

تاب آوری و مسئولیت پذیری فردی

آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلا در خانواده های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت های شغلی اندک و ...) به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟ یا برعکس، افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده آل، موفقیت های کمی را در زندگی تجربه کرده اند؟

بدنیست بدانید که برای مشکلات و سختی هایی که ممکن است در زندگی همه ما وجود داشته باشد، قدرت پیشگویی کننده ای وجود ندارد؛ بلکه این خودمان هستیم که این قدرت را برای آنان قائل می شویم. در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می گیرد و با یکی از ویژگی های مهم روانی به نام «تاب آوری» ارتباط پیدا می کند.

تاب آوری چیست؟

تاب آوری ظرفیت گذشتن از دشواری پایدار و ترمیم خویشتن است. این ظرفیت می تواند به فرد کمک کند پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار زندگی بگذرد و با وجود قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی های اجتماعی، تحصیلی و شغلی خود را ارتقا ببخشد. حال ببینیم افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند که آن ها را از دیگران متمایز می کند؟

ویژگی های افراد تاب آور

پژوهش های متعدد شماری از ویژگی های مربوط به تاب آوری را گزارش کرده اند. مهم ترین این ویژگی ها عبارت است از:

۱- احساس ارزشمندی:

پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند، احترام قائل شدن برای خود و توانایی ها، سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آن ها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف و کتمان نکردن آن ها از ویژگی های افراد تاب آور است.

۲- مهارت در حل مسئله:

افراد تاب آور ذهنیتی تحلیلی-انتقادی نسبت به توانایی های خود و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیرند و توانایی شگفت انگیزی در پیدا کردن راه حل های مختلف درباره یک موقعیت یا مسئله خاص دارند.

۳- مهارت های اجتماعی:

افراد تاب آور مهارت های ارتباط 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، ضمن این که می توانند سنگ صبور خوبی باشند.

۴- خوش بینی:

اعتقاد راسخ به این که آینده می تواند بهتر باشد و احساس امید و هدفمندی، از ویژگی های دیگر افراد تاب آور است. این افراد باور دارند که می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند.

۵- همدلی:

افراد تاب آور توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران را نیز دارند.

گام هایی برای افزایش تاب آوری

همه ما با تاب آوری ذاتی و با ظرفیت هایی برای بهبود ویژگی هایی که عمدتاً در افراد تاب آور دیده می شود، متولد می شویم اما چطور می توانیم میزان تاب آوری خود را تقویت کنیم؟

گام نخست: پرورش مهارت حل مسئله

افراد تاب آور این جمله را خوب دریافته اند که «زهری که مرا نکشد، قوی ترم می کند».

آن ها در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیرند و تخیل شگفت انگیزی درباره راه حل های احتمالی دارند. دستیابی به این ویژگی ها نیز از طریق یادگیری و پرورش مهارت حل مسئله امکان پذیر است.

گام دوم: پرورش مهارت های اجتماعی

همان طور که گفته شد، افرادی که تاب آوری بالایی دارند، مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند و از آن ها بهره می جویند. برای افزایش تاب آوری خود لازم است این مهارت ها را فرا بگیرید و به نحو شایسته از آن ها استفاده کنید. مهم ترین این مهارت ها عبارت است از:

الف- شوخ طبعی



تَابِ آوَرِي وِ مَسْئُولِيَتِ پَذِيْرِي فَرْدِي



معاونت دانشجویی فرهنگی

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

افراد تاب آور اسیر گذشته خود نیستند. آن ها نگاه مثبتی به آینده دارند و برای رسیدن به آینده دلخواهشان هم انگیزه و هم انرژی دارند. برای تقویت مهارت آینده نگری باید چندین مهارت را در خودتان پرورش دهید.

الف- درست به هدف بزنید

هدف های خود را درست انتخاب کنید. هدف های خوب؛ هدف های کوچک، لقمه لقمه شده، کوتاه مدت، دقیق، واقع گرایانه و در عین حال چالش برانگیزند.

ب- با معنا باشید:

با خود خلوت کنید و ببینید واقعا معنای زندگی تان چیست؟!

ج- با انگیزه باشید:

سعی کنید به علت های بی انگیزه بودن خود پی ببرید، اگر افسرده هستید، افسردگی تان را درمان کنید. به هر حال سعی کنید ریشه بی انگیزگی را بخشکانید.

شوخ طبعی در بسیاری موقعیت ها، سبب می شود فشار روانی ناشی از موقعیت کاهش یابد و راحت تر بتوانید با آن کنار بیایید. البته افراد تاب آور می دانند همه سبک های شوخ طبعی مفید نیست. شوخ طبعی «پرخاشگرانه» (مثل مسخره کردن دیگران) و «خودشکنانه» (مثل دلچک بازی برای خندانیدن دیگران (اوضاع را بدتر می کند.

ب- گوش دادن فعالانه

فردی که فعالانه گوش می دهد، ۴ ویژگی دارد:

۱ - انگیزه گوش دادن دارد، یعنی مایل است حرف های دیگران را گوش دهد.

۲ - به حرف های دیگران توجه می کند و با همه وجود به آن ها گوش می دهد، مثلا به موقع تماس چشمی برقرار می کند.

۳ - همدلی می کند، یعنی دوست دارد دقیقا بداند طرف مقابل چه احساسی دارد تا در احساسش شریک شود.

۴ - انعطاف پذیر است، یعنی می داند در مقابل افراد گوناگون و در موقعیت های مختلف چطور برخورد کند.

ج- استفاده از حمایت اجتماعی

افراد تاب آور از حمایت دوستان و آشنایان خود، موقع رو به رو شدن با مشکلات، استفاده می کنند. اگر می خواهید مثل آن ها باشید، باید یاد بگیرید به موقع کمک بخواهید.

گام سوم: نگاه رو به آینده