

تاب‌آوری در برابر بحران‌های اجتماعی

مریم شهرآبادی



نام کتاب: تاب‌آوری اجتماعی

نویسندگان: مریم عابدی جبلی، مهناز

احمدی، حسن پیرزاد و فرشته محلوجی

انتشارات: فراگیران سینا

سال نشر: ۱۳۹۸

جهان انسانی و حیات اجتماعی همواره در حال تغییر و تحول است و زندگی ما در گرو همین تغییرات است. احتمالاً از خود پرسیده‌اید: چرا برخی افراد با این تغییرات رشد می‌کنند و به تعالی می‌رسند، اما برخی دیگر خرد می‌شوند

و خود را مانند قربانی، درمانده فرض می‌کنند. تفاوت این دو دسته افراد در یک ویژگی خاص، یعنی «تاب‌آوری» نهفته است.

در جهانی زندگی می‌کنیم که با مخاطرات و تنش‌های بسیاری همراه است و هر روز بر شدت تنش‌ها افزوده می‌شود. این موضوع زمانی بیشتر اهمیت پیدا می‌کند که ما نمی‌توانیم به سادگی نسبت به وقوع تغییرات عکس‌العمل نشان دهیم. وقتی با مجموعه‌ای از فشارهای جدید و پیچیده مواجهیم که مدام در حال تغییر هستند، سازگاری با این مخاطرات، تغییرات غیرمنتظره و تهدیدات، نه تنها ضروری است، بلکه در صورت برخورد مناسب می‌تواند به یک فرصت برای توسعه فردی و اجتماعی تبدیل شود.

تغییرات پی‌درپی و برنامه‌ریزی نشده و بحران‌ها و تنش‌های غیرمنتظره در جهان امروز ضرورت بحث و پرداختن به ایده‌های تاب‌آوری را در زمینه‌های گوناگون اقتصادی، سیاسی و اجتماعی دوجندان کرده است. به نحوی که بسیاری از جوامع به منظور دستیابی به رشد و توسعه اجتماعی و موفقیت و تعالی فردی، اتخاذ سیاست‌های انعطاف‌پذیر و مقاومتی در برابر تغییرها و آسیب‌ها را در دستور کار خود قرار داده‌اند. هر چه انعطاف‌پذیری نظام اجتماعی بیشتر باشد، آسیب‌پذیری اجتماعی آن جامعه از بحران‌ها و تنش‌ها کاهش خواهد یافت.

در «فرهنگ لغت وبستر»، از تاب‌آوری به‌عنوان «توانایی بازگشت به شکل یا حالت قبلی بعد از فشردن یا کشیده‌شدن» یاد می‌شود. هر چند این تعریف بسیار جزئی است، اما مفهوم تاب‌آوری را به بهبود بعد از فشار فیزیکی پیوند می‌دهد.

اصطلاح تاب‌آوری برای اولین بار در سال ۱۹۷۳ به وسیله هولینگ به‌عنوان یک مفهوم «زیست‌محیطی» (اکولوژیکی) مطرح شد، اما بعد مورد توجه نظام‌های زیست‌شناسی (بیولوژیکی)، اقتصادی، سازمانی، اطلاعاتی و روان‌شناسی قرار گرفت. به‌طور کلی تاب‌آوری، توانایی افراد برای بازیابی خویش هنگام بروز مشکلات و سختی‌ها، مدارا با سطح بالایی از تغییرات مداوم مخل، حفظ سلامتی در موقعیت‌های استرس‌زا، برگشت به حالت اولیه، فائق‌آمدن بر سختی‌ها، تغییر مسیر و واردشدن به مسیر جدید تعریف می‌شود.

تاب‌آوری اجتماعی از ظرفیت و توانایی یادگیری و سازگاری افراد، خانواده‌ها، گروه‌ها، و جوامع در مواجهه با تغییرات تحمیل‌شده و همچنین قدرت تطبیق با شرایط و مقتضیات مخاطره‌آمیز و تهدیدکننده بحث می‌کند. زمانی که جامعه‌ای با نیازهای تازه، خطرات و یا تهدیداتی روبه‌رو می‌شود، دچار استرس و تنش،

سردرگمی و بلا تکلیفی، تحلیل توان و در نهایت درهم شکستگی و بحران خواهد شد. از این رو بازگشت سریع به شرایط قبل از بحران ضرورت پیدا می‌کند. شناخته شده‌ترین عاملی که با تاب‌آوری اجتماعی رابطه معکوس دارد، آسیب‌پذیری اجتماعی است. لذا در هر سامانه اجتماعی برای مواجه شدن با تغییرات و تهدیدات باید تمهیداتی تدارک ببیند که بتواند به نحو بهینه با آسیب‌های اجتماعی مواجهه و مقابله کند.

