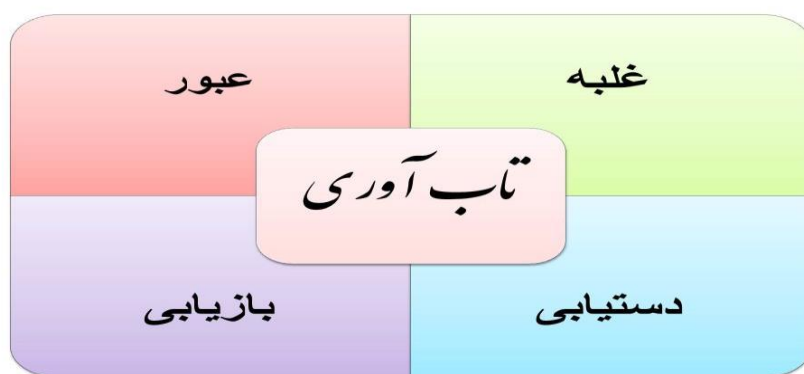
تاب‌آوری ظرفیت گذشتن از دشواری پایدار و ترمیم خویشتن است. این ظرفیت می‌تواند به فرد کمک کند پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار زندگی بگذرد و با وجود قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی‌های اجتماعی، تحصیلی و شغلی خود را ارتقا بخشد.



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

اگر بتوان علی‌رغم شرایط پرتنش و آسیب‌زا نتیجه‌ای خوب به دست آورد این اتفاق خوب ثمره و نماینده قدرت تاب‌آوری است. در واقع تاب‌آوری قدرت پیش‌بینی‌کنندگی و حاکمیت شرایط سخت را نمی‌پذیرد و با سازگاری و سازندگی در شرایط پرتنش راه ارتقا و توسعه را گشوده و امکان ادامه‌دادن و بالندگی را فراهم می‌کند. تاب‌آوری در مقابل آسیب‌پذیری قرار می‌گیرد و اگر چه بر سر تعریف آن توافق جامعی وجود ندارد، اما برای ساخت آن حداقل به وجود دو عنصر "شرایط سخت" و "نتیجه خوب" نیاز است.

اما به راستی چگونه کودکان و نوجوانانی که در شرایط و محیط‌های نامناسب بوده‌اند از انواع آسیب‌ها و مخاطرات در امان مانده‌اند و نه تنها در امان مانده بلکه به رشد قابل توجه و مدارج عالی و توان اجتماعی چشمگیر و تحسین‌برانگیز دست یافته‌اند؟ پاسخ این سؤال و سئوالاتی از این دست موضوع مورد علاقه تاب‌آوری است. همه ما کسانی را می‌شناسیم که در شرایط نامناسب و آسیب‌زا بوده‌اند ولی علی‌رغم شرایط بد و سخت هم‌اکنون انسان‌های سالم و موفق هستند. از این جهت است که گفته شده تاب‌آوری ظرفیت انسان برای مواجهه، یادگیری و غلبه بر شرایط ناگوار است (گروتبرگ، ۲۰۰۴).



تاب‌آوری، رفتار ایده‌آل آدمی را در شرایط پرتنش و نامناسب مورد مطالعه قرار می‌دهد. این که چگونه آدمی در سختی‌ها، مصائب، بلایای طبیعی، اعتیاد و انحرافات، بیماری‌های بی‌درمان و سخت‌درمان ((تاب)) می‌آورد و غلبه می‌کند، عبور می‌کند و به زندگی سالم و سازنده خود ادامه می‌دهد، می‌خواهد و می‌سازد و



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

شورآفرینی و شکرگزاری می‌کند، موضوع مورد علاقه ما در این حوزه است. تاب‌آوری را می‌توان قدرت بازیابی و دستیابی به صحت و سلامت از دست رفته و قابلیت ایجاد تعادل مجدد پس از آشفتگی نامید و بدیهی است که هر انسانی از این قدرت و قابلیت کم و بیش بهره‌مند است. تاب‌آوری می‌تواند تجربه حداقل آشفتگی با مقدار معینی از تنش باشد. تاب‌آوری می‌تواند در تعادل، تعامل و تکامل کارسازی کند.



