

سه تمرین

تاب آوری



Copyright © by Hamraah.me All rights reserved.

این کتاب الکترونیکی یا هر بخش از آن نباید بدون اجازه کتبی صریح از ناشر، بازتولید، یا برچسب گذاری مجدد شود و یا به هر روش تجاری دیگری استفاده شود.

برای استفاده شخصی یا حرفه‌ای، به‌عنوان مثال در محیط مربی‌گری یا کلاس درس، اجازه لازم نیست.

<https://Hamraah.me>

با کمال خوش‌وقتی این مجموعه تمرین‌ها درباره ابزارهای تاب‌آوری را خدمت شما ارائه می‌دهیم.

در سال‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت توجه زیادی را از سوی متخصصین و پژوهشگران به خود جلب کرده است. این توجه به بینش‌های ارزشمند درباره آن‌چه به زندگی معنادار و رضایت‌بخش می‌انجامد، منجر شده است. علاوه‌براین، روان‌شناسی مثبت ابزارهای بسیاری را در اختیار ما قرار داده است تا نه تنها در زندگی شکوفا شویم، بلکه با لحظات دشوار نیز کنار بیاییم.

امیدواریم که ابزارهای ارائه‌شده در این جا شما را نیز ترغیب کنند تا تاب‌آوری خود و اطرافیان‌تان را افزایش دهید. لطفاً این کتاب را چاپ کرده و با دیگران به اشتراک بگذارید. از این کتاب هم به‌عنوان کوچ می‌توانید استفاده کنید و تمرین‌های آن را در ارتباط با مراجعان‌تان پیاده کنید و هم اگر مخاطب عام بودید می‌توانید از تمرین‌های آن در ارتباط با خودتان استفاده کنید.

اگر این کتاب را پسندیدید، حتماً به قسمت کتاب‌های الکترونیکی در وب‌سایت ما مراجعه کنید، تا به انواع ابزارهای معتبر روانشناسی علمی نگاهی بیاندازید.

با آرزوی بهترین‌ها،

تیم پژوهش همراه

درهائی بسته می‌شوند، و درهائی باز

«تنها چیزی که همواره ثابت است، تغییر است.» این گفته مشهوری از فیلسوف یونان باستان، هراکلیتوس، است. در واقع، زندگی همواره در حال تغییر و تحول است. این بدان معناست که گاه‌وبیگاه، برخی چیزها دیگر وجود ندارند. ازدست‌دادن شغل، پایان یک ازدواج یا نقل مکان به جای دیگر مثال‌هایی از تغییراتی هستند که بسیاری از افراد تجربه‌شان کرده‌اند. ما چیزی مهم را از دست می‌دهیم، یک برنامه مهم‌مان شکست می‌خورد، یا توسط کسی طرد می‌شویم. روش دیگر برای بیان این احساس فقدان این است که بگوییم دری بسته می‌شود. اما پایان هر چیز همیشه آغاز چیزی جدید است. ما این گزینه را داریم که بر روی آن چه دیگر وجود ندارد (درهائی بسته‌شده) تمرکز کنیم، یا نسبت به مسیرهای جدیدی که در حال گشایش‌اند آگاه شویم. خوش‌بینی در گزینه دوم است. این گزینه به معنای دیدن درهائی است که باز می‌شوند. این به معنای داشتن دیدی مثبت نسبت به آینده است، با در نظر گرفتن درهائی بسته‌شده و تبدیل آن‌ها به چیزی مفید.

هدف


هدف این تمرین دوگانه است. اول، تمرین می‌تواند به افراد نشان دهد که پایان هر چیزی می‌تواند آغاز چیزی جدید باشد. پایان امری مثبت صرفاً منفی نیست، بلکه می‌تواند دوباره فضایی برای موردی مثبت ایجاد کند. این تمرین می‌تواند به افراد کمک کند تا آگاه شوند که این امر نیازمند تغییر در دیدگاه است، از تمرکز بر روی چیزی که دیگر وجود ندارد به سمت دیدن پتانسیل‌های آینده. دوم، تمرین می‌تواند به افراد کمک کند تا آگاه شوند که وقتی درها بسته می‌شوند، چه چیزی در حال حاضر مانع از اتخاذ دیدگاهی خوش‌بینانه‌تر می‌شود. این بینش می‌تواند به پرورش دیدگاهی مثبت‌تر برای "رویدادهای ناخوشایند در آینده" کمک کند.

