



رزیلنس را به کودکا نمان بیاموزیم

در روان شناسی کلمه رزیلنس به معنی استقامت و توانمندی شخص در گذر از بحران های روحی و روانی است مانند بحران کاری ، بحران های شخصی مانند بیماری ، بیکاری طولانی مدت ، از دست دادن عزیزی ، جدایی و طلاق و موارد مشابه بدون اینکه این بحران ها که زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. بعنوان مثال به بچه هایی رزیلنت گفته میشود که در شرایط و محیط سخت در جامعه (خشونت ، اعتیاد و فقر) بزرگ میشوند

برای روشنتر شدن مفهوم کلمه به تعریف دیگر لغت توجه نمایید .

رزیلنس یعنی توانمندی در مقابله با غم و غصه و نه تسلیم شدن در مقابل آنها و منفجر شدن به خاطر آنها

- رزیلنس یعنی توان غلبه بر سختیها و مسایل زندگی و ایمان به خود

- رزیلنس یعنی قدرت قبول شکست و نا کامی و گرفتاری

- رزیلنس یعنی توانایی بهبود زخم های روحی خود

- رزیلنس یعنی خواستن زندگی و بودن

- رزیلنس یعنی داشتن علم و توانایی مقابله و برخورد با مسایل و بحرا نها

رزیلنس باعث می شود که شما هر روز صبح در آینه ، چهره خوب و خوشحال خود را ببینید ، نه چهره

خشمگین و عصبانی !

خواص و قابلیت هایی که انسان را در برابر بحران ها و مسایل توانمند و مقاوم می سازد عبارتند از :

توانایی بر قراری ارتباط ، انگیزه شخصی ، ایمان ، اعتقاد ، استقلال خواهی ، امید داشتن ، خلاقیت ، عدم

وابستگی ، دور نگر ، طنز ا گرا ، توانگر ، مصمم بودن ، شهامت و صداقت داشتن ، مسئولیت پذیری ، تفاهمگر

، انعطاف پذیر .

مفهوم رزیلنت :

رزیلنت به شخص یا اشخاصی گفته می شود که در مواقع بحرانی به خود و اعصاب و روان خود مسلط

می با شند خون سردو در مقابل مسایل استقامت دارند ، متزلزل نشده ، محکم مانده و نا امید نمی گردند و نیز

خیلی زود در مقابل مسایل تسلیم نشده و از پا در نمی آیند. یعنی به توانایی رزیلنس ، (استقامتگرایی

پایداری) رسیده اند .

بنا بر اعتقاد روان شناسان رزیلنس رامی توان در هر سنی ((فرا گرفت)). بهترین زمان برای فرا گیری

رزیلنس دوران بچگی ((مهد کودک)) و نوجوانی می باشد . البته در سنین بالا تر نیز می توان در هر زمانی

این توانمندی را تجربه و فراگیری کرد . برای این منظور روش های زیر توصیه می گردد .



یافتن الگوهای رزیلنس :

این الگوها - افراد رزیلنت- می توانند سرمشق مناسبی باشند برای این مشاهده این که این گونه افراد چگونه به دشواری های زندگی خود مسلط شده اند !

قبول بحران های زندگی :

ترس ها، درد ها و غم ها می توانند آنقدر نا راحت کننده باشند که انسان بیشتر تمایل به انکار آنها دارد ولی این کار نا درستی است. به جای عکس العمل غیر معمول یا توسل به روشهای نا کار آمد مانند استفاده از مواد مخدر مانند دارو، الکل و یا خود را غرق در کار نمودن، بهتر است که فرد به خود زمان بدهد و سنجیده عمل نماید. فرار از مسایل راه حل مناسبی نیست، بلکه تنها روش مناسب و سودمند، برخورد و مقابله با مسایل و مشکلات، در آرامش کامل می باشد.