علاوه بر ظرفیت‌های ارثی، عوامل محیطی، تربیتی و خانوادگی و به ویژه اجتماعی در این موضوع موثر هستند. با این حال بخش عمده تاب‌آوری می‌تواند آموختنی باشد.

تاب‌آوری دو نوع است:

۱- مقاومت در برابر استرس

۲- بازیابی (بازگشت) پس از ضربه و آسیب‌های روانی

ویژگی‌های افراد تاب‌آور

۱- احساس ارزشمندی: پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند، احترام قائل شدن برای خود و توانایی‌ها، سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آن‌ها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف و کتمان نکردن آن‌ها از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است.



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

- ۲- مهارت در حل مسئله: افراد تاب‌آور ذهنیتی تحلیلی- انتقادی نسبت به توانایی‌های خود و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف‌پذیرند و توانایی شگفت‌انگیزی در پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف درباره یک موقعیت یا مسئله خاص دارند.
- ۳- مهارت‌های اجتماعی: افراد تاب‌آور مهارت‌های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته‌اند. آن‌ها می‌توانند در شرایط سخت شوخ‌طبعی خودشان را حفظ کنند، با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند، ضمن این که می‌توانند سنگ صبور خوبی نیز باشند.
- ۴- خوش‌بینی: اعتقاد راسخ به این که آینده می‌تواند بهتر باشد و احساس امید و هدفمندی از ویژگی‌های دیگر افراد تاب‌آور است. این افراد باور دارند که می‌توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند.
- ۵- همدلی: افراد تاب‌آور توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران را نیز دارند.

مجموعه عوامل دخیل در تاب‌آوری

۱. داشتن رابطه‌های عمیق و حمایت‌گرانه در درون و بیرون از خانواده (مهمترین عامل)
۲. برخورداری از عشق و محبت و دوست داشته شدن توسط دیگران، مورداعتماد بودن
۳. نگاه مثبت به خود و اعتماد به توانمندی‌ها و قابلیت‌های خود
۴. ظرفیت برنامه‌ریزی واقع‌گرایانه و برداشتن گام عملی برای اجرای آن‌ها
۵. مهارت‌های ارتباطی موثر و فنون حل مسئله
۶. ظرفیت مدیریت هیجانات و احساسات
۷. داشتن یک معنا و مقصود در زندگی
۸. نگاه امیدوارانه به آینده خود و برنامه‌ها و اهداف مدنظر خود
۹. نگرش درست به جهان و پدیده‌های آن: هیچ چیز در دنیا ثابت و پایدار نیست، همه چیز و همه کس تغییر می‌کنند.
۱۰. مراقبت از خود (خواب، تغذیه و تفریح)



گام‌هایی برای افزایش تاب‌آوری

همه ما با تاب‌آوری ذاتی و با ظرفیت‌هایی برای بهبود ویژگی‌هایی که عمدتاً در افراد تاب‌آور دیده می‌شود، متولد می‌شویم اما چطور می‌توانیم میزان تاب‌آوری خود را تقویت کنیم؟

گام نخست: پرورش مهارت حل مسئله

افراد تاب‌آور این جمله را خوب دریافته‌اند که «زهری که مرا نکشد، قوی‌ترم می‌کند». آن‌ها در مقابل شرایط مختلف انعطاف‌پذیرند و تخیل شگفت‌انگیزی درباره راه‌حل‌های احتمالی دارند. دستیابی به این ویژگی‌ها نیز از طریق یادگیری و پرورش مهارت حل مسئله امکان‌پذیر است.

