



تاب آوری و ۷ روش برای تقویت آن

تابه‌حال در مسیر رسیدن به یک هدف بزرگ، ناگهان با دیواری بلند یا مانعی غیرمنتظره روبه‌رو شده‌اید؟

در چنین لحظاتی، چیزی که کمک می‌کند دست از تلاش نکشید، «تاب آوری» است.

این تجربه، بخشی جدایی‌ناپذیر از مسیر رشد و موفقیت است. برخلاف تصور رایجی که موفقیت را ساده و بی‌دردسر می‌بیند، واقعیت این است دستیابی به هر دستاورد ارزشمند، با موانع بزرگ، بحران‌های ناگهانی و حتی اتفاقات تلخ شخصی همراه است و اینجا است که نقش تاب آوری پررنگ‌تر از هر زمان دیگری می‌شود.

خبر خوب این است در این مسیر تنها نیستید؛ همان‌طور که در بخش استراتژی جلسه هفتم «دوره ارتقا» مطرح شد، موانع نه یک احتمال؛ بلکه قطعیتی انکارناپذیر هستند و آنچه ما را از پا نمی‌اندازد و دوباره به مسیر بازمی‌گرداند، چیزی جز «تاب آوری» نیست.

نکته مهم، سرعت بازیابی است؛ افراد تاب‌آور یاد گرفته‌اند چگونه سریع‌تر از بحران‌ها

عبور کنند، از آن‌ها درس بگیرند و دوباره حرکت کنند. برخی در برابر یک شکست، سال‌ها متوقف می‌مانند؛ اما افرادی که تاب آوری دارند، ممکن است در عرض چند روز، چند ساعت یا حتی چند لحظه، دوباره روی پا بایستند.

تاب آوری، مرز میان ادامه دادن و تسلیم شدن است. بسیاری از پروژه‌های موفق جهانی، تنها با اتکا به همین مهارت به سرانجام رسیده‌اند. از ساخت فیلم پرچالش تایتانیک گرفته تا تجربه کارآفرینانی چون آقای فروتن (مدیرعامل بهروز) که پس از سوختن کارخانه‌اش ایستادگی کرد و مسیر را ادامه داد.

این جلسه کمک می‌کند درک عمیق‌تری از مفهوم «تاب آوری» پیدا کنید و یاد بگیرید چطور می‌توان آن را به ابزار عملی برای عبور از بحران‌ها تبدیل کرد؛ چراکه بدون تاب آوری، موفقیت پایدار امکان‌پذیر نیست.

تاب آوری؛ تفاوت‌ساز اصلی در مسیر موفقیت

تفاوت اساسی میان افرادی که در مسیر دستیابی به اهداف بزرگ به موفقیت می‌رسند و آن‌هایی که در نیمه‌راه از تلاش دست می‌کشند، در یک واژه کلیدی، یعنی «تاب آوری» نهفته است.

همان‌طور که در جلسه هفتم «دوره ارتقا» به آن پرداخته شد، مسیر رسیدن به دستاوردهای ارزشمند هرگز خطی و ساده نیست؛ بلکه اغلب با موانع سنگین، اتفاقات غیرمنتظره یا بحران‌های شخصی همراه است که می‌تواند حرکت رو به جلو را با اختلال جدی روبه‌رو کند.

در این لحظات، تاب آوری است که سرنوشت ادامه مسیر را تعیین می‌کند.

«تاب آوری» به معنای «توانایی بازگشت به حالت تعادل پس از یک بحران یا اتفاق ناگوار» است. برخلاف باور عمومی، این ویژگی، ذاتی یا ارثی نیست؛ بلکه مهارتی کاملاً قابل یادگیری و تقویت‌شدنی است. هر انسانی به‌طور بالقوه آن را دارد؛ اما آنچه تفاوت می‌سازد، سرعت بازگشت از بحران است.

کسی ممکن است ۱۰ سال پس از ورشکستگی هنوز نتواند بازگردد؛ درحالی‌که فرد دیگری در همان شرایط، ظرف یک هفته کسب‌وکار جدیدی راه‌اندازی می‌کند.

«تاب آوری بالا»، یعنی بازسازی ذهنی و عملی سریع‌تر. این افراد، توان مقابله با ضربه‌های عاطفی و اقتصادی را در مدت کوتاه‌تری دارند و با ذهنیت منعطف، از دل بحران، فرصتی تازه می‌سازند.