توصیه


صحبت کردن درباره چیزهای مهمی که دیگر وجود ندارند، می‌تواند برای افراد یک تجربه احساسی دردناک باشد. اگر کوچ و مشاور هستید، مطمئن شوید که درد و دشواری‌ای که به دلیل این فقدان تجربه کرده‌اند را به رسمیت بشناسید. اگر یک مشاور خیلی سریع به سمت جنبه‌های مثبت یک در بسته‌شده حرکت کند، ممکن است مراجع احساس کند که درک نشده‌است. توضیح دهید که هدف این تمرین کم‌اهمیت جلوه‌دادن رویداد منفی نیست، بلکه ایجاد آگاهی از پتانسیل مثبتی است که به‌واسطه بسته‌شدن آن در به وجود می‌آید.


پیشنهاد مطالعه

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.

تاب‌آوری 

تمرین 

۱۰-۱۲ دقیقه 

مراجع 

دَرهایی بسته می‌شوند، و دَرهایی باز

دستورالعمل‌ها

به زمانی در زندگی‌تان فکر کنید که کسی شما را طرد کرده یا فرصت مهمی را از دست دادید یا زمانی که یک برنامه بزرگ‌تان شکست خورده‌است. این‌ها نقاطی در زندگی شما هستند که در آن‌ها دَری به رویتان بسته شده‌است. حالا به این فکر کنید که بعد از آن چه اتفاقی افتاد: چه دَرهایی باز شدند؟ اگر دَر اول بسته نمی‌شد، چه چیزی هرگز اتفاق نمی‌افتاد؟ این تجربه‌ها را در فضاهای زیر بنویسید (تا جایی که ممکن است تجربیاتی که به ذهن‌تان می‌آید را بنویسید).

دَری که به روی من بسته شد این بود که:

دَر جدیدی که به رویم باز شد این بود که:

حالا، به تجربیات خود فکر کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- چه چیزی باعث بسته‌شدن آن دَر شد؟ چه چیزی به شما کمک کرد تا دَر جدید را باز کنید؟
- چقدر طول کشید تا متوجه شوید که دَر جدیدی باز شده است؟
- آیا برای شما آسان یا سخت بود که متوجه شوید دَر جدیدی باز شده است؟
- چه چیزی مانع از دیدن بازشدن دَر جدید شد؟
- دفعه بعد برای زودتر تشخیص دادن فرصت جدید چه می‌توانید بکنید؟

- اثرات بسته‌شدن در بر شما چه بود؟ آیا مدت زیادی طول کشید؟
- آیا این تجربه چیزی مثبت به همراه داشت؟
- کدام توانمندی‌های شخصی را در این تمرین به کار بردید؟
- اکنون درهای بسته برای شما چه مفهومی دارد؟
- از بسته‌شدن در چه چیزی آموختید؟
- آیا در این نوع تجربیات، فضای بیش‌تری برای رشد وجود دارد؟
- آیا دری بسته وجود دارد که همچنان آرزو دارید باز شود؟

حالا به همه افرادی فکر کنید که در گذشته به شما کمک کرده‌اند تا درها را باز کنید. آنها برای کمک به شما چه کردند؟

و شما چه کاری می‌توانید برای کمک به دیگران انجام دهید؟


استفاده از ارزش‌ها برای ساختِ تاب‌آوری

"کسی که برای زندگی چرایی دارد، می‌تواند تقریباً هر چگونگی‌ای را تاب بیاورد." - فردریش نیچه

تحقیقات گذشته نشان می‌دهند که پیوند با ارزش‌های شخصی می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با استرس تاب‌آورتر باشند. برای مثال، طبق گفته رهبران مدارس تاب‌آور، فرآیند «روشن‌سازی خصوصی، بیان عمومی و عمل آگاهانه بر اساس» ارزش‌های اساسی، یک منبع بزرگ توانمندی است که به آن‌ها کمک می‌کند با سختی‌ها روبه‌رو شوند و قوی‌تر از قبل ظاهر شوند. در راستای این ادعا، مشخص شده‌است که تأیید ارزش‌های شخصی، ادراک تهدید را کاهش می‌دهد، نشخوار فکری پس از شکست را کاهش می‌دهد، و پاسخ‌های دفاعی به اطلاعات تهدیدآمیز را کاهش می‌دهد.


پژوهشی که توسط کرسول و همکارانش انجام شد، نشان داد که تأمل بر روی ارزش‌های شخصی، پاسخ‌های فیزیولوژیکی و روان‌شناختی به استرس را در طول یک چالش استرس آزمایشگاهی کاهش می‌دهد.