گام دوم: پرورش مهارت‌های اجتماعی

همان‌طور که گفته شد، افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند، مهارت‌های ارتباطی با دیگران را خیلی خوب آموخته‌اند و از آن‌ها بهره می‌جویند. برای افزایش تاب‌آوری خود لازم است این مهارت‌ها را فرا بگیرید و به نحو شایسته از آن‌ها استفاده کنید. مهم‌ترین این مهارت‌ها عبارت است از:

الف- شوخ‌طبعی

شوخی‌طبعی در بسیاری موقعیت‌ها، سبب می‌شود فشار روانی ناشی از موقعیت کاهش یابد و راحت‌تر بتوانید با آن کنار بیایید. البته افراد تاب‌آور می‌دانند همه سبک‌های شوخی‌طبعی مفید نیست. شوخی‌طبعی «پرخاشگرانه» (مثل مسخره کردن دیگران) و «خودشکنانه» (مثل دلک‌بازی برای خندانیدن دیگران) اوضاع را بدتر می‌کند.

ب- گوش دادن فعالانه

فردی که فعالانه گوش می‌دهد، چهار ویژگی دارد:

۱. انگیزه گوش دادن دارد، یعنی مایل است حرف‌های دیگران را گوش دهد.
۲. به حرف‌های دیگران توجه می‌کند و با همه وجود به آن‌ها گوش می‌دهد، مثلاً به موقع تماس چشمی برقرار می‌کند.



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

۳. همدلی می‌کند، یعنی دوست دارد دقیقاً بداند طرف مقابل چه احساسی دارد تا در احساسش شریک شود.

۴. انعطاف‌پذیر است، یعنی می‌داند در مقابل افراد گوناگون و در موقعیت‌های مختلف چگونه برخورد کند.

ج- استفاده از حمایت اجتماعی

افراد تاب‌آور از حمایت دوستان و آشنایان خود، موقع روبه‌رو شدن با مشکلات، استفاده می‌کنند. اگر می‌خواهید مثل آن‌ها باشید، باید یاد بگیرید به موقع کمک بخواهید.

گام سوم: نگاه رو به آینده

افراد تاب‌آور اسیر گذشته خود نیستند. آن‌ها نگاه مثبتی به آینده دارند و برای رسیدن به آینده دلخواه‌شان هم‌انگیزه و هم‌انرژی دارند. برای تقویت مهارت آینده‌نگری باید چندین مهارت را در خودتان پرورش دهید.

الف- درست به هدف بزنید.

هدف‌های خود را درست انتخاب کنید. هدف‌های خوب؛ هدف‌های کوچک، لقمه لقمه شده، کوتاه‌مدت، دقیق، واقع‌گرایانه و در عین حال چالش برانگیزند.

ب- با معنا باشید.

با خود خلوت کنید و ببینید واقعا معنای زندگی‌تان چیست؟!

ج- با انگیزه باشید.

سعی کنید به علت‌های بی‌انگیزه بودن خود پی ببرید، اگر افسرده هستید، افسردگی‌تان را درمان کنید. به هر حال سعی کنید ریشه بی‌انگیزگی را بخشکانید.

نگرش تاب‌آورانه

پنج اصل تغییرناپذیر زندگی که با پذیرش بدون قید و شرط آن می‌توانیم تاب‌آوری خود را افزایش دهیم، عبارتند از:



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

- ۱- هیچ چیز پایدار نیست. همه چیز تغییر می‌کند و پایان می‌پذیرد.
- ۲- رنج بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی است.
- ۳- همیشه برنامه‌ها و کارها طوری که ما طراحی کردیم و انتظار داریم پیش نمی‌رود.
- ۴- زندگی همیشه منصفانه و عادلانه رفتار نمی‌کند.
- ۵- آدم‌ها همیشه مهربانانه، دوستانه و وفادار نیستند.

