



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی کاشان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## تاب آوری ۲

### چگونه تاب آور شویم؟

ممکن است بپرسید در تاب آوری فرد دقیقاً چه کاری انجام میدهد.

میتوان گفت فرد تاب آور، نحوه ی استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ میکند . به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و تواناییهایش توجه بیشتری میکند؛ مثلاً چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب و شکست، موفقیت را تجربه کند؛ بنابراین تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات میشود و این چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است .

بطور خلاصه می توان گفت، تاب آوری در مورد کسانی به کار میرود که در معرض خطر قرار میگیرند ولی دچار اختلالات روانی نمیشوند و زندگیشان، چندان مختل نمیشود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمیگردند.

تاب آوری باعث میشود که افراد در شرایط دشوار و باوجود عوامل خطر از ظرفیتهای 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.

### توصیه هایی جهت تاب آوری

- ✓ عزت نفس، نقش مهمی در کنار آمدن با استرس های زندگی دارد . چنانچه توانمندی های خود را باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل میکنید.
- ✓ در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید . افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته اند، با هرسختی و مشکلی، از هم می پاشند و انگیزه خود را از دست میدهند.
- ✓ ارتباطات خود را توسعه دهید . داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار میرود و هنگام بروز بحران های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب میشود؛ بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.
- ✓ نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید . زندگی یعنی تغییر . اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی میمانید و توانایی مواجه شدن با آن ها را از دست میدهید.

مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید . از قدیم گفتهاند عقل سالم در بدن سالم است . پس برای آنکه بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید، تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.

- ✓ مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید . اگر مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید دارید که برحسب موقعیت میتوانید از آن ها استفاده کنید.
- ✓ خوشبین باشید . نگاه واقع بینانه توأم با مثبت اندیشی سبب میشود درک مناسبی از مسائل داشته باشید و به شیوه های متناسب عمل کنید.
- ✓ 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 و انجمن های علمی و مانند آن موجب میشود به هنگام وجود مشکل، آرامش خود را بازیابید.
- ✓ معنویت را در خود تقویت کنید . افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختیها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل میکنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه میکنند.