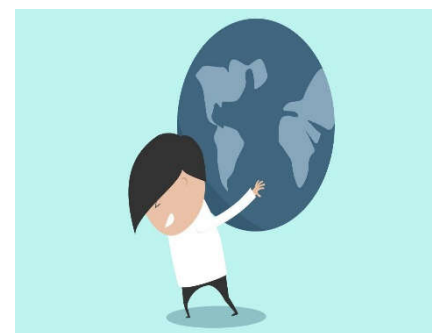


نکاتی درباره تاب آوری



1. تاب آوری مجموعه ای از ظرفیت های روانی است که فرد به کمک آن ها می تواند در شرایط سخت و پرفشار مقاومت کند و دچار آسیب پایدار نشود و حتی در حین این تجارب دشوار، مهارت های روانی خود را ارتقا ببخشد.
2. تاب آوری محدود به سن و سطح خاصی نیست، مهارتی قابل آموزش

است یعنی پدیده ای صرفاً ژنتیک نیست. بلکه از طریق آموزش، تمرین و تجربه آموخته می شود. پس اگر فکر می کنید تاب آوری پایینی دارید، می توانید آن را تقویت کنید و مهارت های خود را برای رشد تاب آوری پرورش دهید.

3. افراد تاب آور چهار ویژگی اصلی دارند: باور به خودارزشمندی دارند و در پذیرش خودیشتن هستند، مهارت حل مساله دارند، در روابط بین فردی خوب عمل میکنند و باور دارند که میتوانند آینده بهتری را بسازند.



4. فرد تاب آور به جای اینکه ذهن خود را بر گرفتاریها متمرکز کند بیشتر بر توانایی خود برای حل مشکل تمرکز می کند و حتی تلاش می کند از این موقعیت به عنوان یک فرصت برای رشد استفاده کند. بنابراین تاب آوری باعث می شود که فرد به جای انفعال، مشکلات و بحران ها را به خوبی مدیریت کند.

5. برای دستیابی به تاب آوری، دسته ای از مهارت های روانی مورد نیاز است که به آنها سخت رویی روانی گفته می شود. سخت رویی کمک می کند تا در رویارویی با تنش ها، دشواری ها را به فرصت تبدیل کنیم. عناصر سخت رویی عبارتند از: تعهد به خویشستن، اعتماد به نفس و چالش طلبی. مقصود از تعهد آن است که فرد در رویارویی با شرایط دشوار به جای ترک صحنه، حضور خود را در صحنه حفظ کرده، به افراد درگیر در

آن موقعیت، در بر طرف کردن دشواری کمک کند. اعتماد به خود، آن است که فرد به توانایی های خود برای اثرگذاری بر روند و نتایج رویدادها باور داشته باشد و مقصود از چالش طلبی، این است که فرد در رویارویی با چالشها به جای فرار یا انفعال، در صدد ایجاد فرصت هایی برای حل مشکل و حتی رشد خود و دیگران باشد.

6. هدف گذاری یکی دیگر از راهکارها برای افزایش تاب آوری است. داشتن هدف در زندگی کمک میکند، در لحظات سخت و پرفشار جهت گیری صحیح خود را حفظ کنیم و دلسرد و منفعل نشویم و همچنین برای تحقق بخشیدن به اهداف تلاش می کنند.



7. برخی از افراد زمانی که با یک مشکل مواجه می شوند منتظر می شوند تا مسائل خود شان حل شوند این نوع برخورد با مسائل نشانه ای از ضعف در تاب آوری است. در مقابل افرادی که دارای تاب آوری بالا هستند، عمل ج سورانه ای در موقعیت های نامطلوب از خود نشان می دهند و پیش از آنکه بخواهند به اطمینان کامل در حل مساله برسند شروع به تلاش می کنند.

8. دارا بودن عزت نفس و دوست داشتن و پذیرش آنچه که هستیم شاخصی از تاب آوری است. قبل از اینکه سعی برای حل مسائل کنیم یا برای تغییر

درونی اقدامی انجام دهیم میبایست به ارزش درونی خویشتن پی ببریم، به آنچه که هستیم احترام بگذاریم و در حمایت خود باشیم.

9. برای حفظ و ارتقای تابآوری لازم است خودمراقبتی داشته باشیم. مراقبت روانی از خود کمک میکند علاوه بر حفظ آمادگی طی زمان کمتری خود را از شرایط پرفشار خارج کنیم و دچار آسیب روانی نشویم. خود مراقبتی جسمی هم کمک میکند به لحاظ فیزیولوژیک در حمایت از سیستم روانی خود باشیم. فردی که می تواند خود را به لحاظ جسمانی و روانشناختی متناسب نگه دارد کوششها و اشتیاق بیشتری برای حل مشکلات از خود نشان می دهد.

سید علی حسینی

مشاور مرکز مشاوره