نگاه به زمان و تاب‌آوری

گذشته -	گذشته +	حال -	حال +	آینده -	آینده +
گذشته‌گرایی	گذشته‌گرایی	حال‌گرایی	حال‌گرایی	آینده‌گرایی	آینده‌گرایی
منفی	مثبت	اجباری	خوش‌گذران	از مرگ	هدفمند
بسیار کم	بسیار زیاد	کم	متوسط	بسیار کم	زیاد

چشم‌انداز زمان: مطالعه‌ای است درباره این که هر یک از افراد چطور تجربیات جاری خود را در بین حوزه‌های زمان (گذشته، حال و آینده) تقسیم می‌کنند.

این کار به طور خودکار انجام می‌گیرد و در میان افراد متغیر است. مشکل این است که استفاده از حوزه‌های زمانی می‌تواند به شکل نامتعادل و به طرف یکی از آن‌ها کشیده شود، چون شما یاد می‌گیرید برخی را بیشتر از آن‌های دیگر بکار برده و بقیه را کمتر استفاده کنید.

اساس رفتار و عملکرد شما آن تصمیمی است که قصد گرفتنش را دارید، بنابراین باید دید که چه

چیزهایی تعیین‌کننده تصمیمات شما هستند؟



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

- ۱- افراد حال‌گرا: برای بعضی‌ها، این تصمیمات فقط پیرامون شرایط فعلی است (یعنی آن چه که دیگران انجام می‌دهند و چیزی که اکنون احساس می‌کنند)
- ۲- افراد گذشته‌گرا: برای بعضی‌ها زمان حال نامربوط است و تصمیماتشان بر اساس خاطرات و تجربیات گذشته است (یعنی همه‌اش پیرامون این است که این موقعیت چه شباهتی به موقعیت‌های قبلی که تجربه کرده‌ام دارد؟)
- ۳- آینده‌گرا: برای بعضی‌ها نه پیرامون گذشته نه حال است، همه‌چیز راجع به آینده است. تمرکز آن‌ها بر این است که: «چه خواهد شد؟» (پیش‌بینی پیامدها، هزینه‌ها و فواید)

تضاد در چشم‌انداز زمان

این تضاد همان چیزی است که در تمام تصمیمات شما تاثیرگذار است و شما از آن بی‌خبرید. مخصوصاً به میزانی که به یکی از این حوزه‌های زمانی، جهت و تمایل دارید. به بیان دقیق‌تر، حوزه‌های زمانی شش تا هستند:

دو حالت حال‌گرایی }
حال‌گرای خوش‌گذران
حال‌گرای معتقد به جبر

دو حالت گذشته‌گرایی }
گذشته‌گرایی مثبت
گذشته‌گرایی منفی



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

دو حالت آینده‌گرایی }
آینده‌گرایی هدفمند
آینده‌گرایی با باورهای ماورای طبیعی

به این ترتیب بهترین ترکیب چشم‌انداز زمانی:

- ۱- چیزی که از گذشته دریافت می‌کنید: گذشته‌گرایی مثبت است که به شما رگ و ریشه می‌دهد؛ خانواده‌تان، هویت‌تان و خودتان را به هم وصل می‌کند.
- ۲- چیزی که از آینده می‌گیرید: آینده‌گرایی هدفمند است که به شما بال و پر می‌دهد برای صعود به مقاصد و چالش‌های جدید.
- ۳- آن چه که از حال‌گرایی خوش‌گذران می‌گیرید: انرژی است برای کشف خود، مکان‌ها، آدم‌ها و حس‌های نفسانی.

تاب‌آوری و SSRI

<i>Strategies</i>	راهبرد یا استراتژی
<i>Strengths</i>	توانمندی‌ها
<i>Resources</i>	منابع
<i>Insight</i>	نگرش و طرز تلقی

به عقب برگردید و زمانی را تصور کنید که با یک موقعیت یا موضوعی چالش‌زا روبرو شده بودید ولی یک راه برون‌رفت خوبی برای حل آن پیدا کردید. دقت کنید که با توجه به چهار حیطة خاص، چه چیزی به شما در این فرآیند کمک کرد؟



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

۱- استراتژی: آیا کار خاصی انجام دادید؟ مثلا درخواست کمک از دیگران؟ از فرآیندهای حل مسئله استفاده کردید؟ مشاوره گرفتید؟ رژیم غذایی؟ تمرین و ورزش خاصی؟ مدیتیشن؟ حرف زدن با دیگران؟ در میان گذاشتن با اطرافیان؟ مطالعه کتاب خاص؟ تامل و بازنگری؟ نوشتن افکار و احساسات و ...

