

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

تاب آوری چیست؟ (Resiliency)

فهرست مطالب

مقدمه

چگونه

تاب آوری چیست؟

عواملی که به انعطاف پذیری کمک میکند

تاب آوری آموختنی است

دو روی سکه ی تاب آوری

ویژگی های اصلی افراد تاب آور چیست؟

چگونه تاب آور شویم؟

توصیه هایی جهت تاب آوری

مقدمه

آیا در هنگام طوفان، درختان را دیده اید، آنگاه که به خود می پیچند و خم می شوند برف ها به روی شاخه هایشان سنگینی می کند تا بدانجا که شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرودمی آورند اما به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف ها بتدریج استوارتر از گذشته بر می خیزند.

در صورت تمایل می توانید نظرات انتقادات و پیشنهادات خود را به ایمیل زیر ارسال کنید.

bohaniemad@gmail.com

تاب آوری

آیا در هنگام طوفان، درختان را دیده اید، آنگاه که به خود می پیچند و خم می شوند برف ها به روی شاخه هایشان سنگینی می کند تا بدانجا که شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرودمی آورند اما به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف ها بتدریج استوارتر از گذشته بر می خیزند.

آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلا در خانواده های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت های شغلی اندک و ...) به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟ یا برعکس، افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده آل، موفقیت های کمی را در زندگی تجربه کرده اند؟

احتمالا تا به حال این سؤال به ذهنتان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی آورند ولی بعضی های دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل

دارند؟ و این که ویژگی های این افراد آموختنی است یا ارثی؟ در این چگونگی برای آشنایی بیشتر شما با این ویژگی اخلاقی به تعریف تاب آوری پرداختیم.

اما بدن نیست بدانید که برای مشکلات و سختی هایی که ممکن است در زندگی همه ما وجود داشته باشد، قدرت پیشگویی کننده ای وجود ندارد؛ بلکه این خودمان هستیم که این قدرت را برای آنان قائل می شویم. در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می گیرد و با یکی از ویژگی های مهم روانی به نام «تاب آوری» ارتباط پیدا می کند.

تاب آوری در مورد کسانی بکار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلال نمی شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب پذیری هست اما شرط کافی نیست.

چگونه

در سال های اخیر روان شناسی مثبت گرا مورد توجه روان شناسان قرار گرفته که به جای پرداختن به نابهنجاری ها و اختلال ها، بر توجه بیشتر به توانمندی ها و استعداد های انسان تأکید دارد.

این رویکرد مثبت گرا هدف نهایی خود را شناسایی شیوه هایی میداند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد. از این رو، عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند؛ بنیادی ترین عامل های مورد پژوهش در این رویکرد از روان شناسی هستند. در این میان تاب آوری جایگاه ویژه ای در حوزه های روان شناسی رشد و تحول، روان شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است.

افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب پذیر عمل می کنند و به سرعت در هم می شکنند و برخی دیگر آرام، منطقی، صبور و مطمئن با مشکلات این تفاوت از کجا ناشی می شود و علت آن . دست و پنجه نرم می کنند چیست؟

"تاب آوری" : پاسخ روانشناسان به این پرسش این است.
بله تفاوت این دو دسته با یک ویژگی خاص، یعنی "تاب آوری"، تفسیر
اما تاب آوری به چه معناست و خود، شامل چه ویژگی هایی می شود
می شود؟

تاب آوری چیست؟

تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است.
روانشناسان همیشه سعی کرده اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری
و غلبه بر خطر و سختی ها افزایش دهند. افراد و جوامع میتوانند حتی پس
از مصیبت های ویرانگر به بازسازی زندگی خود پردازند.
تاب آور بودن به این معنا نیست که از این طریق بتوانید زندگی بدون
تجربه استرس و درد را داشته باشید. مردم پس از گرفتار شدن در
مشکلات و از دست دادن ها به احساس غم، اندوه و طیف وسیعی از
احساسات دیگر میرسند. مسیر دستیابی به انعطاف پذیری از طریق کار و
توجه بر روی اثرات استرس و وقایع دردناک ایجاد میشود.

ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر میشود. همچنین تاب آوری با روابط حمایتی والدین، همسالان و دیگران و همچنین با باورهای فرهنگی و سنتی به افراد برای مقابله با ضربه های غیر قابل اجتناب زندگی کمک تاب آوری در انواع رفتارها، افکار و اعمال میتواند آموخته شود. میکند و آن را میتوانید در سراسر دوره ی زندگی توسعه دهید.

در فرهنگ لغت، این Resiliency تاب آوری معادل واژه انگلیسی کلمه است. خاصیت کشسانی، بازگشت پذیری و ارتجاعی معنا شده است، ولی در متون بهداشت روانی تاب آوری معادل گویاتری است. از علم فیزیک گرفته شده است و به (resiliency) ریشه تاب آوری معنی جهیدن به عقب است. در واقع افراد تاب آور قادر هستند به عقب بجهند. آنها توانایی زنده ماندن و حتی غلبه بر ناملایمات را دارند. تاب آوری میتواند باعث شود که فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی متفاوت است و میتواند به مرور زمان رشد کند یا کاستی یابد.

تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب آوری، استرس را محدود نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند، اما خبر خوب این است که این ویژگی در انحصار عده ای محدود نیست و به نظر متخصصان، سایر افراد نیز قادرند تاب آوری را بیاموزند و آن را ارتقاء دهند تا تاب آوری توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط استرس زا و چالش برانگیز است.

به بیان دیگر فرد تاب آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار توانمند است. البته معنای تاب آوری فقط این نیست که در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده پایدار بمانیم و در رو به رو شدن با شرایط خطرناک حالتی انفعالی داشته باشیم، بلکه در عمق معنای آن شرکت و حضور فعال و سازنده ی ما در محیط پیرامونمان نیز مد نظر است. برخی روان شناسان باور دارند که تاب آوری بازپشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدید کننده است و از این روست که سازگاری موفق در زندگی را فراهم می کند.

انسانها در برابر شرایط نامساعد، خطرها و ناملايمات معمولاً احساس بی پناهی می کنند و در بسیاری مواقع نیز سعی می کنند که در برابر خطرها و موقعیت ناگوار تحمل نمایند و نتایج غیر منتظره ای به دست می آورند. توانایی اجرای این «جادوی رایج» (ماستن 2001) اغلب در حوزه علوم اجتماعی به عنوان انعطاف پذیری یا «تاب آوری» نام دارد. تاب آوری در علوم اجتماعی به عنوان «فرایند کش کسانی و واکنش در مقابل کانر (2006) تاب آوری را (2001) «ناملايمات» فرض می شود هانتر، به عنوان روشی برای اندازه گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می کند، تعریف کرده است.

افراد تاب آور دارای رفتارای خود شکنانه نیستند. از نظر عاطفی آرام بوده و توانایی مقابله با شرایط ناگوار را دارند. بونا (2004) راه های بدست آوردن تاب آوری را داشتن سرسختی، خود افزایی، مقابله سرکوبگرایانه، داشتن خلق و خو و احساسات مثبت می داند. برای درک تفاسیر و روش های مرتبط با تاب آوری، ممکن است به تمایز بین احتمال خطر و

مصادیق تاب آوری نیاز داشته باشیم.

در سه دهه اخیر تحقیق کاملی در این خصوص انجام و نمونه های تاب آوری جمع آوری شده است (گارمزی، نوچترلین، 1972). تاب آوری به عنوان قدرت یا توانایی برگشتن به زندگی اولیه و شروع وضعیت جدید از طریق کاهش فشار عصبی یا تحریف آن و جایگزینی نشاط تعریف می گردد.

تاب آوری همچنین به عنوان توانایی بهبود بیماری افسردگی یا مسائلی از تاب آوری مهارتی مناسب است این دست نیز فهمیده می شود (وبستر، برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی حتی وقتی که شرایط نامطلوب و سخت وجود دارد، مثل اینکه شخص یک طناب قابل ارتجاع را دور مشکلات بسته که به فرد کمک می کند وقتی اوضاع بد شد آنها را به عقب بکشد و به آنها به چشم انسانها بنگرد (فولر، 1998). تاب آوری به توانایی یک انسان گفته می شود که به طور موفقیت آمیز شرایط نامطلوب را پشت سر گذارده و با آنها تطابق می یابد و علیرغم مواجهه با مشکلات زندگی به قابلیت تحصیلی و هیجانی و اجتماعی دست می یابد (دیویس ،

1999). مفهوم تاب آوری طی تحقیقات 3 دهه گذشته علوم اجتماعی به مثابه یک پدیده چند بعدی شناخته شده است که در بافت های مختلف اجتماعی و درونی متفاوت هستند (کانر و دیویدسون، 2003).

در تحقیقات گذشته تاب آوری بر متغیرهایی مثل توانایی بیمار، پنهان سازی احتمال خطر و عوامل آسیب پذیر تاکید شده است (لاتر، 2003). بر طبق مدل های ارائه شده از سوی اورال، آتروس و پاولسن، سه حوزه عملکردی برای تاب آوری تعریف و بر آنها تمرکز شده است.

1. تاب آوری به عنوان یک ویژگی شخصیتی یا توانایی پیش بینی افراد در مقابل تاثیرات منفی ناملايمات و احتمال خطر فرض می شود.
2. یک وضعیت روحی مثبت یا سلامت روانی (مثل درک مثبت، خود پنداری، پیشرفت تحصیلی موفقیت در وظایف و ..) یا فقدان بیماری روحی روانی علیرغم وجود یا احتمال خطر تعریف می گردد.
3. یک فرایند پویا که بر کنش بین متغیرهای فردی و پیرامونی تاثیر گذاشته و در طول زمان تغییر می کند. این تعریف به دلیل چهارچوب فراگیر و تلفیق ویژگی های فردی با محیطی ایجاد تاب آوری بیش از تعاریف قبلی مورد توجه است.

نان هاندرسن تاب آوری را ترکیبی از 6 عامل زیر معرفی می کند

- فراهم سازی حمایت مهربانانه
 - طراحی و ارتباط سازی برای افزایش امیدواری
 - فرصت سازی برای مشارکت معنادار
 - پیشاهنگی در پیوند های اجتماعی
 - مرزبندی شفاف و سازگار
- آموزش مهارت های زندگی

لاتر، سیسچتی، و بکر (2000) و ماستن و کواتسورث (1998)

خصوصیات تاب آوری را به این شرح توصیف نموده اند:

1- برخورداری از تیزهوشی و مهارت عقلانی، توانائی در صمیمیت و گسستگی.

2- توانایی در مفهوم پردازی موضوعات متعدد، دستیابی فرد به این -2 اعتقاد که حق زندگی کردن دارد.

3- برخورداری بودن از توانایی یادآوری و فراخوانی اشخاص و موضوعات خوب و نگهداری آنها (نمادهای خوب) در ذهن.

4- برخورداری از توانایی در لمس عواطف، بجای این که وی هر زمان

- 5- داشتن هدف در زندگی
 - 6- برخورداری از توانائی جذب و استفاده از حمایت اجتماعی
 - 7- برخورداری از توان در نظر گرفتن احتمالات در زندگی و استفاده مطلوب از دستورات اخلاقی جامعه مدنی.
 - 8- نیاز و توانایی در کمک به دیگران.
 - 9- برخورداری از خزانه عاطفی.
 - 10- کاردان و مبتکر بودن.
 - 11- برخورداری از دیدگاهی نوع دوستانه نسبت به دیگران.
 - 12- برخورداری از ظرفیت تبدیل درماندگی آسیب رسان به درماندگی. آموخته شده در مجموع می توان گفت که تاب آوری فرایندی پویا است که در آن تأثیرات محیطی و شخصیتی در تعاملی متقابل بر یکدیگر اثر می گذارند.
- پژوهش های تاب آوری الگوهای نظری رشد انسان را که پیش از این توسط اریکسون، برونفن، پیازه، کلبرگ، گیلیان، استینر، مزلو و پیرس مطرح شده بود (1997رایت و ماستن) مورد تأیید قرار می دهند.
- در تمامی این الگوهای نظری، در حالی که بر ابعاد مختلف رشد