گروهی از شرکت‌کنندگان قبل از شرکت در یک چالش استرس آزمایشگاهی، تکلیف شناسایی ارزش‌ها را انجام دادند و گروه دیگر «گروه کنترل» بود. شرکت‌کنندگانی که ارزش‌های خود را شناسایی کردند، پاسخ‌های کورتیزول به استرس در آن‌ها، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که این کار را نکردند به‌طور قابل‌توجهی پایین‌تر بود. این نتایج نشان می‌دهد که تأمل در مورد ارزش‌های شخصی می‌تواند پاسخ‌های روان‌شناختی به استرس را در سطح پایینی نگه دارد. جالب است که یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که حتی تمرینات نوشتاری نسبتاً کوتاه هم به نظر می‌رسد که تأثیرات بلندمدت و چشمگیری داشته باشند. به‌عنوان مثال، در پژوهشی دیگر، یک تمرین شناسایی ارزش‌ها به مدت پانزده دقیقه، نامنی در روابط را برای چهار هفته پس از تمرین اولیه، کاهش داد. پیوند با ارزش‌های شخصی می‌تواند راهی برای افراد باشد تا برای مقابله فعالانه با رویدادهای چالش‌برانگیز زندگی انگیزه داشته باشند. ارزش‌ها دلیلی برای ادامه‌دادن فراهم می‌کنند، به‌ویژه زمانی که رویدادهای زندگی زیستن مطابق با ارزش‌های شخصی را دشوار یا غیرممکن می‌سازند. برای مثال، پدری که دو کودک خردسال دارد پس از بیکار شدن، ممکن است بسیار انگیزه داشته باشد تا به کار برگردد و شغل جدیدی پیدا کند، تا فرزندانش منابع کافی برای رشد به‌عنوان بزرگسالان خوشحال داشته باشند. با انگیزه ارزش‌های "عشق" و "توجه"، او ممکن است قدرتی پیدا کند تا به‌طور فعال با رویداد استرس‌زای زندگی مقابله کند تا به زندگی مطابق با این ارزش‌ها ادامه دهد. در این ابزار، تأیید ارزش‌ها برای ساختِ تاب‌آوری در رویدادهای استرس‌زای زندگی استفاده می‌شود.

تاب‌آوری 

تمرین 

۴۵ دقیقه 

مراجع 

هدف

هدف این تمرین این است که با کمک به مراجعان در پیوند مجدد با ارزش‌های شخصی‌شان، آن‌ها را تشویق کند تا به‌طور فعال با یک رویداد چالش‌برانگیز روبه‌رو شوند. به‌طور ساده، این تمرین دربارهٔ مدیریت استرس از طریق شناخت آن‌چه برایتان ارزشمند است، می‌باشد.

توصیه

- در مرحله‌ای که مراجعان یادآور ارزش‌های خود را ایجاد می‌کنند، خلاقیت را تشویق کنید. در این‌جا چند گزینه وجود دارد:
 - از قلم و کاغذ برای کشیدن نقاشی استفاده کنید.
 - از عکس‌ها استفاده کنید.
 - از قیچی برای بریدن تصاویر و متن‌ها از مجلات کاغذی استفاده کنید و آن‌ها را روی یک تکه کاغذ بچسبانید.
 - از پاورپوینت یا کی‌نوت برای ساخت ارائه‌ای با تصاویر، عکس‌ها، متن و غیره استفاده کنید.
- مهم است که به مراجع‌تان توصیه کنید که هدف از یادآور ارزش‌ها، تمرکز بر نتایج خاصی که امیدوار است به دست بیاورد نیست. بلکه، یادآور باید نمایان‌گر ارزش‌های کلی باشد که در زندگی مهم تلقی می‌شوند. برخلاف اهداف که نشان‌دهندهٔ چیزی است که می‌خواهیم به دست آوریم، ارزش‌ها روش‌های زندگی‌اند که مانند یک شیء دسترس‌پذیر نیستند و می‌توانند در هر لحظه تحقق یابند. به‌طور خلاصه، تمرکز بر چیزی است که برای مراجع شما مهم است، نه بر چیزی که او قصد دستیابی به آن را دارد.
- پس از این‌که مراجع‌تان یادآور ارزش‌ها را ایجاد کرد، از او بپرسید که آیا می‌خواهد دربارهٔ آن با هم بحث کنید. اجازه‌دادن به مراجع برای به‌اشتراک‌گذاشتن یادآور ارزش‌ها با مشاور می‌تواند نه‌تنها ارتباط بین هر دو را تقویت کند، بلکه می‌تواند نقطهٔ شروع پرباری برای تغییر رفتاری ایجاد کند. سؤالاتی که می‌توانند در طول ارزیابی مطرح شوند عبارتند از:
 - آیا می‌توانی برای من توضیح دهی که چه چیزی را بررسی می‌کنیم؟
 - ایجاد این یادآور ارزش‌ها چگونه بود؟
 - هنگام ساختن آن چه تجربه‌ای داشتی؟
 - از این تمرین چه چیزی یاد گرفتی؟

- اغلب در زمان‌های پُراسترس، تمرکز مراجع بیش‌تر بر روی مقابله با چیزهای منفی است. این تمرین به مراجعان کمک می‌کند تا تمرکز خود را از آنچه اشتباه است به آنچه که زندگی را ارزشمند می‌سازد، تغییر دهند.

