

## تاب آوری

با مشکلات خود چگونه دست و پنجه نرم می‌کنید؟ در مقابل تغییرات و تنش‌های محیطی چه واکنشی دارید؟ تا چه حد خود را در غلبه بر آنها توانمند می‌دانید؟ نسبت به تغییرات تا چه اندازه خوش‌بین هستید؟ چه راه‌ها و منابعی برای غلبه بر بحران‌ها می‌شناسید؟ پاسخ به این سوالات بیانگر میزان **تاب‌آوری** شماست.

تاب‌آوری به توانایی مقابله و سازگاری با عوامل تنش‌زا اطلاق می‌شود؛ که بیش از آنکه ویژگی شخصیتی باشد، مهارتی است که با تمرین قابل دستیابی و ارتقااست. این توانمندی نظیر سایر مهارت‌ها در برخی افراد قدرت بالاتری دارد. انجمن روانپزشکی امریکا معتقد است تاب‌آوری یک پاسخ طبیعی در برابر مشکلات است که در عموم افراد جامعه سالم مشاهده می‌شود. بسیاری از افراد جامعه، شرایط سختی جنگی را تحمل می‌کنند و با آن به مرور سازگار می‌شوند. این سازگاری به معنای عدم وجود تجربه دردناک نیست. وجود حملات تروریستی، از دست دادن عزیزان و مشکلات اجتماعی به هیچ وجه خوش‌آیند افراد جامعه نیست اما عموم افراد جامعه تلاش می‌کنند تا با شرایط نامطلوب سازگار شده و تا حد ممکن زندگی مطلوب خود را پیش گیرند.

### چند لحظه تأمل

به مشکلاتی که با آن روبه‌رو هستید و یا تغییراتی که در زندگی‌تان پیش آمده است بیندیشید. چه راه‌هایی برای مقابله با آنها برگزیدید؟ تا چه حد توانایی سازگاری و کنار آمدن با آنها را در خود دیده‌اید؟

### عوامل موثر در تاب‌آوری

در بسیاری از منابع گام‌های دستیابی به تاب‌آوری با توجه به ویژگی‌های فردی و نیز منابع در دسترس منحصر به فرد هر کس تبیین می‌شود. با این حال می‌توان قدم‌های مدون و قابل استفاده‌ای برای عموم جامعه پیشنهاد کرد که با یاری آنها افراد مختلف بتوانند توانمندی خود را در برابر تحمل مشکلات ارتقا بخشند.

عوامل متعددی در تاب‌آوری موثر است که براساس مستندات علمی **وجود روابط بین فردی موثر و حمایت‌گر** از جمله اساسی‌ترین این عوامل است. این روابط می‌تواند درون و یا برون خانوادگی باشد. به‌طور کلی وجود افراد حمایت‌گر و دلسوز به فرد کمک می‌کند تا سنگینی دردها را با دیگران تقسیم کند. البته شیوه برخورد افراد در بهره بردن از این روابط متفاوت است. گروهی از ما ترجیح می‌دهیم درد دل کنیم و از هم‌حسی سایرین بهره ببریم و برخی ترجیح می‌دهیم با گذراندن لحظات خوب در کنار عزیزانمان توانمان در مقابله با مشکلات را افزایش دهیم.

عامل بنیادی دوم **ظرفیت فرد** در طراحی مسیرهای واقع‌بینانه برای حل مشکل و به کار بستن این راهکارهاست. واقع‌بینی نکته کلیدی این مهم است که مستلزم داشتن بینش کافی در متمایز کردن مشکلات قابل حل و غیرقابل حل از یکدیگر است. در مواجهه با مشکلاتی که به نظر غیرقابل حل می‌آید باید از راهکارهای انعطاف‌پذیری بهره برد. به عبارت دیگر اگر نمی‌توانیم از مانعی عبور کنیم می‌توانیم راه‌های دیگر برای رسیدن به هدف را بجوییم. سرسختی بیش از حد، آنجا که با دیدی واقع‌گرایانه قادر به تغییر شرایط نیستیم تنها انرژی و زمان خود را به هدر داده‌ایم.

دیگر عامل موثر در تاب‌آوری داشتن رویکرد مثبت نسبت به خود است. افرادی می‌توانند در برابر مشکلات تاب بیاورند که به خود، مسیر حرکت و توانمندی‌هایشان اعتماد داشته باشند. اعتماد به نفس و عزت‌نفس بالا از جمله عواملی است که به فرد کمک می‌کند تا قدرت سازگاری بالاتری با هر موقعیت جدید داشته باشد و به دنبال نقاط قوت خود جهت نیل به این مقصود باشد. این افراد همچنین قادر خواهند بود عواطف و هیجانات خود را بهتر تحت مدیریت خود قرار دهند. این امر به این معنا نیست که این افراد عواطفی که

مثبت تلقی نمی‌شوند، نظیر خشم و اضطراب، را تجربه نمی‌کنند. بلکه قادرند با مدیریت این هیجانات بهترین پاسخ را در مواجهه با هر موقعیت ابراز دارند. از دیگر عوامل موثر در پذیرش شرایط یا اتفاقات داشتن نگاه واقع‌بینانه نسبت به زندگی و رویدادهای آن است. افرادی که نسبت به زندگی و دیگران انتظارات زیادی از محیط و دیگران دارند، در مقابل هر امر خلاف این انتظار تاب و تحمل خود را از دست می‌دهند و به شکایت و اعتراض می‌پردازند.

