

ویژگیهای افراد مقاوم و دارای اعتماد به نفس در مقابل آسیب های اجتماعی

"هوالذی انزل السکینه فی قلوب المومنین لیزدادو ایمانا مع ایمانهم و لله جنود السموات و الارض و کان الله علیما حکیما"

اوست که آرامش را در دل های جوشان نازل فرموده تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید، و سپاهیان آسمان و زمین فقط در سیطره مالکیت و فرمانروایی خداست و خدا همواره دانا و حکیم است.

در زندگی متمدن امروزی که انسان بدنبال رفاه و آسایش و تولیدوسایل مدرن جهت رفع احتیاجات روزمره خود می باشد و بدلیل مشکلات اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی حاصل از اینگونه نیازها هر لحظه بر معضلات روزانه خود افزوده و این امر آرامش و سکون را بیش از گذشته از انسان متمدن امروز گرفته است. بشکلی که این انسان با داشتن عقل و درایت و شعور خدادادی بازهم در کارهای روزانه خود دچار سردرگمی، استرس و فشار روانی شده است و گاهی اوقات رفتارهای غیرعقلانه از خود بروز می دهد.

پس این قبیل افراد در قالبی که برای خود ساخته اند، جهت مقابله با اینگونه فشارها باید خود را مجهز به سلاح آرامش و سعه صدر نموده تا بتوانند از مشکلات خلقی و پریشانی افکار دور مانده و با کسب اعتماد به نفس برای مقابله با اینگونه آسیب ها آمادگی پیدا کنند.

پس برای آمادگی با آسیب های موجود که ساخته و پرداخته خود انسان است. لازم است با کسب مهارتهای زیر خود را برای مقابله با اینگونه فشارهای روانی آماده سازد.

۱- آگاهانه و هشیارانه عمل کنیم

ما باید برای مقابله و روبرو شدن با هر موقعیتی آگاه و هشیار باشیم. احساسات و هیجانات خود را شناخته و احساسات و هیجانات اطرافیان را نیز به خوبی درک کنیم. بعبارت دیگر ارتباط بین فردی مطلوب را حفظ نموده و برخورد و محیط اطراف خود تاثیر مثبت داشته باشیم.

۲- پذیریم که موانع و مشکلات بخشی از زندگی هر فرد است

باید پذیرای زندگی پر از درد و رنج و چالش باشیم و خود را برای رویارویی با این چالش ها آماده کنیم. زندگی جایگاهی برای راحت بودن و خوش گذرانی نیست، انسان آفریده شده است که در این زندگی موقت کسب فضیلت نموده و تکامل یابد. هرچه مشکلات روزمره زندگی بیشتر باشد و فرد برای مقابله با آنها بیشتر تلاش نماید آبدیده تر شده و اعتماد به نفس بیشتری کسب می کند.

۳- باید بتوانیم قدرت کنترل درونی را در خود حفظ کنیم

خود را مسئول شرایط خویش دانستن نشانه سازگاری اجتماعی و احساس مسئولیت فرد در برابر خویشتن است. پس باید مسئولیت پذیر باشیم، گناه شکست ها و مشکلات را به گردن دیگران نیندازیم. بدیهی است که بعضی از مشکلات از دست انسان خارج است و در بوجود آمدن آنها هیچکس مقصر نیست.

اما در همین موارد پیدا کردن راه حل مناسب از توانمندیهای مثبت انسان است.

۴- مهارت حل مسئله را در خود تقویت کنیم

یکی دیگر از ویژگیها و خصوصیات افراد تاب آور این است که هنگام روبرو شدن با مشکل با استفاده از شیوه ها و فنون حل مسئله راهکارهای مقابله با آسیب را پیدا نموده و پس از پیدا کردن راه حل مناسب و مطمئن در رسیدن به هدف از پیش تعیین شده تلاش می نمایند. در حالی که افراد ضعیف الاراده با روبرو شدن با کوچکترین مشکل دچار هراس و ترس شده و از ادامه راه باز می مانند.

