

به نام خدا

آیا در هنگام طوفان، درختان را دیده‌اید، آنگاه که به خود می‌پیچند و خم می‌شوند، برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کند تا بدان جا که شاخه‌هایشان در برابر زمین سر تعظیم فرود می‌آورند ولی به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف‌ها بتدریج استوارتر از گذشته برمی‌خیزند.

تاب‌آوری چیست؟

سختی حقیقت زندگی است؛ ما چه بخواهیم و چه نخواهیم باید با واقعیت زندگی رو به رو شویم. واقعیت‌های زندگی چه چیزهایی هستند؟ از دست دادن معشوق، مرگ عزیزان، بیماری، تولد فرزند معلول، تصادفات، شکست مالی، طلاق، اعتیاد، ناکامی در رسیدن به اهداف، ازدواج، بچه‌دار شدن، ازدواج ناموفق، تهدید و ... هزاران چیزهای دیگر که ممکن است هر فردی در زندگی آن‌ها را تجربه کند، از جمله واقعیت‌های گریز ناپذیر زندگی هستند. بنابراین مشکلات همیشه وجود دارند، حتی اگر شما موفق‌ترین، ثروتمندترین، باسوادترین، عالم‌ترین و از هزاران کیفیت‌های دیگر نیز برخوردار باشید باز هم مجبورید با مسائل زندگی رو به رو شوید و آن وقت به چالش کشیده خواهید شد



بنابراین مشخص است که هیچ‌وقت نمی‌توانید مشکلات را از بین ببرید و با حل مسأله‌ای، مسئله دیگری برایتان تعریف می‌شود و این فرایند تا آخر عمر ادامه می‌یابد. این تنها یک جنبه زندگی است؛ زندگی جنبه دیگری را نیز دارد که شاید مهم‌تر باشد و آن پاسخ شما به این مسائل است که تعیین‌کننده کیفیت شماست. پاسخ به مشکلات تعیین می‌کند که آیا درد و رنج همراه آن ادامه یابد یا با وجود درد، رنج را کاهش دهیم و آن زندگی که خواهانش هستیم را خلق کنیم. بلی، درست متوجه شدید. درد چیز کاملاً متفاوتی از رنج کشیدن است. درد همان مشکلات هستند که همیشه وجود دارند ولی رنج کشیدن بستگی به نوع پاسخی که به مشکلات و به عبارتی درد می‌دهیم دارد. افراد گوناگون بسته به پیشینه خانوادگی، شخصی و همچنین توانمندی‌هایشان پاسخ متفاوتی به درد و مشکلات می‌دهند. یک نفر به اعتیاد رو می‌آورد، دیگری از رفتارهای خودزنی استفاده می‌کند، نفر سوم ممکن است حتی بدتر دست به خودکشی بزند، آن یکی انتخاب می‌کند افسرده شود و ... در اینجا می‌خواهیم بر موضعی تمرکز کنیم که نه تنها وجود مشکلات را انکار نمی‌کند و از آن‌ها فرار نمی‌کند بلکه با آغوش باز آن را می‌پذیرد و برای غلبه بر آنها اقدام می‌کند. البته اقدامی که در نهایت به رشد و بالا بردن



کیفیت زندگی‌اش خواهد انجامید. بله، موضوع ما تاب‌آوری است؛ یعنی بازیافتن کیفیت‌های خود پس از تجربه یک رویداد دردناک.