نمونه تاب آوری در سینما

هیچ دستاورد ارزشمندی در دنیا بدون مواجهه با موانع و مشکلات جدی به سرانجام نرسیده است. نادیده گرفتن این موانع یا نداشتن مهارت در کنار آمدن با آنها، احتمال دستیابی به دستاوردهای بزرگ را شدیداً کاهش می‌دهد.

مثال فیلم باشکوه تایتانیک، گواهی بر این قضیه است:

- مسمومیت ۵۰ نفر از تیم، از جمله کارگردان و بازیگران اصلی.
- نیاز به مشاور آداب معاشرت سال ۱۹۱۲ برای رعایت جزئیات.
- شکستگی دست بازیگر اصلی، کیت وینسلت.
- ضعف لئوناردو دیکاپریو در نقاشی و جایگزینی دست کارگردان.
- عصبانیت تیم از سخت‌گیری کارگردان و اعتصاب عوامل.
- شکستگی دست و پای سه بدلکار اصلی.
- افزایش هزینه‌ها به ۲۰۰ میلیون دلار و تبدیل شدن به گران‌ترین فیلم تاریخ در آن زمان.
- درخواست شبکه برای حذف ۱ ساعت از فیلم ۳ ساعته.

جیمز کامرون با تاب آوری و تصمیمات جسورانه، بر این موانع غلبه کرد و فیلم با موفقیت ۱۱ جایزه اسکار و فروش فوق‌العاده‌ای کسب کرد.

تقویت تاب آوری

اگرچه تاب آوری در ظاهر، نوعی ویژگی شخصیتی به نظر می‌رسد؛ اما در واقع مهارتی قابل یادگیری و پرورش‌دانی است. هر انسانی می‌تواند با تمرین و شناخت درست، ظرفیت خود را برای مواجهه با بحران‌ها، مدیریت احساسات منفی و بازگشت موثر به مسیر رشد افزایش دهد.

برای این منظور، راهکارها و گام‌هایی وجود دارد که کمک می‌کنند آگاهانه تاب آوری را تقویت کرده و در برابر چالش‌های پیش‌بینی‌ناپذیر زندگی، ایستادگی بیشتری از خود نشان دهیم.

در ادامه، با چند گام کلیدی برای ساخت و بهبود تاب آوری آشنا می‌شویم.

۱. پذیرش (Acceptance)

اولین گام برای بهبود تاب آوری، پذیرش واقعیت است. این به معنای جنگیدن با بیماری یا وضعیت نیست؛ بلکه درک شرایط جدید و تطبیق با آن است. همان‌طور که دکتر روستا، پدر بازاریابی ایران، در مواجهه با بیماری صعب‌العلاج خود، به جای ناله، شرایط را پذیرفت و کارهایش را بر اساس توانایی‌های جدید تنظیم کرد. در روانشناسی، هنگامی که فردی با یک اتفاق ناگوار مانند از دست دادن عزیز، ورشکستگی یا اخراج مواجه می‌شود، اغلب پنج گام را طی می‌کند تا به پذیرش برسد. این گام‌ها عبارتند از انکار، خشم، چانه‌زنی (بارگینینگ)، افسردگی و در نهایت «پذیرش».

انکار

ابتدا، مغز به صورت ناخودآگاه برای محافظت از ما، واقعیت تلخ را انکار می‌کند. این یک سیستم دفاعی طبیعی است تا با سختی ناگهانی مواجه نشویم. **ویکتور فرانکل** در کتاب «انسان در جستجوی معنا»، از اصطلاح «توهم‌رهایی» برای این مرحله در

اردوگاه‌های کار اجباری استفاده می‌کند.

خشم

پس از انکار واقعیت، خشم نسبت به وضعیت، عوامل بیرونی یا حتی خود، بروز می‌کند.

چانه‌زنی (Bargaining)

در این مرحله، فرد به گذشته بازمی‌گردد و با خود استدلال می‌کند: «اگر فلان کار را کرده بودم...»، «اگر فلان تصمیم را نمی‌گرفتم...». ماندن طولانی‌مدت در این مرحله خطرناک است و مانع پیشروی می‌شود.

افسردگی

پس از طی مراحل قبلی، ناراحتی و اندوه شدید بروز می‌کند که می‌تواند تا حد افسردگی باشد.

پذیرش

مرحله نهایی که در آن، فرد می‌پذیرد اتفاق افتاده است. پس از «پذیرش»، دو گزینه وجود دارد:

۱. تلاش برای حل مشکل اگر قابل حل باشد.