۲- توانمندی‌ها: آیا هیچ توانمندی یا کیفیت شخصی در شما وجود داشته که در وضعیت و شرایط متفاوتی ایجاد کرده باشد (مثلا شهامت، قاطعیت، شوخ‌طبعی، مهارت‌های ارتباطی موثر، فروتنی، بخشندگی، انعطاف‌پذیری و ...)

۳- منابع: برای دریافت حمایت و پشتیبانی، انگیزه‌بخشی و دریافت توصیه چه کسانی در دسترس شما بودند؟ منابع شامل افراد، روابط کیفی، گروه و اجتماعی که می‌توان روی آن‌ها حساب کرد و همچنین منابع مالی و اعتباری، اعتماد و اعتبار اجتماعی، کتاب‌ها و منابع علمی که می‌تواند ما را برانگیزاند و دلگرم کند.

۴- نگرش و طرز فکر: یا طرز تلقی خاصی که به من کمک کرد تا این بحران را با نگاه خاص و کمک‌کننده‌ای تفسیر و تعبیر کنم.

آزمون تاب‌آوری

لطفا جملات زیر را بخوانید و بر اساس میزان صحت یا درستی آن درباره شما میزان موافقت خود را با هر جمله علامت بزنید.

۱- کاملا مخالف	۲- مخالف	۳- نه مخالف و نه موافق	۴- موافق	۵- کاملا موافق
----------------	----------	------------------------	----------	----------------

سؤالات					
۵	۴	۳	۲	۱	
					۱- به اتفاقات، پدیده‌ها و چیزهای پیرامون علاقه‌مندم.
					۲- در زندگی‌ام دستاوردهایی داشته‌ام.



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

					۳- آدم مصمم و با اراده‌ای هستم.
					۴- در شرایط دشوار می‌توانم راه حل مناسبی پیدا کنم.
					۵- با خودم احساس دوستی می‌کنم.
					۶- به خودم و توانمندی‌هایم باور دارم.
					۷- زندگی معناداری دارم.
					۸- افراد می‌توانند روی من حساب کنند.
					۹- نظم و انضباط شخصی دارم.
					۱۰- می‌توانم چیزهای زیادی را همزمان با هم مدیریت کنم (چند کار را با هم انجام دهم).
					۱۱- همواره یک راه حل برای مسائل و مشکلات پیدا می‌کنم.
					۱۲- در شرایط دشوار و بغرنج به خوبی راه خودم را پیدا می‌کنم.
					۱۳- عادت دارم کارها را گام به گام انجام می‌دهم و عجله خاصی برای زود رسیدن به نتیجه ندارم.

آزمون سرمایه‌های روان‌شناختی

لطفا جملات زیر را بخوانید و بر اساس میزان صحت یا درستی آن درباره شما میزان موافقت خود را با هر جمله علامت بزنید.

۱- کاملاً مخالف	۲- مخالف	۳- نه مخالف و نه موافق	۴- موافق	۵- کاملاً موافق
-----------------	----------	------------------------	----------	-----------------

سئوالات					
۵	۴	۳	۲	۱	
					۱- اگر در یک وضعیت بغرنج قرار بگیرم، می‌توانم برای رهایی خودم به



