

## تاب آوری

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 تا به حال سوالاتی به ذهن‌تان 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 تاب‌آوری 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.

## ویژگی‌های 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، انعطاف پذیرند و توانایی شگفت-انگیزی 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 هدفمندی، 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 تاب آور شویم؟

ممکن است برسید در تاب آوری فرد دقیقاً چه کاری انجام می دهد؟

فرد تاب آور، نحوه‌ی استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند؛ به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند و به جای اجتناب از مشکل با آن روبرو می شود.

در همین مورد روان‌شناسان معتقدند افراد تاب آور به طور خلاقانه شرایط پر مخاطره را رشد می دهند یعنی ذهن‌شان را طوری برنامه‌ریزی کرده‌اند که تسلیم آسیب‌های روانی نمی شوند. و زندگی‌شان آن‌چنان مختل نمی شود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمی گردند.

### توصیه‌هایی جهت تاب آور 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 می پاشند و انگیزه خود را از دست می دهند.

#### ارتباطات خود را توسعه دهید.

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

#### نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.

زندگی یعنی تغییر اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می مانید و توانایی مواجهه شدن با آن را از دست می دهید.

#### 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.

#### مهارت های 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 می شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه‌ای متناسب عمل کنید.

#### دلستگی‌های 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.

**فرزانه قاسمی**  
**روانشناس بالینی**