۵- در روابط اجتماعی پایگاه محکمی داشته باشیم

افراد تاب آور از ارتباطات عاطفی و حمایتی محکمی برخوردار بوده و وجود چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند تا با مشورت و استفاده از افکار و عقاید دیگران درباره نگرانیها و چالش های موجود از آنان کمک گرفته و بامشورت و همدلی و همراهی دوستان و صاحب نظران بتوانند بر مشکل فائق آیند.

۶- خود را فردی شکست خورده و ضعیف ارزیابی نکنیم.

افراد تاب آور در مقابله با آسیب ها از ذهنیت مثبت و اراده قوی و توانمند برخوردار بوده و به هیچ وجه خود را فردی شکست خورده تلقی نمی کنند.

در مجموع افراد تاب آور افرادی خودباور و با اعتماد بنفس می باشند که از منابع شخصی قوی و احساس هویت سالمی همچون برخورداری از حمایت های دیگران، استفاده از توانمندیهای درونی و مهارت های شخصی و حل مسئله برخوردار بوده و احساس ضعف و زبونی و تردید را به خود راه نمی دهند.

در خاتمه با بررسی موارد فوق و با توجه به مراجعات افراد به مراکز مشاوره و شاخص آماری مراجعین متوجه این واقعیت می شویم که بیشتر ضعف ها و ناتوانیهای روحی-روانی مراجعین نشأت گرفته از عدم خودباوری (تاب آوری) در مقابله با اینگونه عوامل ابتدایی می باشد. لذا اشاره مختصری به عوامل ایجادکننده توانمندیها در زیر ضروری بنظر می رسد

درست عمل کنید

در بیشتر اوقات اکثر افراد آگاهی دارند که چه کاری درست است و چه کاری غلط. پس باید بر انجام عمل صحیح تاکید داشته و مصمم عمل کنید چون این شیوه یعنی از وجدان بیدار خود پیروی کردن که موجب بالا بردن حساب بانکی اعتماد بنفس می باشد

.. در هر موقعیتی نهایت تلاش خود را به کار بگیرید

افراد موفق و مصمم و برنده هیچگاه عمر خود را به خاطر خیال پردازیهای پوچ و بیهوده در مورد تصورات انفعالی و آنچه که باید می بودند تلف نمی کنند و به جای آن با جدیت کمرهمت بسته و در جبران خسارتهای گذشته تلاش می نمایند سعی در خود بودن داشته و از صرف انرژی در راه اعمال و حرکات نمایشی اجتناب می ورزند.

با دیگران همانگونه رفتار کنید که علاقمند هستید با شما رفتار کنند

اصل فوق اصلی طلایی قانون عدالت اجتماعی است، قانون اخلاق و شیوه و مرام جوانمردی است و در همه ادیان و ملت ها ارزشمند بوده و بر ارتباط و احترام و حفظ حرمت خود و دیگران تاکید دارد.

در این مقوله، فرد تصاحب کننده و کنترل کننده است و نه سرخورده و ضعیف و تحقیر شده و به دیگران اجازه نمی دهد که بر او تحکم کنند و از راه کنترل دیگران نیز موقعیت خویش را تثبیت نکرده و هیچگاه برای موقعیت و استقلال و... ارزش شخصی خود را فدای نمی کند.

هدف گرا باشید

تلاش برای رسیدن به هدف تعیین شده یک وظیفه است که انجام آن موجب نشاط و خودباوری و عزت نفس میگردد.

وظیفه و مسئولیتهای خود را در جامعه بپذیرید

احساس مسئولیت کنید و با کوچکترین شکل پیش آمده گناه را به گردن دیگران نیندازید، نقش و تکلیف خود را در مشاغل و مسئولیتهای اجتماعی و خانوادگی پذیرفته و در رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده کوشش نمائید.

در کسب مهارتهای مورد نیاز خود فعال بوده و همیشه در حال یادگیری باشید

در امور روزمره برنامه داشته باشید، هر نوع یادگیری را با برنامه انجام دهید، اصول صحیح انجام کار و موفقیت را یاد بگیرید، برنامه تدوین شده را بطور منظم و جدی دنبال کنید و در پی کشف شیوه های جدید حل مشکل باشید. از تکرار آنچه تاکنون انجام داده اید حتی الامکان دوری کنید، خلاق و فعال بوده و اشتباهات خود را ببخشید.

