



راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان



ویژه سفیران سلامت

مهارت تاب آوری



مهارت تاب آوری

تا به حال این سؤال به ذهنتان رسیده است که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی آورند ولی بعضی دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟
پاسخ این سوال این است که گروه اول " سرسختی و تاب آوری روانی " دارند.

تاب آوری روانی چیست؟

تاب آوری یعنی اینکه افراد در برخورد با فشارهای روانی بتوانند آن شرایط را به خوبی کنترل و مدیریت کنند و کمترین آسیب و تنش را تجربه کنند.

تمام افراد در زندگی خود مشکلات مختلفی دارند، مشکلاتی مثل بیماری، مراقبت از عزیزان، مشکلات مالی و کاری و ... که تنها خودشان باید با آن ها تا مدت ها دست و پنجه نرم کنند. به راستی چگونه می توان با وجود این مسائل، زندگی را با انرژی و بدون ناامیدی سپری کرد؟

در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می گیرد و می توان آن را آموخت. به عبارت دیگر با یادگیری تغییر سبک های تفکر و روش برخورد با موقعیت های دشوار و تقویت بعضی مهارت ها می توان از خود، فردی مقاوم ساخت، فردی که شرایط دشوار زندگی اش را مدیریت کرده و به عبارتی در مقابل آن ها تاب می آورد، به گونه ای که یک مسئله، تمام زندگی اش را تحت الشعاع قرار نمی دهد. این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر هستند و نسبت به افراد دیگر، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند، معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند، نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند، و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدید، نشان دهنده ارتباط بین سرسختی و بیماری و طول عمر می باشد. به این معنا که افراد تاب آور کمتر بیمار شده و طول عمر بیشتری دارند.

فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی چیست؟

آموزش این ویژگی باعث رشد و پرورش ویژگی های فردی، روانی و شخصیتی از قبیل سازگاری، انعطاف پذیری و تاب آوری در افراد می شود. شناخت و پرورش مهارت ها و توجه به استعدادهای چندانگانه از فواید تاب آوری است. شناخت این مسئله که استرس یک بخش طبیعی از زندگی است. درک این مسئله که همه از سان ها در زندگی روزمره استرس را تجربه می کنند، اما واکنش هر یک از آن ها در مقابل این موقعیت ها متفاوت خواهد بود. کسب توانایی در این حوزه که شیوه های تفکر منفی را به وسیله روش های تفکر مثبت جایگزین کنیم. کسب مهارت در جهت مدیریت هیجان ها و در نتیجه کنترل علائم جسمانی از مشخصه های اصلی تاب آوری است.

آیا می توان تاب آوری را آموخت؟

تاب آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش است. یعنی تاب آوری 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 برای تاب آور شدن پرورش دهید.

افراد تاب آور چه ویژگی هایی

دارند؟

افراد تاب آور کمتر بیمار شده و طول عمر بیشتری دارند.

۱ - احساس ارزشمندی: این افراد خود را به عنوان فردی ارزشمند قبول دارند و نقاط مثبت خود را شناخته و آن را بیشتر تقویت می کنند همچنین نقاط ضعف خود را شناسایی کرده و این ضعف ها را پنهان نمی کنند بلکه آن ها را پذیرفته و سعی می کنند با واقع بینی آن ها را برطرف کنند.

۲ - مهارت حل مسئله: این افراد وقتی با یک مسئله یا موقعیت سخت رو به رو شوند، می توانند به بهترین شکل، بهترین و مناسب ترین راه حل را پیدا کنند و مسئله یا موقعیت را مدیریت کنند.

۳- مهارت های اجتماعی: افراد تاب آور مهارت های ارتباطی با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آن ها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند.

۴- خوش بینی: اعتقاد راسخ به این که آینده می تواند بهتر باشد، از ویژگی های افراد تاب آور است. این افراد باور دارند که می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند، و موانع احتمالی نمی تواند آن ها را متوقف سازد.

۵- همدلی: افراد تاب آور توانایی برقراری رابطه ای همراه با درک و احترام متقابل با دیگران را دارند.

افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟

افراد تاب آور می دانند که استرس و مشکلات امری طبیعی در زندگی می باشند که نمی توان از آن ها اجتناب کرد بلکه می توان به نحو صحیح آن ها را مدیریت و کنترل کرد.

افراد تاب آور می دانند که زندگی پر از فراز و نشیب است و می پذیرند که موانع، بخشی از زندگی هر انسان است آن ها می دانند که بشر، نمی تواند از بسیاری از مشکلات اجتناب کند، ولی می تواند در برابر آن ها باز و منعطف باشد.

افراد تاب آور دارای منبع کنترل درونی هستند. آن ها، خود را مسئول شرایط خویش می دانند و برای هر مسئله، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. آن ها 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 نظیر بلایای طبیعی از کنترل ما خارج هستند. این افراد، در ضمن تشخیص علت مسائل، قادرند با پیدا کردن راه حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

افراد تاب آور در برخورد با مشکلات، تفکر مثبت و سازگار را جایگزین تفکر منفی و ناکارآمد می کنند.

افراد تاب آور از مهارت های حل مسئله برخوردارند. آن ها قادر هستند از مهارت حل مسئله در برخورد با مسائل خود به نحو احسن استفاده کنند.

آن ها ارتباطات محکم اجتماعی دارند. افراد تاب آور به خاطر روابط زیادی که با دیگران دارند هنگامی که با مسئله مواجه می شوند راجع به این مسائل با دیگران صحبت می کنند و برای آن ها چاره جویی می کنند.

سرسختی و تاب آوری آموختنی است. با تمرین و آموزش می توانیم تاب آوری را در خود بالا ببریم.

افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی کنند؛ وقتی با یک بحران مواجه می شوند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می کنند و معتقدند که می توانند بر شرایط پیروز شوند و نیز قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند.

چگونه تاب آور شویم؟

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

فرد تاب آور به جای اینکه ذهن خود را بر مسئله متمرکز کند بیشتر بر توانایی های خود برای رفع مسئله تمرکز می کند و حتی تلاش می کند از این موقعیت به عنوان یک فرصت استفاده کند.

بنابراین تاب آوری باعث می شود که فرد، مسائل را خیلی خوب حل کند، نه اینکه از آن ها فرار کند.

به طور 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 چندان مختل نمی شود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمی گردد.

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 آن ها سربلند بیرون آیند.

چه عواملی به بالا بردن تاب آوری کمک می کند؟

- داشتن عزت نفس بالا نقش مهمی در کنار آمدن با استرس های زندگی دارد. چنانچه توانمندی های خود را باور داشته باشید، در مقابله با مسائل، بسیار مؤثرتر عمل می کنید.
- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.
- ارتباطات خود را توسعه دهید. داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود.
- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید؛ زندگی یعنی تغییر.
- مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید. از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است.
- مهارت های سالم برای مقابله با مسائل را بیاموزید.
- خوشبین باشید. نگاه واقع بینانه همراه با مثبت اندیشی، داشتن افکار خوب و امیدوار بودن به آینده را فراموش نکنید.
- دلبستگی های مثبت ایجاد کنید. مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه های مذهبی، حضور در باشگاه های ورزشی، کلاس های هنری، انجمن های علمی و هر فعالیتی که مورد علاقه شما است، بسیار کمک کننده می باشد.
- معنویت را در خود تقویت کنید؛ افرادی که ایمان قوی دارند در مسائل و سختی ها ضمن تلاش و تعقل، به خداوند توکل می کنند.