تأکید می شود، (انسانی) روانی - اجتماعی - شناختی - اخلاقی - معنوی هسته مرکزی این رویکردها را این پیش فرض تشکیل می دهد که فطرتی بیولوژیک برای رشد و کمال در هر انسان وجود دارد طبیعت خود اصلاح گری ارگانیسم انسانی که بطور طبیعی و تحت شرایط معین محیطی می تواند آشکار شود.

هنگامی که فاجعه از سر بگذرد: همانگونه که ماستن (2001) می گوید و نیازهای اولیه انسانی تأمین گردد، آن گاه تاب آوری احتمال ظهور می یابد. مهم ترین نتیجه کاربردی برآمده از دل پژوهش های تاب آوری، این است که می توانیم توانمندی افراد را ارتقاء دهیم بگونه ای که آنها به احساس هویت و کارآمدی، توانایی تصمیم گیری، هدف گذاری و باور به آینده دست یابند و از این راه بتوانند نیازهای اولیه انسانی خود برای مهربانی، رابطه با دیگران، چالش، قدرت و معنا داری را در شرایط طاقت فرسا بعنوان کانون توجه هر گونه مداخلات پیشگیرانه، آموزشی و رشد فردی قرار دهند (توگاد و فردریکسون 2004).

عواملی که به انعطاف پذیری کمک میکند عبارتند از:

در برخی افراد انگار ظرفیت های فردی، روانی و شخصیتی ای وجود دارد که در تجربه کردن موقعیت های مشکل آفرین و تنش زا کمک کننده است، به گونه ای که هر قدر هم بر شدت منابع استرس افزوده شود، باز این افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی، تاب آوردن سختی ها و ناملایمات را دارند.

شاید بارز ترین نمونه ی چنین افرادی مردم ژاپن بعد از سونامی گذشته باشند که پس از ویران شدن شهرها و از دست دادن نزدیک ترین افراد زندگی شان توانستند زنده بمانند، ثبات عاطفی خود را حفظ کنند، در برابر استرس و فشار سرسختانه بایستند و با نهایت توان با شرایط بسیار ناگوار خود مقابله کنند و مهم تر از همه پس از برطرف شدن همه ی عوامل فشارزا، به سرعت و اغلب با ایجاد هیجانانگیز مثبت به حالت عادی طبیعی بازگردند.

در زندگی روزمره ی ما انسان ها، ماهیت برخی شرایط و تجارب به گونه ای است که افراد خواه نا خواه دچار مشکل می شوند؛ به طوری که

تاب آوری شامل مجموعه .ممکن است سلامت روانی آنها تهدید شود ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در تجربه ی این شرایط مشکل آفرین یا بحرانی خود را به لحاظ شخصیتی ارتقاء بخشد.

به عبارت بهتر، تاب آوری را می توان مفهومی روان شناختی دانست که می خواهد توضیح دهد افراد چگونه با موقعیت های غیر منتظره کنار می با این اوصاف تاب آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری .آیند فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی تاب آوری افراد را توانمند می سازد تا با دشواری ها و .ارتقای آن است ناملايمات زندگی و شغلی رو به رو شوند، بدون اینکه آسیب ببینند و حتی از این موقعیت ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند.

