**اصول چهارگانه سرسختی روانی آن کدام است ؟**

## به قلم عفت حیدری روانشناس اجتماعی مترجم و نویسنده خانه تاب آوری

سرسختی روانی یا چقرمگی چیست ؟ اصول چهارگانه آن کدام است ؟ سرسختی روانی یا چقرمگی مقاومت در برابر شکست در صورت قرار گرفتن در معرض تنش است چقرمگی میزان تغییر فرم پلاستیک قبل از شکست است اما در روانشناسی محققان پیتر کلو و داگ استریچارچیک از سرسختی روانی را به عنوان مفهومی یادکرده اند که یه افراد یاد میدهد که چگونه با چالش ها، فشارهای نامطلوب و مشکلات زندگی روبرو شوند و در این مقابله دچار خستگی و افسردگی نشوند.

عفت حیدری روانشناس اجتماعی مترجم و نویسنده خانه تاب آوری در ادامه این مطلب اضافه میکند کلو و همکارانش این مفهوم را شبیه به یک ویژگی شخصیتی متشکل از چهار مؤلفه ی اساسی می دانند:

* **چالش:** چالش ها را به عنوان فرصت رشد در نظر بگیرید.
* **کنترل:** اعتقاد به اینکه که شما تنها کسی هستید که می توانید بر زندگی خود مدیریت و کنترل داشته باشد
* **تعهد:** توانایی انجام وظایف و تا با انتها و خاتمه آنها را دنبال کردن
* **اعتماد به نفس:** داشتن اعتماد به نفس متناسب و اعتقاد راسخ به اینکه پایان راه موفقیت است.

**چهار اصل سرسختی روانی**

چهار اصل سرسختی روانی  شامل بر کنترل، تعهد،چالش و اعتماد به نفس است. پیتر کلاگ باور دارد که همه این عوامل در فردی که سرسخت است،وجود دارد.مهم نیست که در زندگی خود چقدر کنترل احساس می کنید، شما نمی توانید بدون متعهد شدن به اهدافتان در زندگی خود کنترل داشته باشید.به همین شکل اگر احساس اعتماد به نفس نکنید، احساس نمی کنید که اوضاع را در کنترل دارید. تمام این عوامل روی یکدیگر اثر می گذارند و مهم آن است که همه آنها را در خود رشد دهید تا بتوانید فرد سرسختی باشید.

**کنترل**

دو زیر مجموعه در کنترل وجود دارد.یکی کنترل زندگی و دیگری کنترل عواطف و احساسات.

مبحث کنترل زندگی به این نگاه می کند که آیا احساس می کنیم زندگی خود را در کنترل داریم یا خیر،در حالی که کنترل احساسات و عواطف به این نگاه می کند که چگونه می توانیم احساسات خود را کنترل کنیم.

فردی که روی زندگیش کاملا کنترل دارد، می داند که چه کسی است و چه می خواهد و معمولا با خودش راحت است.

چنین فردی باور دارد که توانایی تاثیر گذاشتن روی آینده خود را داشته و می داند که چطور زندگی کند.افرادی که در زندگی خود کنترل دارند،همه نقاط مشترکی دارند.

آنها بجای آنکه روی چیزهایی که نمی توانند کنترل کنند،روی چیزهایی که می توانند کنترل کنند،متمرکز می­شوند و مسئولیت واکنش های خود را به موقعیتهایی که نمی­توانندکنترل کنند، به عهده می­گیرند.این امر به آنها کمک می کند تا مانع از نفوذ وقایع خارجی و افرادی که قدرت را از آنها می­گیرند، شوند.

فردی که در کنترل احساسات خود قدرت بالایی دارد،کمتر احتمال دارد که تحت تاثیر احساسات و عواطف دیگران قرار بگیرد و می تواند وضعیت احساسی خود را در قبال دیگران کنترل کند. آنها می­توانند احساسات خود را در بر بکشند و آنها را در مسیرهای مثبت هدایت کنند، بجای آنکه اجازه دهند که این عوامل،روی خلق و خوی آنها اثر بگذارند.در عوض این مثبت نگری روی انگیزه و ذهنیت آنها اثر می­گذارد.

**تعهد**

تعهد به معنای هدفمندی و توانایی برای رسیدن به این اهداف بدون حواس پرتی و عوامل حواس پرت کن است.افرادی که تعهد بالایی دارند ،در مسیر بدون توجه به شرایط  ادامه می­دهند، روی کار خود نظم دارند و وقتی اصلا تمایلی ندارند، به سمت اهداف خود می روند.

آنها معمولا می توانند عاداتی در خود نهادینه کنند که می تواند به آنها کمک کند تا به سمت اهداف خود بروند و عادات خوب خود را حفظ کنند،مهم نیست که در مسیر خود با چه موانعی مواجه هستند. این افراد هدفمنداند و خیلی سخت برای رسیدن به اهداف خود، تلاش می­کنند.

**چالش**

چالش به معنای آن است که آیا چالش های خود را به عنوان فرصتهایی برای رشد می­بیینید یا  آنها را تهدید می­ببینید. کسی که چالش های زیادی دارد، نکات مثبت را دیده و چالش های خود را به عنوان فرصتهایی برای رشد می بیند.وقتی با مسئله یا مانع یا شکست مواجه می شوند، روی آنچه که می توانند از تجربه خود برای رشد و پیشرفت نسبت به اهداف خود استفاده کنند، متمرکز می شوند.

آنها می توانند موانع را به کنار زده و تغییر را در بر بگیرند و خطرات را بپذیرند. عمدتا کسانی که به لحاظ تعهد نمره و امتیاز بالایی می گیرند، از مکان ها و افراد تازه لذت می برند و با چالش هایی که طبیعتا با تغییر پیش می آیند، کنار می­آیند.آنها خود را توسعه می­دهند و روی یادگیری از هر چیزی که تجربه می­کنند، تمرکز می­کنند.

**اعتماد به نفس**

دو زیر مجموعه در اعتماد به نفس وجود دارد. اعتماد به توانایی ها و اعتماد به نفس در روابط بین فردی. اعتماد به توانایی ها نشان می­دهد که آیا فرد به داشته ها و توانایی های خود برای رسیدن به اهداف خود باور دارد. اعتماد به نفس در روابط بین فردی سطح قاطعیت فرد را در نظر می گیرد.

فردی که در اعتماد به نفس نمرات بالایی می گیرد، مایل به انجام ریسک های بالا و مواجه مستقیم با مسائل است، برای آنکه آنها اعتماد دارند که توانایی رسیدن به اهداف خود را دارند. افرادی که نمرات بالایی در اعتماد به نفس بین فردی می گیرند،زمانی که تحت فشار قرار دارند، عملکرد بهتری دارند و هر وقت که لازم است روی پای خود می­ایستند و می­توانند روی دیگران اثر بگذارند و تیمی را هدایت کنند.

اگر اعتماد به نفس بالایی دارید، می­توانید با موفقیت وظایفی را کامل کنید که افرادی با توانایی مشابه ولی اعتماد به نفس پایین نمی­توانند کامل کنند، برای آنکه آنها باور دارند که برای انجام این کار بقدر کافی خوب نیستند.

**منبع :** [**خانه تاب آوری**](https://www.resiliency.ir/)