References

- Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science, 16*(11), 846-851.
- Stinson, D. A., Logel, C., Shepherd, S., & Zanna, M. P. (2011). Rewriting the self-fulfilling prophecy of social rejection: Self-affirmation improves relational security and social behavior up to 2 months later. *Psychological science, 22*, 1145-1149.
- Patterson, J. L., & Kelleher, P. (2005). *Resilient School Leaders: Strategies for Turning Adversity into Achievement*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Keough, K.A. (1998). When the self is at stake: Integrating the self into stress and physical health research (Doctoral dissertation, Stanford University, 1998). *Dissertation Abstracts International, 58*, 3959.
- Koole, S.L., Smeets, K., van Knippenberg, A., & Dijksterhuis, A. (1999). The cessation of rumination through self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 111–125.
- Sherman, D.K., & Cohen, G. (2002). Accepting threatening information: Self-affirmation and the reduction of defensive biases. *Current Directions in Psychological Science, 11*, 119–123.
- Steele, C.M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology: Vol. 21. Social psychological studies of the self: Perspectives and programs* (pp. 261–302). San Diego, CA: Academic Press.
- Sherman, D.K., Nelson, L.D., & Steele, C.M. (2000). Do messages about health risks threaten the self? Increasing the acceptance of threatening health messages via self-affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 1046–1058.

استفاده از ارزش‌ها برای ساختن تاب‌آوری

هدف این تمرین کمک به شما برای مدیریت رویدادهای چالش‌برانگیز زندگی، از طریق پیوند با آن چیزی است که برایتان مهم است. یعنی، پیوند با ارزش‌هایتان.

گام ۱: رویداد چالش‌برانگیز زندگی را توصیف کنید

چند لحظه زمان بگذارید و یک رویداد چالش‌برانگیز زندگی را که اخیراً رخ داده مد نظر قرار دهید. به‌عنوان مثال، ممکن است اخیراً شغل‌تان را از دست داده باشید. در قسمت زیر، به‌طور مختصر رویداد استرس‌آور را توصیف کنید:

گام ۲: دلایل‌تان برای گذر کردن از این چالش را مشخص کنید

در نظر بگیرید که چرا برای شما ارزش دارد که در این شرایط چالش‌برانگیز زندگی استقامت کنید و آن را پشت سر بگذارید. به‌عنوان مثال، پشت سر گذاشتن چالش از دست دادن شغل و پیدا کردن شغل جدید ممکن است از این جهت برایتان ارزش‌مند باشد، چون می‌خواهید در کنار خانواده‌تان حضور داشته باشید، می‌خواهید الگوی خوبی برای پسرتان باشید و می‌خواهید به جهان کمک کنید. تا جایی که می‌توانید دلایل مختلفی برای خود پیدا کنید و آن‌ها را در فضای زیر یادداشت کنید.

گام ۳: مشخص کردن ارزش‌ها

ارزش‌های شما مواردی‌اند که در زندگی برایتان مهم‌اند، مانند صداقت، مهربانی، مراقبت، خودمختاری، کمک به دیگران و استقلال مالی. با توجه به دلایلی که در گام ۲ ذکر کردید، به ارزش‌هایی فکر کنید که جوهره هر یک از این دلایل را به تصویر می‌کشند. برای مثال، اگر ذکر کرده‌اید که می‌خواهید در کنار خانواده‌تان حضور داشته باشید، ارزش‌تان می‌تواند "مراقبت" باشد. باید توجه داشت که ممکن است برای هر دلیل بیش از یک ارزش وجود داشته باشد. فهرستی از ارزش‌های رایج در صفحه ۱۴ نمایش داده شده است.

ارزش‌هایی که برای من، استقامت در برابر چالش را ارزشمند می‌کنند عبارتند از:

گام ۴: حفظ پیوند با ارزش‌ها

وقتی رویدادهای استرس‌زا در زندگی اتفاق می‌افتند، ممکن است دشوار باشد که اتصال مان با ارزش‌ها را حفظ کنیم. استرسی که از این رویدادها ناشی می‌شود می‌تواند آن قدر از میزان توجه ما را به خود جلب کند که از آنچه واقعاً برای ما مهم است غافل شویم. با این حال، ارزش‌ها می‌توانند در تاریکی لحظات پُراسترس به عنوان نوری عمل کنند که به ما یادآوری می‌کند چرا ارزش دارد برای چیزی مبارزه کنیم، ادامه دهیم و مسئولیت را بپذیریم.

این مرحله شامل ایجاد یک یادآور بصری از ارزش‌هایی است که در گام ۳ مشخص کرده‌اید. با استفاده از یک برگه سفید (یا به صورت یک برگه جداگانه یا صفحه‌ای در یک دفترچه)، ارزش‌های خود را به صورت بصری به شیوه‌ای که انتخاب کرده‌اید نمایش دهید. ممکن است بخواهید از تصاویر، عکس‌ها یا کلمات (یا ترکیبی از این‌ها) استفاده کنید. همچنین می‌توانید به ایجاد یک نمایش دیجیتال از ارزش‌های خود فکر کنید، مثلاً با استفاده از پاورپوینت. به خود اجازه دهید که به هر اندازه که می‌خواهید خلاق باشید، و اطمینان حاصل کنید که به هر صورت که ارزش‌های خود را نمایش می‌دهید، با شما به صورت شخصی هماهنگ باشد.

پس از این که یادآور بصری ارزش‌های خود را کامل کردید، می‌توانید آن را جایی قرار دهید که هر روز بتوانید آن را ببینید (مثلاً روی یخچال یا میز کار). به این ترتیب، می‌تواند به شما کمک کند که با آنچه که مبارزه شما را ارزشمند می‌کند، در پیوند باشید.

فهرست ارزش‌ها

پذیرش / خودپذیری	اصالت	مراقبت / خودمراقبتی	شفقت / شفقت‌ورزی به خود
ماجراجویی	همکاری و همیاری	مشارکت و سخاوت	پیوند
تشویق و دلگرمی	کنجکاوی	خلاقیات	شهامت
جرئتمندی	تندرستی	برابری و عدالت	درگیری و غرق‌شدن
دوستی	آزادی و استقلال	بخشودن / بخشودنِ خود	انعطاف‌پذیری
کوشایی	درستی و صداقت	قدرشناسی	تفریح و نشاط
ذهن‌آگاهی	عشق	مهربانی	صمیمیت
مسئولیت‌پذیری	احترام / احترام به خود	پایداری و تعهد	نظم
مهارت	تمایلات جنسی	حسن‌گرایی و لذت	امنیت و محافظت
شایستگی	دقت	اعتماد	حامی بودن
اکتشاف	دموکراسی	فاطعیت	پیشرفت مداوم
انصاف	فضیلت	بازدهی	تنوع
هماهنگی	خیر و نیکی	وفاداری	ایمان
گشودگی - سعه صدر	رهبری و مدیریت	یکپارچگی شخصیت	نوآوری
عملگرایی	تأثیرگذاری	رشد شخصی	صلح و صفا
پاسخگو بودن	کاردانی - تدبیر	قابل اتکا بودن	وقت‌شناسی
خدمت‌رسانی به دیگران	تعمق و تفکر	اتکا به نفس	ایمنی
ثبات	شور زندگی	مهارت	سادگی - بی‌آلایشی
فرزانگی - حکمت	یگانگی - وحدت	حقیقت	کار تیمی
درک زیبایی - هنر	چالش	متابعت از قوانین و وظایف	گذشت
انضباط شخصی	تواضع و فروتنی	شوخ‌طبعی	سخاوت
صبوری	خودآگاهی	استقامت	

برنامهٔ تاب‌آوری (۴ منبع)


افراد چگونه بر رویدادها و تجربیات چالش‌برانگیز زندگی مانند مرگ یک عزیز، ازدست‌دادن شغل، یا تشخیص یک بیماری جدی، غلبه می‌کنند؟ بیش‌تر افراد به چنین شرایطی با افزایش احساسات منفی و حس ناآرامی واکنش نشان می‌دهند؛ با این حال، با گذشت زمان، به‌نوعی خود را تطبیق داده و سازگار می‌شوند. افراد قادرند از گذرِ ناملايمات، تروماها، بحران‌ها، تهدیدها یا منابع قابل توجهِ استرس‌زا به دلیلِ «تاب‌آوری ذاتی خود» (به حالت قبل خود بازگردند). منظور از تاب‌آوری «فرآیند، ظرفیت یا نتیجهٔ سازگاریِ موفقیت‌آمیز به‌رغم شرایط چالش‌برانگیز است». تاب‌آوری با قدرت درونی، شایستگی، خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری و تواناییِ مقابلهٔ مؤثر هنگام مواجهه با ناملايمات مرتبط است؛ و همچنین با کاهش تأثیر عواملِ خطرناک، مانند رویدادهای استرس‌زا در زندگی، و تقویت عواملِ محافظتی، مانند خوش‌بینی، حمایت اجتماعی، و مقابلهٔ فعال، که توانایی افراد برای مواجهه با چالش‌های زندگی را افزایش می‌دهد، همبستگی دارد.