- عواملی که به انعطاف پذیری کمک میکند عبارتند از:
- روابط نزدیک با خانواده و دوستان
 - نظر مثبت از خود و اعتماد به توانایی ها و نقاط قوت خود
 - توانایی مدیریت هیجانات قوی و تکانشی -مهارت های بهتر حس مسائل و ارتباط خوب
 - احساس کنترل
 - طالب کمک و استفاده از منابع
 - (خود را به عنوان یک انسان منعطف دیدن (نه به عنوان یک قربانی)
 - مقابله با استرس از راه سالم و اجتناب از راهبردهای مقابله ای مضر مانند اعتیاد به مصرف مواد
 - کمک به دیگران
 - یافتن معنایی مثبت در زندگی خود با وجود وقایع دشوار و مشکلات

بنابراین شاید بهتر باشد که در تبیین تاب آوری به این نکات توجه کنیم:

- 1- تاب آوری روندی پویا است .
- 2- تاب آوری وابسته به اوضاع است. یعنی یک رفتار سازگارانه در یک موقعیت، ممکن است در موقعیت های دیگر ناسازگار باشد.
- 3- تاب آوری محصول تعامل ویژگی های شخصیتی با عوامل محیطی است.
- 4- تاب آوری در شرایط پر مخاطره ، دشوار تر می شود .
- 5- تاب آوری قابل یادگیری است.

تاب آوری آموختنی است

نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که درست است تاب آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می شود، اما این خصیصه در کنار توانایی های درونی شخص و مهارت های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می شود، توسعه می یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می شود.

نتیجه اینکه تاب آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش است یعنی تاب آوری پدیده های ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می شود. پس اگر فکر می کنید تاب آوری کمی دارید، می توانید آن را تقویت کنید و مهارت های خود را برای تاب آور شدن پرورش دهید.

پس تاب آوری قابل یادگیری است حال کمی خودتان و اطرافیانتان را ارزیابی کنید و ببینید در مواجهه با مسائل و مشکلات چگونه عمل می

کنید؟ آیا از نتیجه عملکردتان احساس رضایت می کنید؟
به نظر شما افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند؟ لطفاً پاسخ خود را
یادداشت کنید:

-1

-2

-3

-4

....و

ویژگی های افراد تاب آور تا اینجا آموختیم که انسان ها به واسطه تفاوت
هایی که در میزان تاب آوری دارند، با مشکلات به شیوه های متفاوت
مقابله می کنند اما ویژگی های افراد تاب آور چیست و این ویژگی ها
چگونه به آنها کمک می کند؟

دو روی سکه ی تاب آوری

رفتارهای تاب آورانه به افراد کمک می کند تا بر تجارب منفی چیره شوند و حتی آنها را به تجارب مثبت در خودشان تبدیل کنند. به همین دلیل است که روان شناسان در مفهوم تاب آوری دو وجه را مهم می دانند. اول اینکه فرد یک حادثه یا رویداد آسیب زا و فشار و سختی را تجربه می کند و دوم اینکه در برابر این حوادث انعطاف پذیر است و برای بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمول خود دست به جبران می زند. افراد تاب آور توانایی ترمیم ضربه های روانی وارد شده به آنها و فائق آمدن بر سختی را دارند.

افراد تاب آور:

آگاهانه و هشیار عمل می کنند

افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان های خود رامی شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان های خود را به شیوه سالم مدیریت می کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیانشان را نیز درک می کنند، و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیانشان تأثیر مثبتی می گذارند

می پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است

یکی دیگر از ویژگی های افراد تاب آور این است که می دانند زندگی پر از چالش است. آنها می دانند که ما نمی توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی میتوانیم در برابر آنها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن باتغییرات حفظ کنیم

دارای منبع کنترل درونی هستند

افراد تاب آور، خود را مسئول شرایط خویش می دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. آنها سهم خود را در

امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می دهند بر زندگیشان بازتاب می یابد. البته واضح است که برخی عوامل از کنترل ما خارج است نظیر بلایای طبیعی. این افراد، در ضمن تشخیص علت مس ائل، قادرند با پیدا کردن راه حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

از مهارت های حل مسئله برخوردارند

وقتی بحران پدیدار می شود، افراد تاب آور قادرند با استفاده از فنون حل مسئله، به راه حل های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این موقعیت های سخت دچار استرس زیاد می شوند و نمی توانند راه حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند.

ارتباطات محکم اجتماعی دارند

افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

خود را فردی قربانی ارزیابی نمی کنند

افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان اند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می کنند و معتقدند که می توانند بر شرایط فائق آیند.

قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند

چنان که گفته شد منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب آوری است. بنابراین افراد تاب آور هر زمان که ضرورت ایجاب کند، از این منابع درخواست کمک می کنند. منابع حمایتی تخصصی شامل روانشناسان و مشاوران متخصص، کتابهای خودیاری، مطالعه زندگی نامه های افراد مهم و دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، افرادنواده، همسایه ها و مانند آن است.

ویژگی های اصلی افراد تاب آور چیست؟

از دیدگاه روان شناسی، افراد تاب آور 4 ویژگی اصلی دارند:

1) احساس ارزشمندی

پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود و توانایی هایشان. بی قید و شرط دوست داشتن و سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آنها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف خود و کتمان نکردن آنها. علاوه بر آن سعی می کنند که این نارسایی ها را با واقع بینی بر طرف کرده و در غیر این صورت با این ویژگی ها کنار می آیند.

2) مهارت در حل مسئله

افراد تاب آور ذهنیتی تحلیلی انتقادی نسبت به توانایی های خود و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیر می باشند و توانایی شگفت انگیزی درباره پیدا کردن راه حل های مختلف درباره یک موقعیت یا مسئله خاص دارند. همچنین توانایی ویژه ای در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات شخصی و پیدا کردن راه حل های فوری و راهبردهای دراز مدت برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع

حل نمی شوند را دارا هستند.

(3) کفایت اجتماعی

این دسته از افراد مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آنها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی برایشان حرف می زنید خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند. می گنند دات آی آر، در ضمن آنها طیف وسیعی از مهارت ها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارت های گفتگو، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است را دارا هستند.

افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

4) خوش بینی

اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد ، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی تواند آنها را متوقف سازد.

4) همدلی

تاب آورها دارای توانایی برقراری رابطه توام با احترام متقابل با دیگران هستند که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی می شود.

چگونه تاب آور شویم؟

ممکن است برسید در تاب آوری فرد دقیقا چه کاری انجام می دهد؟ می توان گفت فرد تاب آور، نحوه ی 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. مثلا چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب موفقیت را تجربه کند.

بنابراین تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می شود و این چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است. در همین مورد روان شناسان حیطه ی خلاقیت اعتقاد دارند هر عمل خلاقانه ای متضمن ویرانی وضعیت پیشین است.

به نظر می رسد که افراد تاب آور به طور خلاقانه رابطه ی قدیمی «شرایط ناگوار-آسیب روانی» را حذف و با یک تغییر جدید، رابطه ی «شرایط پرمخاطره-رشد و بالندگی» را جایگزین آن می کنند. یعنی تاب آورها ذهنشان را طوری برنامه ریزی کرده اند که بعد از هر موقعیت استرس

آوری به دنبال رشد خودشان هستند و مثل خیلی ها تسلیم آسیب های روانی نمی شوند.

خلاصه تاب آوری در مورد کسانی به کار می رود که در معرض خطر قرار می گیرند ولی دچار اختلالات روانی نمی شوند و زندگی شان آن چنان مختل نمی شود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمی گردند.

تاب آوری باعث می شود که افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش ها و آزمون ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره گیرند و از آنها سربلند بیرون آیند.

توصیه هایی جهت تاب آوری

پژوهش ها نشان می دهد عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرسهای زندگی دارد. چنانچه به توانمندیهای خود باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل می کنید.

-در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید. افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می پاشند و انگیزه خود را از دست می دهند.

-ارتباطات خود را توسعه دهید. داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود و هنگام بروز بحران های زندگی پشتوانه 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 مواجه شدن با آن را از دست می دهید.

-مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید. از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آنکه 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. اگر مقابل ههای مسئله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می توانید از آنها استفاده کنید.

-خوشبین باشید. نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب می شود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه ای متناسب عمل کنید

-دلبستگی های مثبت ایجاد کنید. مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروههای مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاسهای هنری و انجمن های علمی و مانند آن موجب می شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.

-معنویت را در خود تقویت کنید. افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می کنند.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil