

## تاب آوری آموختنی است یا ذاتی؟

نکته ای که باید به آن توجه کرد، این است که درست است تاب آوری به توانایی انسان در مواجهه با بلا یا فشارهای طاقت فرسا گفته می شود، اما این ویژگی 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 خودش را نشان می دهد. نتیجه این که تاب آوری مهارتی قابل آموزش است یعنی پدیده ای 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 در این زمینه پرورش دهید.

## ویژگی های اصلی افراد تاب آور چیست؟

از دیدگاه روان شناسی، افراد تاب آور ۴ ویژگی اصلی دارند: ۱- یاد داشتن و به کارگیری مهارت های اجتماعی مانند ویژگی هایی از قبیل تفاهم، انعطاف، همدلی و مهربانی، مهارت ارتباطی و شوخ طبعی.

۲- یاد داشتن و به کارگیری مهارت های حل مسئله مانند برنامه ریزی، کمک طلبی، تفکر انتقادی و خلاق.

۳- آشنایی با مهارت خود گردانی یعنی داشتن هویت، خودکارآمدی، خودآگاهی و تسلط بر وظایف.

۴- هدفمندی و خوش بینی به آینده برای رسیدن به آرامش و موفقیت.

چند توصیه به افرادی که در مواجهه بامشکلات خودشان را زود می بازند.

علم روان شناسی مثبت گرا به جای پرداختن به ناهنجاری ها و اختلال ها، بر توجه بیشتر به توانمندی ها و استعداد های انسان تاکید دارد. این رویکرد مثبت گرا هدف نهایی خود را شناسایی شیوه هایی برای حل مشکل می داند که بهتر زیستن و شادکامی انسان را در پی دارد.

## تاب آوری چیست؟

در برخی افراد انگار ظرفیت های فردی، شخصیتی و روانی وجود دارد که به آنها در تجربه کردن موقعیت های مشکل و تنش زا کمک می کند به گونه ای که هر قدر هم بر شدت شرایط استرس زا افزوده شود، باز این افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی توان تاب آوردن در برابر سختی ها و ناملایمات را دارند. در زندگی روزمره ما انسان ها، ماهیت برخی شرایط و تجارب به گونه ای است که افراد خواه ناخواه دچار مشکل می شوند به طوری که ممکن است سلامت روانی آن ها تهدید شود. تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آن ها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در تجربه این شرایط مشکل آفرین یا بحرانی، خود را به لحاظ شخصیتی ارتقا بخشد. تاب آوری افراد را توانمند می سازد تا با دشواری ها و ناملایمات زندگی و شغلی رو به رو شوند، بدون این که آسیب ببینند و حتی از این موقعیت ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند.

توجه داشته باشید که 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 ما در محیط پیرامونمان نیز در نظر است.

## چگونه تاب آور شویم؟

فرد تاب آور، نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند؛ به طور مثال، چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پر مخاطره 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. به نظر می رسد که افراد تاب آور به طور خلاقانه رابطه «شرایط ناگوار باعث ایجاد آسیب های روانی می شوند» را حذف و با یک تغییر جدید، رابطه «شرایط پر مخاطره باید زمینه ساز رشد و بالندگی شوند» را جایگزین آن می کنند؛ یعنی تاب آورها ذهن شان 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.

## ۶ روش افزایش تاب آوری

۶ شیوه افزایش تاب آوری که در ادامه مطرح می شود، مواردی است که از سوی انجمن روانشناسی آمریکا پیشنهاد می شود تا استقامت و تاب آوری شما در هنگام مواجهه با



## مرکز مشاوره و سلامت روان

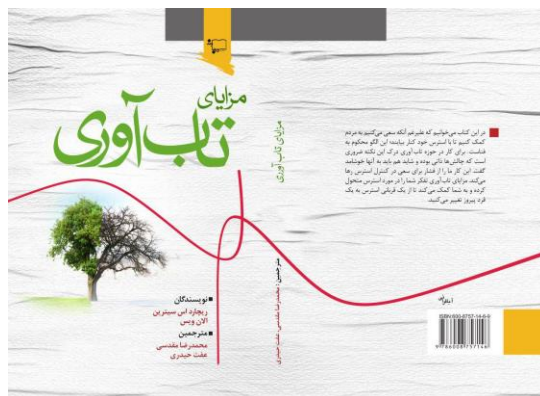
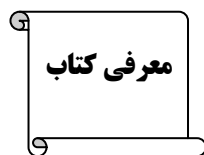
## دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

### تاب آوری چیست ؟

آوری است. قبل از سعی برای حل موفقیت آمیز مسائل، فرد باید به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشد. هیچ شخصی بدون این باور نمی تواند گام های ضروری را برای حل مسائل بردارد.

۶-مراقب خود بودن: مراقب خود بودن شاخص مهمی از تاب آوری است. این می تواند با حساسیت نسبت به هیجانات و نیازهای شخصی خود، صرف زمان برای خود، حفظ سلامت جسمانی و مشارکت در فعالیت هایی که فرد از آن لذت می برد، مشخص شود. فردی که می تواند خود را به لحاظ جسمانی و روانشناختی متناسب نگه دارد، کوشش ها و اشتیاق بیشتری برای حل مشکلات از خود نشان خواهد داد.

نویسنده: علیرضا عبدی، کارشناس ارشد روان شناسی



مشکلات و شرایط سخت را بیشتر کند.

۱-برقراری روابط بین فردی: حفظ روابط خوب با اعضای خانواده و دوستان، شاخص مهمی برای افزایش تاب آوری است.

۲-ندیدن بحران ها به صورت موقعیت های برطرف نشدنی: نشیب و فرازهای زندگی غیرقابل اجتناب است. هرچند ما نمی توانیم حقیقت این مشکلات را تغییر دهیم، اما می توانیم تفسیر خودمان را از این موقعیت ها عوض کنیم. لحظه ای که موقعیت های نامطلوب زندگی را به صورت مسائلی برطرف نشدنی می بینیم، گام های مثبتی که قادر هستیم برای حل این مشکلات برداریم محدود یا بازدار می شود.

۳-هدف گذاری: داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف گذاری، شاخص مهمی در تاب آوری است. فردی که هدف گذاری را به زندگی خویش ضمیمه می کند، جهت گیری آینده خود را افزایش می دهد و برای تحقق بخشیدن به آن تلاش خواهد کرد.

۴-داشتن اقدام های قاطعانه: برخی افراد ممکن است هنگامی که با مشکلی مواجه می شوند، منتظر شوند تا مسائل خودشان حل شوند. این نوع برخورد با مسائل، شاخصی از نداشتن تاب آوری است. در مقابل، توانمندی برای عمل جسورانه در موقعیت های نامطلوب به منظور حل مسائل می تواند شاخصی از تاب آوری باشد.

۵- پرورش دیدگاه مثبتی از خود: دارا بودن اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت های شخصی خود، شاخصی از تاب