کتاب «تاب‌آوری» دارای پنج فصل است. در فصل اول مباحث و موضوع‌هایی چون تاب‌آوری، عوامل نگه‌دارنده و توسعه‌دهنده تاب‌آوری، و عوامل تأثیرگذار بر ارتقای آن، مورد بحث و بررسی قرار گرفته‌اند. در فصل دوم، با عنوان «جامعه‌پذیری» به موضوع‌هایی همچون عناصر اساسی جامعه‌پذیری، مسئولیت‌پذیری و ابعاد آن، کفایت اجتماعی و درونی کردن هنجارهای اجتماعی پرداخته شده است. موضوع «تاب‌آوری هیجانی اجتماعی» عنوان فصل سوم کتاب است و طی آن مسائلی چون تنظیم هیجان، خودآزمایی اجتماعی، حمایت اجتماعی، اضطراب و پاسخ‌های مقابله‌ای از ابعاد مختلف بررسی شده‌اند. «مهارت‌های گفت‌وگو» که شامل گفت‌وگو و انواع آن، همدلی و گفت‌وگوی بین نسلی می‌شود، موضوع فصل چهارم کتاب است. در فصل پنجم که فصل پایانی نیز هست، به خودمراقبتی و سبک زندگی سالم و اسلامی پرداخته شده است. در بخشی از این فصل عنوان شده، منظور از خودمراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به‌عنوان یک منبع برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود استفاده می‌کند.

«خودآگاهی» اولین گام برای برنامه‌ریزی به‌منظور خودمراقبتی است که نیازمند توجه به عناصری چون خودمراقبتی جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی و معنوی است. مؤلفه‌های توانمندسازی افراد برای خودمراقبتی شبیه مثلثی هستند که یک ضلع آن نظام رفتاری فرد، ضلع دیگرش نظام ارزشی و نگرشی نسبت به کنترل عوامل فردی، و ضلع دیگر محیط اجتماعی یا زیستی است. موضوع «سبک زندگی سالم» بخشی دیگر از این فصل است که به رفتار خاص و معین در ارتباط با یک موضوع خاص اشاره دارد. زندگی به معنای انتخاب شیوه‌ها و یا رفتارهای خاصی تحت تأثیر باورها، علاقه‌ها، اعتقادات، تجربیات، تمایلات، درآمد و توانایی‌هاست که فرد خود را بر اساس آن‌ها تنظیم می‌کند. نوع رفتارها و اعتقادات ممکن است موجب رشد و کمال فرد در ابعاد عقلانی، اجتماعی، اقتصادی، عاطفی و زیستی شود و یا برعکس به توقف، انحراف و یا پسرفت فرد در ابعاد فوق بینجامد.

در کتاب «تاب‌آوری اجتماعی» برخی از مهم‌ترین راهکارها و سازوکارهای مؤثر بر تاب‌آوری فردی و اجتماعی تشریح شده‌اند. در کلان‌ترین سطح عوامل تاب‌آوری اجتماعی را می‌توان جامعه‌پذیری و مسئولیت‌پذیری، کفایت اجتماعی، درونی کردن ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی، افزایش مهارت‌های تعامل، گفت‌وگو و همدلی معرفی کرد. در سطح خرد و فردی این عوامل خودمراقبتی، سبک زندگی سالم، اعتمادبه‌نفس، پرهیز از هیجانات و برخورد احساسی، و ... را شامل می‌شوند.

توسعه تاب‌آوری به امداد و حمایت‌های اجتماعی به‌هنگام و هماهنگ، فراگیر و جامع در وضعیت‌های بحرانی می‌انجامد. مشارکت‌های مدنی و حمایت‌های اجتماعی در همه‌حال بر تاب‌آوری فردی و سلامت اجتماعی تأثیرات عمیق دارند. حمایت‌های اجتماعی می‌توانند با تقویت جریان رشد، اثر صدمات، انتخاب‌های نادرست، اتفاقات تلخ و بلایای طبیعی را کاهش دهند و از این طریق به توسعه تاب‌آوری اجتماعی کمک کنند.

بر این اساس مطالعات تاب‌آوری مأموریت اصلی خود را برگشت‌پذیری در سریع‌ترین زمان ممکن و با حداقل آشفتگی و حفظ شایستگی می‌دانند.