۲. تغییر خود، اگر مشکل غیرقابل حل باشد.

هنر ما این است با کار روی خود، این پنج گام را در زمان کوتاه‌تری طی کنیم تا به «پذیرش» دست یابیم و «تاب آوری» خود را افزایش دهیم.

۲. خوش‌بینی فعال (Active Optimism)

این اصطلاح به این معنا است که فرد، واقعیت تلخ یا دشوار شرایط فعلی را انکار نمی‌کند و آن را همان‌طور که هست می‌پذیرد؛ اما درعین‌حال، باور دارد حتی در همین وضعیت هم می‌توان با برداشتن قدم‌هایی هرچند کوچک، تغییری مثبت ایجاد کرد و

به تدریج شرایط را بهبود بخشید. این طرز فکر، پایه‌ای از تاب آوری است.

این نگرش با خوش‌بینی محض تفاوت دارد؛ افراد با خوش‌بینی فعال، لزوماً معتقد نیستند همه چیز حتماً درست می‌شود؛ اما باور دارند همیشه کاری هست که می‌توان انجام داد و همین باور، یکی از پایه‌های اصلی تاب آوری در موقعیت‌های بحرانی است.

این ویژگی باعث می‌شود حتی در بدترین شرایط نیز، به جای تسلیم شدن، دنبال اقدامات سازنده باشیم. همان‌طور که ویکتور فرانکل می‌گوید: «اگر قادر به تغییر شرایط نیستیم، تنها کاری که باید انجام دهیم، تغییر خودمان است.»

افراد دارای تاب آوری بالا، به جای گیر کردن در سوالاتی مثل «چرا این اتفاق برای من افتاد؟»، ذهن خود را متوجه اقدام کرده و به جای گلیایه، شروع به جست‌وجو درباره شروع یک مسیر جدید یا راه‌حل جایگزین می‌کنند.

۳. کنترل افکار (Thought Control)

این یکی از سخت‌ترین و در عین حال ارزشمندترین مهارت‌ها برای تقویت تاب آوری است. ما نمی‌توانیم شروع افکار منفی را کنترل کنیم؛ اما می‌توانیم تصمیم بگیریم اجازه ندهیم این افکار ادامه پیدا کنند و این دقیقاً نقطه‌ای است که تاب آوری ذهنی نقش مهمی ایفا می‌کند.

افکار منفی می‌توانند اعتیادآور باشند و ما را در چرخه توجیه بی‌فعالیتی یا احساس بدشانسی نگه دارند؛ اما افراد با تاب آوری بالا، خیلی سریع این افکار را شناسایی کرده و اجازه نمی‌دهند ذهنشان مدت طولانی روی آن‌ها متمرکز بماند.

اغلب ناراحتی ما نه از خود اتفاق؛ بلکه از داستانی است که بعد از آن در ذهنمان می‌سازیم. کسانی که تاب آوری روانی دارند، می‌توانند با انتخاب داستانی واقع‌بینانه‌تر یا امیدبخش‌تر، حال خود را تغییر دهند.

ویکتور فرانکل در اردوگاه‌های کار اجباری، افرادی را دید که با استفاده از تاب آوری درونی، از طریق خاطرات شیرین گذشته یا تصور آینده‌ای بهتر، در شرایطی که عملاً هیچ نشانه‌ای از امید وجود نداشت، حال بهتری داشتند.

زاویه دید

پرسیدن سوال‌های سازنده از خود، یکی از ابزارهای تقویت تاب آوری ذهنی است. به‌جای اینکه بپرسیم: «چرا من انقدر بدشانسم؟»، باید بپرسیم: «چطور می‌توانم این مشکل را سریع‌تر حل کنم؟» این تغییر زاویه دید، پایه‌ای‌ترین تمرین برای پرورش تاب آوری در زندگی روزمره است.

پرزنتیسم (Presentism)

این ایده بیان می‌کند ما با احساسات لحظه کنونی، نمی‌توانیم احساسات آینده را درست تخمین بزنیم. اغلب افراد فکر می‌کنند ناراحتی یا عصبانیت فعلی، تا مدت‌ها ادامه خواهد داشت؛ درحالی‌که پس از مدت کوتاهی ممکن است تعجب کنند چرا برای موضوعی کوچک، تا این حد به‌هم ریخته بودند. باید از خود بپرسیم آیا این اتفاق، پنج سال آینده هم برای من مهم خواهد بود؟

فوکالیسم (Focalism)

فوکالیسم به معنی تمرکز روی یک مورد کم‌ارزش از یک موضوع کلی است که باعث می‌شود از اصل موضوع غافل شویم و افکارمان را در جهت بی‌اهمیت‌ترین جزئیات، منحرف کنیم.