اگر با این اصطلاح آشنا نیستید اجازه دهید به یک نمونه ساده اکتفا کنیم. شاید در محاوره‌ها این جمله را بارها شنیده باشید که می‌گویند: «چوبی که خشک است به راحتی خم نمی‌شود و در برابر نیرویی که به آن وارد می‌شود به راحتی نمی‌شکند ولی با تداوم فشار سرانجام توانش را از دست داده و می‌شکند، در حالی که چوب تر را در نظر بگیرید که در برابر فشار مقاومت نمی‌کند و خم می‌شود، هر چقدر نیروی بیشتری وارد کنید، نیرو را به واسطه حالت ارتجاعی که دارد در قسمت‌های گوناگون پخش می‌کند و در برابر فشار دوام آورده و نمی‌شکند و به محض اینکه فشار برداشته شود دوباره به حالت اولیه بر می‌گردد». تاب‌آوری به ساده‌ترین شکل یعنی انعطاف داشتن. به تعریف دقیق‌تر، تاب‌آوری سازگار شدن با انواع سختی، آسیب، تراژدی و استرس‌های ناشی از منابع گوناگون مانند خانواده، مشکلات سلامتی، مالی، محل کار و ... است. اگر به اطرافتان خوب نگاه کنید یا حتی گذشته خودتان را بنگرید، شاید صدها نمونه از تاب‌آوری را می‌توانید ببینید. زمان‌هایی که توانستید با استرس‌های ازدواج، بچه‌دار شدن، طلاق، تصادفات، مرگ عزیزان،



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



تاب آوری ویژگی های افراد تاب آور



ویژگی های افراد تاب آور

- (۱) رابطه سالم و صمیمی با اعضای خانواده، دوستان و دیگران دارند که به حمایت اجتماعی معروف است.
- (۲) تغییرات را به عنوان بخشی از زندگی می پذیرند.
- (۳) رفتارهایشان مبتنی بر اهداف و ارزش هایشان می باشد.
- (۴) مشکلات را به عنوان بخشی از زندگی می پذیرند و آن را فرصتی برای کشف و شناسایی خود در نظر می گیرند.
- (۵) دیدگاه مثبتی نسبت به خودشان دارند.
- (۶) سعی می کنند مشکلات و مسائل را از دریچه سوم شخص بنگرند.
- (۷) ارزش ها و باورهای معنوی نیرومند دارند.
- (۸) خودشان را می شناسند و از خود مراقبت می کنند.
- (۹) از متخصصان و افراد صاحب نظر کمک می گیرند.
- (۱۰) احساسات و هیجان هایشان را به راحتی می پذیرند و در مورد آن با یک فرد معتمد گفتگو می کنند.
- (۱۱) جرأت مند هستند و می توانند از حقوق خودشان دفاع کنند.
- (۱۲) زندگی را سیاه و سفید در نظر نمی گیرند و نسبت به تجارب جدید پذیرا هستند.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به ماهدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱

تهیه شده: تابستان ۱۴۰۴

منبع: الیاس اکبری. (۱۳۹۸). تاب آوری و ویژگی های افراد تاب آور. برگرفته در روز ۱۴۰۴/۰۴/۲۳ از سایت دکتر شهرام محمد خانی
<http://www.drmohammadkhani.com>

رهایی از بند افسردگی افسردگی، مهاجرت، از دست دادن شغل و هزاران نمونه دیگر برآید. همه اینها نمونه هایی از تاب آوری هستند؛ چرا که با وجود انواع درد، هنوز معنای زندگیتان را دارید و از زمان حال لذت می برید و به آینده امیدوارید. پس تاب آور بودن به معنای این نیست که فرد مشکلات یا بحرانی را تجربه نکند؛ بلکه برعکس تاب آوری یعنی مواجهه با انواع درد هیجانی یا دیگر مشکلات و باز یافت کیفیت های مطلوب خود. راستی، شما خاطراتان هست چگونه با مشکلات پیشین خودتان مقابله کردید؟ چه کار کردید که توانستید با وجود مشکلات همچنان به زندگیتان ادامه دهید؟ آیا توانستید از تجربیات پیشین خود یاد بگیرید؟ دیدگاه شما نسبت به مشکلات چگونه است؟ آیا معتقدید که زندگی خوب، زندگی عاری از مشکلات است؟ یا معتقدید زندگی معنادار همه نوع تجارب را شامل می شود؟ آیا کسی را دارید که در هنگام رو به رو شدن با مشکلات بتوانید به او پناه ببرید؟ آیا معتقدید باید به تنهایی از پس مشکلاتتان بر بیایید؟ راستی، نظراتان درباره کمک گرفتن از متخصصان هنگام مواجهه با درد هیجانی یا دیگر مشکلات زندگی چیست؟