خود را باور داشته باشید.

هویت هر فرد بخشی از شخصیت اوست که به او جسارت می دهد تا ناممکن را ممکن سازد. شخصیت وجود انسان، قدرت توانستن اوست و خود باوری باور به ارزشهای وجودی خویش است و امتیازی است که ما در انجام عمل خوب از خودمان دریافت می کنیم. لازم است جهت خودباوری همیشه از خود تقدیر کنیم. البته نه در حد کمال گرایی مطلق و گاهی به خودمان بگوییم خداقوت، دست مرزاد، همیشه در هر شغل و حرفه و موقعیتی نشانی از خود باقی گذاریم.

به دیگران اهمیت دهید و برای آنها ارزش قائل شوید

در هر حرفه ای کارگروهی اساس موفقیت است و برای انجام هر کارگروهی پاسخ به چند سوال ضروری است.

الف: آیامی توانیم به یکدیگر اعتماد کنیم.

ب: آیا برای یکدیگر ارزش قائلیم

ج: برای رسیدن به موفقیت در مقابل یکدیگر و کارمان احساس مسئولیت می کنیم.

بر مشکلات غلبه کنید

در زندگی هر فرد مشکلات و مسائل عدیده ای وجود دارد(هیچکس کامل نیست) و در عین حال که این مشکلات مختص خود فرد است در دیگران نیز وجود دارد.در مسیر زندگی مشکلات زیادی در انتظار ماست که با زندگی آمیخته است و ما باید خود را برای مقابله با آنها آماده کنیم.

به هیچ وجه از میدان نگریزید

موفقیت خود را در مبارزه با مشکلات باور کنید،هیچگاه از میدان نبرد با سختی های زندگی نهراسید و شانه خالی نکنید،در هر موقعیتی صبر و حوصله و مقاومت شرط اصلی به حساب می آید،چنانچه شاعر گرانقدر در اشعار زیر نتیجه صبر و مقاومت و پایداری را به زیبایی بیان نموده است:

به کوشش به هر چیز خواهی رسید

جداشد یکی چشمه از کوهسار	به ره گشت ناگه به سنگی دچار
به نرمی چنین گفت با سنگ سخت	کرم کرده راهی ده ای نیکبخت
گران سنگ تیره دل سخت سر	زدش سیلی و گفت دور ای پسر
نجنبیدم از سیل زور آزمای	که ای تو که پیش تو جنم ز جای
نشد چشمه از پاسخ سنگ سرد	به کندن در استاد و ابرام کرد
بسی کندوکاوید و کوشش نمود	کز آن سنگ خارا رهی برگشود
به کوشش به هر چیز خواهی رسید	به هر چیز خواهی کماهی رسید
برو کارگر باش وامیدوار	که از یاس جز مرگ ناید به کار

در خاتمه ذکر چند جمله از سخنان بزرگان و اندیشمندان در بالا بردن اعتماد بنفس و خود باوری و رضایت خاطر درون مفیدفایده خواهد بود.

-خندیدن یک نیایش است،اگر بتوانی بخندی آموخته ای که چگونه نیایش کنی

-با اعمال موعظه کن تا با زبانت،تلاش نکن که زندگی را بفهمی زندگی را زندگی کن(زنده ماندن را تجربه کن)-تلاش نکن که عشق را بفهمی،عاشق شو

-به درخت نگاه کن چون باد می وزدخم می شود و اما نمی افتد

-زندگی از تواست(از آن بهره گیرید) زیبایی است(تحسینش کنید)

شادمانی است(باآن نغمه سر دهید) موهبت است(غنیمت شمیرید)

تعهد است(به آن وفاکنید) نبرد است(باآن مقابله کنید)

مصیبت است(صبرکنید) نعمت است(شکرکنید)

گرفتاری است(تحملش کنید) معماست(حلش کنید)

اندوه است(به آن تن دهید) هدف است(به دستش آورید)

راز است(کشفش کنید) سفر است(به پایانش برسانید)

حیدرعلی نیک روش

مسئول مرکز مشاوره

دانشگاه آزاد خوراسگان