۴. اقدام سازنده (Constructive Action)

همانطور که ویکتور فرانکل می‌گوید: «همیشه بین محرک و پاسخ، فاصله‌ای وجود دارد که قدرت ما آنجا است که تصمیم بگیریم چه پاسخی نشان دهیم». اغلب کنترلی روی اتفاقات اطرافمان نداریم؛ اما واکنش ما نسبت به آن‌ها همیشه دست خودمان است.

این گام، به جای درگیر شدن در چرایی اتفاق یا تلاش برای تلافی، بر انتخاب واکنش‌های مناسب و اقدام‌های مفید پس از بازیابی اولیه تاکید دارد.

«تاب آوری بالا» در همین انتخاب نهفته است که به جای غرق شدن در مسائل حاشیه‌ای، بر ادامه پیشروی و حل مسئله متمرکز شویم.

۵. مراقبت از خود (Self-care)

این گام بر مهربانی با خود و همدردی درونی تاکید دارد؛ چراکه یکی از پایه‌های اصلی تاب آوری، پذیرش احساسات و مواجهه سالم با آن‌ها است. سرکوب احساسات منفی (emotional suppression) نه تنها کمکی نمی‌کند؛ بلکه باعث می‌شود بحران‌ها و موانع، مدت‌زمان بیشتری اثر منفی بر ما بگذارند و مانع بازسازی روانی شوند.

اشکالی ندارد اگر پس از یک اتفاق بد، گریه کنیم، عصبانی شویم یا احساس ناراحتی داشته باشیم. تاب آوری واقعی، به معنای نادیده گرفتن احساسات نیست؛ بلکه توان بازگشت از دل آن‌ها است. قهرمان واقعی کسی نیست که ناراحت نمی‌شود؛ بلکه کسی است که با بهره‌گیری از تاب آوری ذهنی و عاطفی، سریع‌تر از دیگران به حالت عادی بازمی‌گردد.

به خودمان اجازه دهیم حجم برنامه‌های روزانه را کاهش دهیم، استراحت کنیم و از دیگران بخواهیم موقتا انتظارات را پایین بیاورند. این فضا کمک می‌کند خود را بازیابی کرده، تاب آوری را تقویت کنیم و با ذهنی آرام‌تر، دوباره بر اهداف مهم‌تر متمرکز شویم.

تاب آوری یعنی همین: «ایستادن دوباره؛ اما با درک، پذیرش و مراقبت از خود».

۶. تغییر باورها (Changing Beliefs)

تجربیات جدید زندگی، باورهای تازه‌ای در ما ایجاد می‌کنند. این باورها نقش مهمی در

شکل‌گیری تاب آوری دارند. برای مثال، پس از از دست دادن یک فرد عزیز، باوری جدید در ما شکل می‌گیرد که زندگی بدون او، هرچند دشوار؛ اما ممکن است، و این خود نشانه‌ای از تاب آوری است. یا پس از ورشکستگی، ممکن است به این باور برسیم که پایان یک مسیر، می‌تواند آغاز مسیری بهتر باشد و این نیز یعنی تاب آوری.

ویکتور فرانکل در اردوگاه‌های کار اجباری برخی افراد را مشاهده کرد که در بدترین شرایط، به این باور رسیدند حتی با کمترین امکانات هم می‌توان شاد بود. این توانایی تغییر معنا، جوهره تاب آوری است.