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

					راه‌های زیادی فکر کنم.
					۲- هم اکنون خودم را یک فرد موفق و کامیاب می‌دانم.
					۳- برای دستیابی به اهدافم می‌توانم به راه‌های مختلفی فکر کنم.
					۴- به روزهای خوب آینده فکر می‌کنم و منتظر رسیدن آن روزها هستم.
					۵- آینده سرشار از اتفاقات خوب و مثبت برای من است.
					۶- به طور کلی من بیشتر منتظر اتفاقات خوب هستم تا گوش بزنگ اتفاقات بد.
					۷- گاهی اوقات خودم را موظف به انجام کاری می‌کنم، حتی اگر انجام آن کار را دوست نداشته باشم.
					۸- وقتی در یک شرایط دشوار قرار می‌گیرم، معمولاً می‌توانم راه حلی برای آن پیدا کنم.
					۹- هیچ اشکالی ندارد اگر کسانی باشند که از من خوششان نمی‌آید و من را دوست ندارند.
					۱۰- مطمئنم که می‌توانم بطور موثری با اتفاقات غیرمنتظره کنار بیایم.
					۱۱- اگر به اندازه کافی وقت و انرژی بگذارم و تلاش کنم، بیشتر مشکلات را می‌توانم حل کنم.
					۱۲- وقتی با مشکل یا دردسری روبرو می‌شوم، می‌توانم آرامش خود را حفظ کنم، چون می‌توانم بر توانمندی‌های سازگاری خود تکیه کنم.

سئوالات ۱ تا ۳: امید

سئوالات ۴ تا ۶: خوش‌بینی

سئوالات ۷ تا ۹: کارآمدی

سئوالات ۱۰ تا ۱۲: تاب‌آوری



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

آزمون معنویت

سئوالات					
۵	۴	۳	۲	۱	
باور به خدا					
					۱۵- به خدا اعتماد دارم.
					۱۲- ایمانم به من کمک می‌کند تا با مشکلات کنار بیایم.
					۱۸- در تصمیم‌گیری‌ها به ایمانم توکل می‌کنم.
					۱۴- عشق خداوند را احساس می‌کنم.
					۲- احساس می‌کنم خداوند یار و یاور من است.
جستجوی معنا					
					۷- زندگی برای من یعنی کنجکاوی، جستجو و پرسیدن.
					۹- من به دنبال بینش و پیوند و رابطه هستم.
					۱۰- تلاش می‌کنم تا ذهنی باز و گشوده داشته باشم.
					۱۳- تلاش می‌کنم تا روح و روانم را رشد و توسعه دهم.
					۳- به جستجوی نشاط و سرزندگی‌ام.
ذهن آگاهی					
					۱۷- با دیگران به طور آگاهانه رفتار می‌کنم.
					۱- با محیط به طور آگاهانه برخورد می‌کنم.
					۱۶- همواره بدنبال فرصتی هستم تا به دیگران کمک کنم.
					۱۱- سعی می‌کنم تا صبور و شکیبا باشم.
					۴- سعی می‌کنم همواره با دیگران احساس همدردی داشته باشم.



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

احساس امنیت				
				۶- در درونم عمیقا احساس صلح و آرامش می‌کنم.
				۷- زندگی من مملو از صلح و آرامش شادی است.
				۸- با دنیا احساس یگانگی و وحدت می‌کنم.
				۱۹- در اطرافم یک دنیای آشنا و دوستانه می‌بینم.
				۲۰- احساس می‌کنم مهر و محبت زیادی در دنیا جاری است.

آزمون چشم‌انداز به زمان

لطفا عبارات زیر را بخوانید و از دیدگاه خود به میزان درستی آن‌ها نمره دهید. اگر با جمله‌ای کاملا موافق‌اید نمره ۵ و اگر با آن کاملا مخالفید نمره ۱ بدهید. به هر میزانی که بین ۵ و ۱ به هر عبارت باور دارید، می‌توانید نمره ۲، ۳ یا ۴ بدهید. پس میزان صحت و درستی هر عبارت از دیدگاه شما می‌تواند نمره‌ای بین ۱، (کاملا نادرست) تا ۵ (کاملا درست) باشد.