### چند لحظه تأمل

ما می‌توانیم با تمرین همه این ویژگی‌ها را در خود به وجود بیاوریم و یا آنها را در خود افزایش دهیم تا به سطح مطلوبمان برسیم. با بررسی رفتارها و نگرش‌های خود، فکر می‌کنید در کدام راهکار توانمندتر هستید و برای دستیابی به کدام نیاز به صرف انرژی و توان بیشتری دارید؟ در مواجهه با مشکلات اولین دست‌آویزتان برای کسب تاب‌آوری کدام یک از مصادیق فوق است؟

### راهکارهایی برای ایجاد تاب‌آوری

دستیابی به تاب‌آوری یک فرآیند فردی است. راهکارهایی که برای یک نفر موثر است ممکن است برای دیگری چندان مفید نباشد. شیوه موثر برای هر کس به شدت تحت تاثیر فرهنگ و محیطی است که وی در آن تربیت شده و افراد و منابعی است که او با آنها در ارتباط است. با این‌همه می‌توان به‌طور کلی چند راهکار کلی برای نیل به این مقصود در نظر گرفت. برای کشف بهترین راهکار برای خود بهتر است ضمن مطالعه گام‌های پیش‌رو به گذشته و تجارب فردی خود نیز نظری داشته باشید.

۱. ارتباطات خود را گسترده و موثر کنید. همانطور که ذکر شد، داشتن ارتباطات موثر با افراد خانواده و دوستان و عضوت در گروه‌های اجتماعی حمایت‌گر شیوه‌ای مفید برای قدرت بخشیدن به تاب‌آوری فرد است. شنیده شدن و نیز شنیدن دیگران در شرایط سخت توان افراد را برای مقابله با تغییرات بالا می‌برد و همچنین به فرد نشان می‌دهد که در سختی‌ها تنها نیست.

۲. بپذیرید که تغییر بخشی از زندگی است. زندگی سفری سرشار از فراز و نشیب است که ما را با چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌کند. نباید از خاطر برد که رسیدن به برخی اهداف با تحمل سختی‌ها و نیز پذیرش تغییر ناممکن است. از همه مهم‌تر آنکه رشد و تعالی انسان در گرو تغییر و یا سازگاری با برخی سختی‌ها و موقعیت‌های پرتنش است. نسبت به زندگی نگاه واقع‌بینانه داشته باشیم و انتظارات خود را واقع‌بینانه کنیم.

۳. به خود ایمان داشته باشید و این باور را تقویت کنید. برای تاب آوردن در برابر برخی تنش‌ها و تغییرات لازم است که اعتماد به نفس بالایی داشته باشید. به هدف خود ایمان داشته باشید، بر آن تمرکز کنید و ایمان‌تان را تقویت کنید. لازم نیست همواره بهترین انتخاب‌ها را داشته باشیم، اما باید تلاش کنیم تا با دیدی واقع‌بینانه بهترین تصمیمات را در هر مرحله از زندگی اتخاذ کنیم. این احتمال برای هرکس وجود دارد که در نیمه راه دریابد که اشتباه کرده است. اما این به آن معنا نیست که بازنده است. افراد موفق کسانی هستند که بعد از دیدن اشتباه‌شان بدون از دست دادن اعتماد به نفس و توانمندی‌هایشان راهی جدید و صحیح را برگزینند. پس با اطمینان روی هدف‌تان متمرکز بمانید. از مشکلات اجتناب نکنید و قاطعانه پیش بروید.

۴. از جسم و روح خود مراقبت کنید. توان ما در مقابله با مشکلات ارتباط تنگاتنگی با سلامت ما دارد. جسم ضعیف توان بالایی در تحمل فشارهای روحی ندارد. تغذیه سالم، ورزش مناسب، خواب کافی و نیز تفریح از عوامل موثر در تقویت جسم ماست. برای تقویت روان بهتر است به عواطف و احساسات خود توجه کنیم، آنها را جدی بگیریم و در صورت لزوم از یک متخصص کمک بگیریم. خستگی و افسردگی روانی توان ما در غلبه بر مشکلات را کاهش می‌دهد.

۵. انعطاف‌پذیر باشید. به خاطر داشته باشید سرسختی و سماجت گاه خود مانع بزرگی برای رسیدن به هدف است. افراد موفق قدرت سازگاری بالایی با شرایط دارند و بر این باورند که قرار نیست در زندگی همه چیز دقیقاً مطابق میل و برنامه‌ریزی‌های ما پیش برود. در برخورد با موانع گاه لازم است کمی مسیرمان را تغییر دهیم و برخی سختی‌ها را بپذیریم.

### **چند لحظه تأمل**

با توجه به تجرب فردی‌تان کدام راهکار را موثرتر از بقیه ارزیابی می‌کنید؟ کدام راهکار برای شما چندان مفید نیست؟ چه پیشنهاد‌های دیگری می‌توانید به فهرست بالا اضافه کنید که پیش از این تجربه کرده‌اید و آنها را مفید یافته‌اید؟

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)