تاب‌آوری ویژگی‌ای نیست که افراد یا داشته باشند یا نداشته باشند. این شامل رفتارها، افکار، و اقداماتی است که می‌تواند هر کسی یاد گرفته و آن را توسعه دهد. یکی از راه‌های توسعهٔ تاب‌آوری این است که از تجربیات مشابه گذشته درس بگیریم و به یاد آوریم چه چیزهایی را از قبل می‌دانیم، اما شاید فراموش کرده‌ایم. دقیقاً چه چیزی یک فرد را قادر می‌سازد تا از یک دورهٔ بیماری، طلاق، یا اخراج از کار عبور کند؟ یعنی بر چه حمایت‌هایی تکیه دارد، از چه راهبردهایی استفاده می‌کند، چه حکمت‌هایی را دنبال می‌کند، و چه راه‌حلهایی پیدا می‌کند. ۴ منبع برای تاب‌آوری وجود دارد.

این ابزار به افراد کمک می‌کند تا منابع شخصی خود برای تاب‌آوری را با ارائهٔ چارچوبی برای آشکار کردن آن چه به‌طور خاص برای آن‌ها مؤثر واقع می‌شود، تحلیل کنند.


هدف

هدف این ابزار این است که به مراجعان کمک کند تا بر اساس منابع موجود خود (یعنی چیزهایی که در گذشته به آن‌ها کمک کرده‌است تا از مشکلات عبور کنند)، یک برنامهٔ شخصی برای افزایش تاب‌آوری طراحی کنند.

تاب‌آوری 

تمرین 

۲۰ دقیقه 

مراجعه یا گروه 

توصیه

- زیبایی این ابزار در این است که مراجعان به برنامه‌ی تاب‌آوری خود اعتماد دارند، زیرا، اگر نه همه، بسیاری از منابعی که در گذشته برایشان کارآمد بوده، در این برنامه مورد استفاده قرار می‌گیرد. مهم نیست که چقدر ممکن است برای شخص دیگری گوش‌دادن مکرر به یک آهنگ پاپ خاص، یا خرید یک شکلات بسیار گران‌قیمت، یا دوباره خواندن یک کتاب کودکانه احمقانه به نظر برسد، مراجع می‌داند که این کار به او کمک می‌کند. به این ترتیب، این برنامه‌های تاب‌آوری بسیار فردی و بنابراین از لحاظ شخصی معنادار و مفیدند.
- قبل از این که این تمرین را با مراجعان امتحان کنید، آن را روی خودتان آزمایش کنید و به شرایطی فکر کنید که تاب‌آوری شما در آن آزمایش شده است، و روش‌های مختلفی (با استفاده از ۴ منبع) که آن را پشت سر گذاشته‌اید، چه‌ها بوده است.
- در بخش ب، متخصصان می‌توانند از تخصص خود برای راهنمایی مراجعان در ارائه ایده‌هایی برای هر یک از ۴ منبع استفاده کنند.

References

- Abiola, T., & Udofia, O. (2011). Psychometric assessment of the Wagnild and Young's resilience scale in Kano, Nigeria. *BMC Research Notes*, 4, 509.
- McDonald, G., Jackson, D., Wilkes, L., & Vickers, M. H. (2012). A work-based educational intervention to support the development of personal resilience in nurses and midwives. *Nurse Education Today*, 32, 378-384.
- Garmezy, N., & Masten, A. S. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk. In E. M. Cummings, A. L. Greene, & K. H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 151-174). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

برنامه تاب‌آوری (۴ منبع)

تاب‌آوری توانایی مقابله با هر چیزی است که زندگی به سمت شما پرتاب می‌کند و بازگشت از آن به صورت قوی‌تر و پایدارتر از قبل است. افراد تاب‌آور با استفاده از منابع شخصی، از جمله حمایت اجتماعی، راهبردهای مقابله، خرد و بینشی که در اختیار دارند، و جستجوی راه‌حل، از پس چالش‌های زندگی برمی‌آیند. این تمرین به شما کمک می‌کند تا از منابع تاب‌آوری خود بهره‌برداری کنید و یک برنامه شخصی تاب‌آوری بسازید که می‌توانید از آن برای مقابله با هر چالش آینده استفاده کنید.

بخش ۱: منابع تاب‌آوری من در گذشته

گام ۱: یادآوری نمونه‌ای از تاب‌آوری در گذشته

به زمانی فکر کنید که اخیراً بر چالشی غلبه کرده‌اید یا با مانعی در زندگی‌تان مواجه شده‌اید. شاید به خودتان آسیب زده‌اید، بازخورد منفی در محل کار دریافت کرده‌اید، یا با یک دوست یا عضو خانواده‌تان بحث کرده‌اید. به‌طور خلاصه این شرایط دشوار را در زیر توضیح دهید.

گام ۲: اطرافیان حمایت‌گر خود را مشخص کنید

چه افرادی در زندگی شما به‌عنوان 'افراد حمایت‌کننده' باعث شدند در زمانی که سقوطتان آسان‌تر بود، ایستاده بمانید؟ به‌عنوان مثال، آیا با یک دوست قدیمی تماس گرفتید، یا از یک مشاوره و مربی کمک خواستید، یا شاید یک والد یا پدربزرگ و مادربزرگ به شما انگیزه دادند. نام کسی که برای حمایت به او مراجعه کردید را در خانه بالا و سمت چپ جدول در پیوست الف بنویسید.

گام ۳: راهبردهایتان را شناسایی کنید

از چه 'راهبردهایی' برای کمک به خودتان در مقابله با افکار و احساسات منفی که در پاسخ به شرایط سخت ظاهر شدند استفاده کردید؟ برای مثال، آیا مراقبه کردید، یا در یک دفترچه شکرگزاری یادداشت کردید، یا به پیاده‌روی رفتید، یا به یک آهنگ خاص یا نوعی موسیقی گوش دادید، یا ماساژ گرفتید تا تنش‌تان را آزاد کنید. راهبردهایی که استفاده کردید را در خانه بالا و سمت راست جدول در پیوست الف بنویسید.

گام ۴: شناسایی فرزانی

چه 'فرزانی' ای به شما کمک کرد تا از این سختی گذر کنید؟ فرزانی به خرد و بینشی اشاره دارد که به آن پایبند هستید. این می‌تواند از متن ترانه‌ها، رمان‌ها، اشعار، نوشته‌های معنوی، نقل قول‌های افراد مشهور، گفته‌های پدربزرگ یا مادربزرگ یا یادگیری از تجربه شخصی خودتان باشد. فرزانی خود را در خانه پایین و سمت چپ جدول در پیوست الف بنویسید.

گام ۵: شناسایی رفتارهای راه‌حل‌جویی

چه رفتارهای راه‌حل‌جویی را نشان دادید تا فعالانه با مشکل برخورد کنید؟ برای مثال، آیا مسئله را حل کردید، به دنبال اطلاعات جدید رفتید، از قبل برنامه‌ریزی کردید، مذاکره کردید، یا نظر خود را بیان کردید، یا از دیگران کمک خواستید؟ رفتارهای راه‌حل‌جویی که نشان دادید را در خانه پایین و سمت راست جدول در پیوست الف بنویسید.

بخش ۲: برنامه‌تاب‌آوری

گام ۶: دشواری حال حاضر تان را توصیف کنید

در فضای زیر، چالش یا شرایط دشواری را که اکنون با آن روبه‌رو هستید توصیف کنید.

گام ۷: برنامه‌تاب‌آوری تان را در شرایط دشوار فعلی اعمال کنید

با توجه به حمایت‌های اجتماعی، راهبردها، فرزانی و رفتارهای راه‌حل‌جویی که دفعه قبل به شما کمک کردند، بیایید بررسی کنیم که چگونه می‌توانید از همان منابع یا منابع مشابه برای کمک به گذر از این مشکل فعلی که با آن روبه‌رو هستید (که در مرحله قبلی شناسایی شد) استفاده کنید. برنامه تکمیل‌شده خود (پیوست الف) را مرور کنید و مهارت‌ها، حمایت‌ها، راهبردها و فرزانی‌هایی را که می‌توانند دوباره برای شما مؤثر باشند در قالب برنامه‌تاب‌آوری در پیوست ب بنویسید. در این‌جا مقداری انعطاف‌پذیری را در نظر بگیرید، به این معنا که همان نوع حمایت اجتماعی/ راهبرد/ فرزانی/ رفتار راه‌حل‌جو می‌تواند با توجه به وضعیت فعلی شما تغییر کند، به‌عنوان مثال به جای رفتن نزد والدین برای کسب حمایت در مواجهه با مشکلی مرتبط با کار، به مدیر خود مراجعه کنید. نمونه‌ای از یک برنامه انعطاف‌پذیری تکمیل‌شده در پیوست ج نشان داده شده است.