دنبال راه حل گشتن :

در برخورد با حوادث غیر قابل پیش بینی معمولا به طور نا خود آگاه، نوعی تمایل به ((حس همدردی با خود)) مشاهده می گردد. در این گونه مواقع بهتر است به جای این که دائما از خود بپرسید ((چرا این قسمت من بود)) بهتر است کاری بکنید که به وضعیت پیش آمده مسلط شوید و سپس به دنبال یافتن راه حل مناسب باشید

کمک گرفتن از دیگران :

صحبت کردن با دیگران همیشه راه گشا و آرامبخش است. کارشناسان پیشنهاد می کنند بهتر است در برخورد با مسایل با کسانی که قادرند راهنما و مشاور خوبی باشند و اصولا از مشکلات فرار و یا تنها با انسان همدردی نمی کنند، به مشورت و صحبت نشست.

امید وار بودن و امیدوار ماندن :

در مواجهه با بحران های جدی داشتن این باور خیلی موثر است ((که مسایل دیر یا زود، تکاملی مثبت خواهند داشت)) البته به این منظور که باید ((خوش بین)) بود و نه ((ساده دل)) و ((خیال پرداز)). چرا که واقعیت ها را باید پذیرفت، و نه این که از آنها فرار کرد. باید قبول داشت که هر تجربه بد گذرا است و زندگی، روی بهتر خود را هم نشان خواهد داد .

تنها خود را مقصر ندانستن :

احساس گناه کردن در مواقع نا هنجار زندگی، امری بدیهی است اما لازم نیست با سر زنش بی وقفه خود را آزار و اذیت کرد .

جستجوی علت :

پیش آمد را می توان به عنوان یک شانس برای بدست آوردن تجربه ای جدید و پیشرفتی تازه تلقی نمود به شرط این که موفق شویم برای خود هدفی تعریف کرده و به ((آینده ی بهتر)) فکر کنیم . داشتن این نوع ذکاوت کمک بزرگی در کنار آمدن با بحران ها خواهد بود .

پیش بینی کردن و آمادگی مقابله داشتن:

پیش بینی وقوع یک اتفاق و حادثه می تواند ما را در مقابله با آن شرایط آماده سازد و توانایی های ما را فرا خواند برای آنکه بتوانیم فرزندانمان موفق و با روحیه قوی داشته باشیم باید به خواسته های آنها توجه و با صبوری با آنها برخورد کرد .

توجه به نکات ذیل مهم است و می تواند بسیار موثر باشد

بچه ها از اطرافیان خود این توقعات را دارند

- ۱- جدی گرفته شوند.
- ۲- در مورد دعوا ها و اختلافات (مناظره ها) بصورت باز بحث کرده و آن را حل نمایند.
- ۳- بصورت برای مسایل مشترک راه حل پیدا کنند .
- ۴- با احساسات یکدیگر باز برخورد کرده و آنها را بپذیرند .
- ۵- قبول وظایف و مسئولیت ها .
- ۶- بازی کردن و خندیدن در جمع .
- ۷- نشان دادن توان و ظرفیت خود.

و در مقابل بچه ها نیاز دارند :

- ۱- که از آنها تعریف و تمجید گردد.
- ۲- با آنها با صداقت و بی پرده برخورد گردد.
- ۳- حد و مرزی منطقی برای آنها مشخص شود .
- ۴- به آنها قولی داده شود که به آن عمل شود .(سرکار گذاشته نشوند)
- ۵- به پدران و مادران خود .
- ۶- وقت گذاری برای آنها و هم صحبت خوب .
- ۷- به رویا و رویا پردازی خود .
- ۸- الگو و اهداف واقعی .
- ۹- افرادی که توان اعتراف به اشتباهات خود را دارند .
- ۱۰- افرادی که برای او وقت می گذارند .
- ۱۱- تکیه گاه ، ثبات ، اطمینان خاطر جمعی و آسایش .

رحیم مرادی - کارشناس روان شناسی شهر ستان بهار