



اداره مشاوره و سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

تاب آوری

فرزانه قاسمی

کارشناس مشاوره دانشکده پزشکی

ویژگی های افراد تاب آور چیست؟

چگونه تاب آور شویم؟

توصیه‌هایی جهت تاب آور شدن

بهمن ماه ۱۴۰۰



فشارها و بحران‌هایی که فرد در طول

زندگی با آن روبرو می‌شود ۲ دسته هستند دسته اول، مربوط به مسائل شخصی خود فرد و دسته دوم، بحران‌ها و فشارهای مربوط به جامعه می‌باشند. مدتی است که در جامعه شاهد وقایعی هستیم که اکثر افراد جامعه را دچار تنش کرده است. احتمالاً تابه حال سوالاتی به ذهن تان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس‌زا دچار تنش شده و واکنش‌های هیجانی از خود بروز می‌دهند ولی برخی دیگر انعطاف‌پذیری خاصی دارند؟ این ویژگی چیست؟ چگونه می‌توان به آن دست یافت؟ آموختنی است یا ارثی؟

در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می‌گیرد و با یکی از ویژگی‌های مهم روانی به نام «تاب‌آوری» ارتباط پیدا می‌کند تاب‌آوری در مورد کسانی به کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند.

تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است و به عبارتی دیگر تا -آوری ظرفیت گذشتن از دشواری پایدار و ترمیم خویشتن است. تاب‌آوری استرس را محدود نمی‌کند، مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش‌رو مقابله سالم داشته باشند و به سختی‌ها فائق آیند و با جریان

زندگی حرکت کنند.

این ظرفیت می‌تواند به فرد کمک کند پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار زندگی بگذرد و با وجود قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی‌های اجتماعی، تحصیلی و شغلی خود را ارتقاء ببخشد و متمایز شود.

ویژگی های افراد تاب آور چیست؟

احساس ارزشمندی

پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند، احترام قائل شدن برای خود و توانایی‌های خود، سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آن‌ها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف و پذیرش آن.

مهارت حل مسئله

افراد تاب‌آور ذهنیتی تحلیلی -انتقادی نسبت به توانایی‌های خود و شرایط موجود دارند، انعطاف‌پذیرند و توانایی شگفت‌انگیزی در پیدا کردن راه حل‌های مختلف درباره یک موقعیت یا مسئله خاص دارند.

مهارت‌های اجتماعی

افراد تاب‌آور مهارت‌های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته‌اند. در شرایط سخت شوخ طبعی خودشان را حفظ می‌کنند، با دیگران صمیمی می‌شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره می‌گیرند، ضمن این که می‌توانند سنگ صبور خوبی باشند.

خوش بینی

اعتقاد راسخ به این که آینده می‌تواند بهتر باشد و احساس امید و هدمندی، از ویژگی‌های دیگر افراد تاب‌آور است. این افراد باور دارند که می‌توانند زندگی و آینده خود را مدیریت کنند.

همدلی

افراد تاب‌آور توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران را نیز دارند.

چگونه تاب‌آور شویم؟

تاب‌آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با سختی‌ها و غلبه یافتن بر آن اطلاق می‌شود. تاب‌آوری در هر سنی رخ می‌دهد و از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می‌شود. اگر تاب‌آوری کمی دارید، می‌توانید آن را تقویت کنید و مهارت‌های خود را برای تاب‌آور شدن پرورش دهید. ممکن است بپرسید در تاب‌آوری فرد دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد؟

فرد تاب‌آور، نحوه‌ی استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند؛ به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند و به جای اجتناب از مشکل با آن روبرو می‌شود.

در همین مورد روان‌شناسان معتقدند افراد تاب‌آور به طور

خلاقانه شرایط پر مخاطره را رشد می‌دهند یعنی ذهن‌شان را طوری برنامه‌ریزی کرده‌اند که تسلیم آسیب‌های روانی نمی‌شوند. و زندگی‌شان آن‌چنان مختل نمی‌شود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمی‌گردند.

توصیه‌هایی جهت تاب‌آور شدن

در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.

افرادی که هدف و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند با هر سختی و مشکلی از هم می‌پاشند و انگیزه خود را از دست می‌دهند.

ارتباطات خود را توسعه دهید.

روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می‌رود و هنگام بروز بحران‌های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می‌شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.

نسبت به تغییرات انعطاف‌پذیر باشید.

زندگی یعنی تغییر اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می‌مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می‌دهید.

مراقب تغذیه و سلامت خود باشید.

برای آن که بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید. تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید.

روش‌های مقابله‌ای سالم را بیاموزید تا هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید داشته باشید و برحسب اوضاع از آن‌ها استفاده کنید.



خوش بین باشید.

نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب می‌شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه‌ای متناسب عمل کنید.

دلبستگی‌های مثبت ایجاد کنید.

مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده، عضویت در گروه، گروه‌های مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی و مانند آن موجب می‌شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.

معنویت را در خود تقویت کنید.

افرادی که ایمان قوی دارند در مشکلات و سختی‌ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند.