

همه چیز درباره تاب آوری

تاب آوری چیست؟

تاب آوری به معنای ظرفیت مقابله کردن با دشواری ها، استرس ها و گذشتن از آنها است. این ویژگی به انسان کمک میکند که در مقابل اتفاقات سخت زندگی پایدار باشد و آنها را پشت سر بگذارد و به موفقیت ها و شایستگی هایی در زندگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی خود برسد.

این موضوع در روند آزمون و خطا در زندگی ایجاد میشود و در افراد مختلف متفاوت است، این ویژگی میتواند رشد و ارتقا پیدا کند، همچنین میتواند کاهش یابد.

تاب آوری محصول ویژگی های شخصیتی فرد و محیط است و از طریق آموزش، یادگیری، تکرار و تمرین و تجربه بدست می آید.

برای تعریفی دیگر از تاب آوری میتوانیم بگوییم، زمانی که فرد سعی میکند راه های جدید را برای مقابله پیدا کند، زمانی که زندگی پیشین او با موانعی رو به رو شده است.

تاب آوری مرز باریکی دارد میان قوی تر شدن پس از بروز یک حادثه و با ناامیدی و شکست.

تاب آوری در افراد چگونه است؟

- ۱- این افراد نسبت به خودشان احساس ارزشمند بودن دارند و به توانایی هایشان افتخار میکنند. آنها نقاط مثبت خود را شناسایی کرده و سعی در پرورش دادن آنها دارند، همچنین با شناسایی کردن نقاط منفی از آنها دوری میکنند و کتمان نکردن نقاط منفی از ویژگی های آنها است.
- ۲- از ویژگی های دیگر افراد تاب آور این است که به آینده امیدوار بوده و اعتقاد دارند که میتوانند خودشان زندگی آینده را آنگونه که میخواهند بسازند. احساس امیدواری و هدفمندی در این افراد بسیار مشهود است.
- ۳- اینگونه افراد مهارت های اجتماعی را به خوبی آموخته اند. آنها ضمن اینکه میتوانند سنگ صبور دیگران باشند در موقعیت های بحرانی انرژی خود را حفظ میکنند.
- ۴- از ویژگی های دیگر این افراد همدلی و برقراری رابطه توأم با آرامش با دیگران است.
- ۵- آنها اعتماد بنفس بالایی دارند و نسبت به خودشان و توانایی هایشان ایمان دارند و میدانند که میتوانند از پس مشکلات پیش رو برآیند.

۶- افرادی که ویژگی تاب آوری دارند در موقعیت هایی که لازم باشد از منابع مورد نظر مثل مشاور، روانشناس، کتاب و یا خانواده در برطرف کردن مشکلات خود کمک میگیرند.

۷- اینگونه افراد خودشان را ناتوان و قربانی تصور نمیکنند، بلکه خودشان را فردی نجات دهنده تصور میکنند و باور دارند که میتوانند از پس مشکلات برآیند.

۸- افراد تاب آور مهارت حل مسئله را آموخته اند و با استفاده از آن به راه حل های امن و مطمئن میرسند. این در حالی است که دیگران در این موقعیت نمیتوانند به راه حل مفیدی برسند.

۹- آنها با این موضوع کنار آمده اند که زندگی پر از مشکلات است و آگاه هستند که این مشکلات در زندگی همه افراد وجود دارد پس به جای ناامید شدن برای برطرف کردن آنها تلاش میکنند.

تاب آوری آموختنی است یا ارثی؟

شاید در ابتدا این تصور را داشته باشید که افراد تاب آور از ابتدا اینگونه زاده شده اند، اما این فکر غلط است همانطور که هیچ قهرمانی، قهرمان به دنیا نیامده است.

ویژگی تاب آوری مهارتی است که میتوان آن را آموخت، تاب آوری ذاتی نبوده و از طریق آموزش، تمرین و تجربه میتوان آن را کسب کرد. پس اگر این ویژگی را ندارید به راحتی میتوانید آن را در خودتان تقویت کنید.

چگونه تاب آور باشیم؟

قطعاً این سوال برای شما نیز پیش آمده که فرد در تاب آوری چه کاری را انجام میدهد.

در این شرایط باید بگوییم این گونه افراد از موقعیت های دشوار برای خودشان فرصت میسازند، نگرش آنها متفاوت است و به جای بزرگ کردن مشکل و تبدیل کردن آن به فاجعه و گیر کردن در تبعات آن به ویژگی ها و توانی هایشان توجه میکنند و از پس آن مشکل برمی آیند.

تاب آوری این افراد اینگونه است که هنگام گرفتاری در سختی ها روحیه خود را از دست نمیدهند و دچار آسیب های روانی نمیشوند، بلکه از این سختی های برای خودشان فرصت میسازند.

۱- هدف داشته باشید:

سعی کنید برای زندگی خود اهداف مشخص داشته باشید، کسانی که در زندگی هدف ندارند و برای موضوعی تلاش نمیکنند با یک شوک کوچک از هم میپاشند و انگیزه و امید خود را از دست میدهند.

۲- افزایش عزت نفس و اعتماد بنفس:

پژوهش ها نشان داده است اعتماد بنفس و عزت نفس نقش بسیار مهمی در کنار آمدن با مشکلات زندگی دارد.

زمانی که به ویژگی‌ها و توانایی‌های خود ایمان داشته باشید بسیار موثر تر عمل میکنید.

۳- منعطف باشید:

زندگی همواره در حال تغییر است، گر نتوانید در برابر این تغییرات منعطف باشید، در نتیجه در مقابل مشکلات هم تاب آوری پایینی خواهید داشت و شکست میخورید.

۴- ارتباطات خود را حفظ کنید:

یکی از راه‌های دیگر برای افزایش تاب آوری این است که ارتباطات خود را گسترش دهید و روابط عاطفی و اجتماعی مستحکمی را بسازید زیرا این موضوع عامل بسیار مهمی در سلامت روان شما به حساب می‌آید و هنگام بروز مشکلات به عنوان یک پشتوانه محسوب میشود.

۵- ایمانتان را افزایش دهید:

برای کسب مهارت تاب آوری معنویت را در خودتان افزایش دهید، کسانی که ایمان قوی دارند ضمن تلاش کردن برای حل مشکل به خداوند توکل میکنند و باور دارند که همه چیز را درست میکند.

۶- خوش بین باشید:

نگاه واقع بینانه همراه با مثبت اندیشی باعث میشود از موضوع درک درستی داشته باشید و مناسب عمل کنید.

۷- سبک زندگی سالم داشته باشید:

برای کسب مهارت تاب آوری، سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید. اگر متناسب با سبک زندگی سالم خود حرکت کنید در مقابله با مشکلات راه چاره را میابید.

۸- ندیدن بحران‌ها:

هرچند که نمیتوانیم حقیقت موضوع را درک کنیم اما میتوانیم تفسیر خودمان را نسبت به موضوع پیش آمده تغییر دهیم.

۹- به تغذیه توجه کنید:

همیشه گفته اند عقل سالم در بدن سالم است، پس برای اینکه بهتر باندیشید و از عقل خود استفاده کنید تغذیه سالم و ورزش کردن را نادیده نگیرید.

سخن پایانی

در این مقاله گفتیم تاب آوری به معنای مقابله کردن و ایستادن در برابر شرایط سخت و دشواری ها است.

این مهارت وراثتی نیست و میتوانید آن را یاد بگیرید.

افرادی که این مهارت را دارند دارای اعتماد بنفس بوده و در مقابل مشکلات می ایستند.

این افراد ویژگی های زیادی دارند که در بالا به آنها اشاره شد مثل امیدواری، مثبت اندیشی، مهارت حل مسئله و...

برای کسب کردن مهارت تاب آوری به راه هایی در بالا مثل منعطف بودن، افزایش ایمان و اعتماد بنفس اشاره کردیم.

ممونیم که مجموعه [های لیدی باس](#) را دنبال میکنید، امیدواری این مقاله برای شما مفید بوده باشد.

شما نیز تجربیات و راهکار های خود را در بخش نظرات با ما در میان بگذارید.