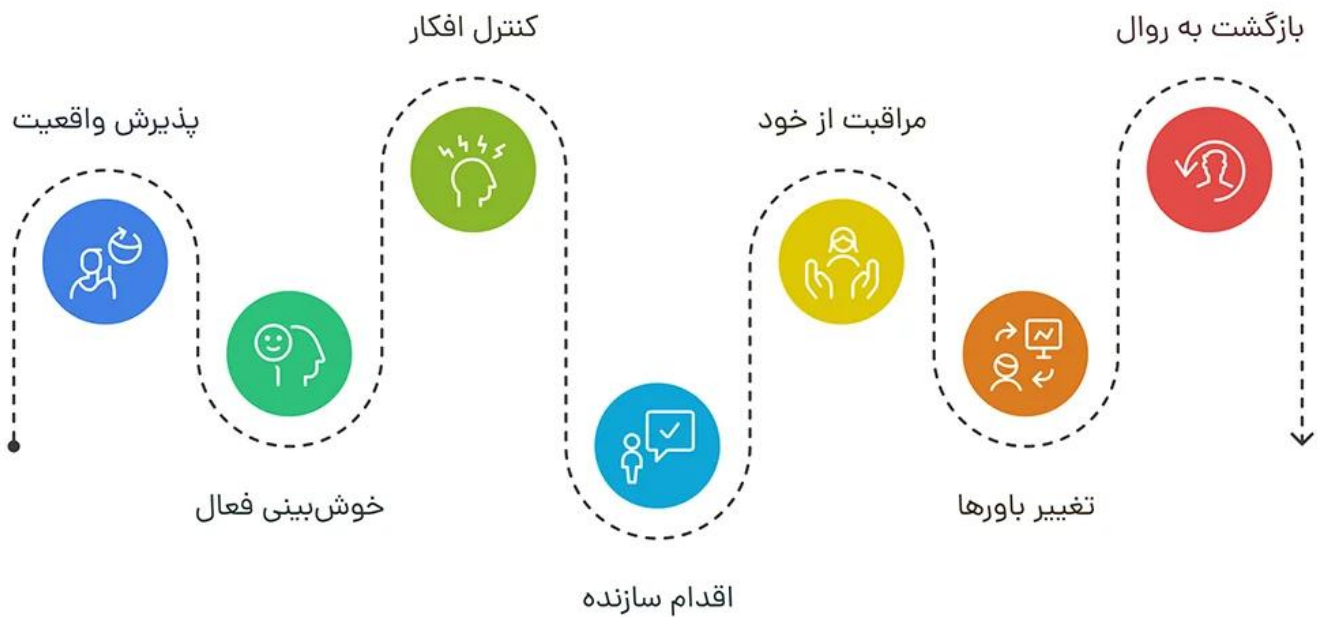
هنر در این است از دل هر تجربه سخت، باوری بسازیم که ما را قوی‌تر ساخته و تاب‌آوری را افزایش دهد. تاب آوری یعنی معنا دادن به رنج‌ها و عبور از آن‌ها با ذهنی مقاوم‌تر.

۷. بازگشت به روال (Returning to Routine)

پس از هر مانع و مشکلی، هدف نهایی بازگشت به روال عادی زندگی است.

همانطور که قبلاً اشاره شد، نکته مهم برای افراد خواهان دستاوردهای بزرگ، این است که این فرایند بازگشت به روال را در «زمان کوتاه‌تری» طی کنند. با خوش‌بینی فعال، انجام اقدام‌های مفید، مراقبت از خود و تغییر باورها، می‌توانیم در زمان کوتاه‌تری به وضعیت عادی برگردیم و اهداف و دستاوردهایمان را ادامه دهیم.

در مجموع، «تاب آوری» کلیدی‌ترین و مهم‌ترین مهارتی است که اغلب افراد به اندازه کافی در خود تقویت نکرده‌اند و توسعه آن برای عبور از موانع و رسیدن به موفقیت‌های بزرگ، حیاتی است.



تاب آوری، کلید اصلی موفقیت و تداوم مسیر در برابر هر سختی و مانعی است. هرچه تاب آوری را بیشتر تقویت کنیم، بهتر می‌توانیم بحران‌ها را مدیریت کنیم، از شکست‌ها درس بگیریم و با قدرت بیشتری به سمت اهدافمان حرکت کنیم. یادگیری و پرورش تاب‌آوری، مهارتی حیاتی است که زندگی حرفه‌ای و شخصی ما را متحول می‌کند و تضمین می‌کند هیچ مانعی نتواند ما را برای همیشه متوقف کند.

برای کسب اطلاعات جامع‌تر درباره تقویت تاب آوری و مقابله موثر با چالش‌ها، توصیه می‌کنیم در «**دوره ارتقا**» شرکت کنید؛ جایی که با استراتژی‌ها و ابزارهای عملی تاب آوری و مهارت‌های دیگر آشنا می‌شوید و مسیر موفقیت خود را با اطمینان بیشتری ادامه خواهید داد.

تاب آوری را تمرین کنید، تقویت کنید و هر روز قوی‌تر از دیروز باشید!