گام ۸: پیاده کردن برنامه تاب‌آوری

گام بعدی این است که برنامه تاب‌آوری خود را به عمل درآورید. برای انجام این کار، به ترتیب استفاده از شبکه حمایتی، راهبردها، خردمندی و رفتارهای راه‌حل‌جوی خود فکر کنید: کدام منبع برای شروع دسترس‌پذیرترین است؟ اغلب دسترس‌پذیرترین منبع، کوچک‌ترین قدمی است که می‌توانید بردارید، مانند تماس با شریک زندگی‌تان. در برنامه تاب‌آوری خود (پیوست ب)، عدد ۱ را در کنار اولین منبعی که استفاده خواهید کرد، قرار دهید. سپس، به ترتیب استفاده منطقی از منابع مختلف خود، آن‌ها را شماره‌گذاری کنید.

سپس به سراغ اقدام برای استفاده از اولین منبع خود بروید و به ترتیب برنامه تاب‌آوری خود را تا زمانی که بر این مشکل غلبه کنید، ادامه دهید.

پس از عبور از این مرحله، لطفاً به گام بعدی بروید.

بخش ۳: ارزیابی

گام ۹: برنامه تاب‌آوری‌تان را ارزیابی کنید

موضوعات زیر را مورد بحث قرار دهید:

- اجرای برنامه تاب‌آوری برای شما چگونه بود؟ آیا به شما کمک کرد تا از این سختی عبور کنید؟
- چه منابعی (مهارت‌های خاص/حمایت‌ها/راهبردها/خرد) بیش‌ترین کمک را به شما کردند؟ چرا؟
- چه منابعی (مهارت‌های خاص/حمایت‌ها/راهبردها/خرد) کمترین کمک را به شما کردند؟ چرا؟
- آیا از هیچ منبعی استفاده نکردید، و اگر چنین است، چرا؟
- آیا موردی وجود دارد که بخواهید به برنامه تاب‌آوری خود اضافه کنید؟
- در چه زمینه‌های دیگری از زندگی‌تان می‌توانید از برنامه تاب‌آوری‌تان استفاده کنید؟ چگونه ممکن است اوضاع برای شما بهبود یابد؟

پیوست الف: منابع تاب‌آوری من در گذشته

حمایت‌هایی

که شما را استوار نگه می‌دارد

راهبردهایی

که شما را به حرکت وامی‌دارد

فرزانی‌ای

که به شما آسودگی و امید می‌بخشد

رفتارهای

راه‌حل‌جویی که نشان دادید

پیوست ب: برنامه‌تاب‌آوری من

حمایت‌هایی

که شما را استوار نگه می‌دارد

راهبردهایی

که شما را به حرکت وامی‌دارد

فرزانی‌ای

که به شما آسودگی و امید می‌بخشد

رفتارهای

راه‌حل‌جویی که می‌توانید نشان دهید

پیوست ج: نمونه‌ای از برنامه‌ی تاب‌آوری تکمیل شده

موقعیت دشوار: مصاحبه شغلی را خراب کردم و کار را نگرفتم

حمایتهایی

که شما را استوار نگه می‌دارد

با همسرم تماس گرفتم

با مادرم تماس گرفتم

یک جلسه با درمانگرم رزرو کردم

راهبردهایی

که شما را به حرکت وامی‌دارد

پیاده‌روی

مراقبه

تکنیک تنفس آرام‌بخش

با سگم بازی کردم

باغبانی کردم

در دفترچه سپاسگزاری‌ام نوشتم

فرزاندگی‌ای

که به شما آسودگی و امید می‌بخشد

به یاد داشته باش که رشد از گذر اشتباهات به وجود می‌آید

"این نیز بگذرد" - یادداشتی که به یخچال چسبیاندم

به این فکر کردم که دفعه بعد چه کاری می‌توانم متفاوت

انجام دهم و

پاسخم را روی کاغذ نوشتم

رفتارهای

راه‌حل‌جویی که می‌توانید نشان دهید

درخواست بازخورد از مصاحبه‌گران شغلی

برای ۳ شغل جدید درخواست دادم

دنبال کوچ حرفه‌ای برای مصاحبه شغلی بودم