سئوالات					
۵	۴	۳	۲	۱	
					۱ - اغلب اوقات شانس بهتر نتیجه می‌دهد تا کار پرتلاش.
					۲ - من آداب و رسوم خانوادگی را که به طور مرتب انجام شود، دوست دارم.
					۳ - دیر رسیدن سر قرار بسیار ناراحت‌کننده می‌کند.
					۴ - بسیاری از اوقات در لحظه تصمیم می‌گیرم.
					۵ - وقتی می‌دانم کاری هست که باید انجام دهم، می‌توانم بر وسوسه‌های آنی پیرامونم غلبه کنم و آن کار را به پایان ببرم.
					۶ - صداها، بوها و مناظر آشنای دوران کودکی خاطرات زیبا و دلچسبی را به یادم می‌آورد.
					۷ - اغلب به کارهای متفاوتی که می‌بایست در زندگی انجام می‌دادم و نداده‌ام فکر می‌کنم.
					۸ - وقتی بمیرم برای کارهایی که در این دنیا کرده‌ام مسئولم و باید جواب



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

					پس بدهم.
					۹ - برای تجربه هیجان و ایجاد شور و شوق در زندگی، دست به کارهای پرمخاطره می‌زنم (ریسک می‌کنم).
					۱۰ - مسیر زندگی‌ام توسط نیروهایی کنترل می‌شود که من هیچ نفوذی بر آنها ندارم.
					۱۱ - به چیزهای بدی که در گذشته برای من اتفاق افتاده فکر می‌کنم.
					۱۲ - فقط جسم مادی من می‌میرد.

معیار:

پایین	متوسط	بالا	سطح فرد	نمره خام فرد	سئوالات	
۱-۳	۴-۶	۷-۱۰			گذشته - مثبت	۲-۶
۱-۳	۴-۶	۷-۱۰			گذشته - منفی	۷-۱۱
۱-۳	۴-۶	۷-۱۰			حال - لذت‌جو	۴-۹
۱-۳	۴-۶	۷-۱۰			حال تقدیرگرا	۱-۱۰
۱-۳	۴-۶	۷-۱۰			آینده - هدف‌جو	۳-۵
۱-۳	۴-۶	۷-۱۰			آینده - پس‌از مرگ	۸-۱۲

پرو فایل بهینه

بالا	گذشته مثبت
نسبتاً بالا	آینده/هدف
متوسط: اما بطور انتخابی، تقویت‌گرایانه و نه تکانشی	حال لذت‌جو
پایین	گذشته منفی
پایین	حال تقدیری



کاربست تئوری انتخاب در معنویت و تاب‌آوری

گذشته مثبت	گذشته منفی
بیشتر: وظیفه‌شناس، خلاق، پایداری هیجانی اهل رفاقت، پرانرژی و شاید کمتر: پرخاشگر، مضطرب، افسرده	بیشتر: پرخاشگر، افسرده، مضطرب کمتر: وظیفه‌شناس، با ملاحظه و پایداری هیجانی
حال - تقدیرگرا	حال - لذت‌جو
بیشتر: پرخاشجو، مضطرب، تکانشی، ناپایداری هیجانی، افسرده و خجالتی کمتر: انرژی، وظیفه‌شناسی، نگران آینده، یا کمتر در بند آینده، خلاق، شاد	بیشتر: پرخاش، انرژی، رفتارهای تکانشی، اهل ریسک، خلاق و شاد کمتر: وظیفه‌شناس، خجالتی، پایداری هیجانی، نگران پیامدهای آینده
آینده - معنوی - غایت‌گرایی	آینده - هدف‌مدار
بیشتر: معنوی‌گرایی مذهبی، دغدغه پیامدهای آینده (روز قضاوت و پس از مرگ و ...) کمتر: تکانشی، خشم	بیشتر: انرژی، وظیفه‌شناسی، گشودگی و باز نسبت به تجارب، خلاق، دغدغه پیامدهای آینده کمتر: تکانشی، ریسک‌پذیری و اضطراب