



تاب آوری



آیا تا کنون به درختان هنگام طوفان یا بارش برف دقت کرده اید؟

وقتی باد لا به لای شاخه های درختان می پیچد و آنها را محکم تکان می دهد، یا هنگامی که شاخه ها زیر سنگینی برف سر خم می کنند و گاه به زمین هم می رسند؛ هر بیننده ای انتظار شکستن درختان و سرنگونی آنها را می کشد؛ اما آنها به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف ها، دوباره استوار بر جای خود می ایستند....

این یعنی.... تاب آوری

تاب آوری یعنی مقاومت در برابر سختی ها و مشکلات و انعطاف پذیری در مواجهه با موقعیت های غیر منتظره...

دسته ای از افراد هنگام روبه رو شدن با سختی ها و مشکلات زندگی زود خودشان را می بازند و بدون کمترین تلاشی تسلیم می شوند ولی در همان شرایط دسته ای دیگر قدرت تحمل بالاتری دارند، سعی می کنند خودشان را با شرایط سخت سازگار کنند و تلاش می کنند بر سختی ها غلبه کنند و زود تسلیم نشوند. دسته ی دوم افرادی هستند که تاب آوری بالاتری نسبت به دسته ی اول دارند. بنابراین در شرایط سخت بهتر عمل می کنند.

"تاب آوری" باعث نمی شود که ما استرس را تجربه نکنیم یا با مشکلات زندگی روبه رو نشویم (چون امکان ندارد که ما هیچگاه با مشکل مواجه نشویم... مشکلاتی در ارتباط با خانواده، دوستانمان، مشکلات تحصیلی و خیلی مسائل دیگر...)، بلکه داشتن مهارت تاب آوری به ما کمک می کند تا با وجود همه ی مشکلات و استرس ها باز روی پای خود بایستیم و با انعطاف پذیری از پس مشکلات برآییم و این چیزی است که همه ی ما می توانیم یاد بگیریم.

و اما چگونه مهارت تاب آوری را در خود تقویت کنیم؟

۱. یافتن معنا و هدف در زندگی:

افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند یا در زندگی خودشان معنای مهمی نیافته اند با سختی ها می شکنند و انگیزه ی خود را از دست می دهند. ولی افرادی که در زندگی خود هدف دارند، انگیزه کافی برای مبارزه و چالش با سختی ها پیدا می کنند. پس برای تاب آور شدن سعی کنید به دنبال هدف ها و ایده های شخصی خودتان باشید. مطمئن باشید که هر کدام از شما می توانید معنا و مفهومی برای زندگی خودتان پیدا کنید... حتما چیزهایی در

زندگیتان هست که دوست داشته باشید به آنها برسید یا کارهایی که علاقمندید آنها را انجام بدهید. امکان دارد بعضی از آنها خیلی واضح نباشد ولی با شناخت راجع به خودتان و علایقتان بالاخره می توانید اهدافتان را پیدا کنید.

۲. افزایش ارتباطات:

سعی کنید روابط صمیمانه و دوستانه با اعضای خانواده و دوستان خود را بیشتر کنید. وجود دوستان و خانواده و داشتن حمایت آنها به شما کمک می کند از پس سختی ها برآیید. در مواقع نیاز می توانید روی کمک افراد نزدیک خود حساب کنید. آنها منابع حمایت عاطفی شما هستند و وقتی دچار سختی شدید حتما از آنها کمک بخواهید.

۳. ایجاد دلبستگی های مثبت:

مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده، عضویت در گروه های ورزشی، هنری، انجمن های علمی و... باعث می شود موقع به وجود آمدن مشکل بهتر بتوانید آرامش خود را بازیابید.

۴. تقویت معنویت:

افرادی که ایمان قوی دارند و در موقع سختی ها و مشکلات علاوه بر تلاش و تعقل به خداوند توکل می کنند، احساس آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می کنند. ایمان به خداوند به ما کمک می کند بهتر از پس مشکلاتمان برآییم.

۵. داشتن دید مثبت و اعتماد به خود:

داشتن نظر مثبت نسبت به خودتان و اعتماد به توانایی ها و نقاط قوت خود یکی از راه هایی است که به شما کمک می کند موقع سختی ها استقامت کنید. با گفتن جملات مثبت به خودتان مثل: من از پیشش برمیام، من آدم قوی هستم، من مشکلاتو شکست می دم و سربلند می شم و... انرژی خوبی برای تلاش در شما ایجاد می شود که به شما کمک می کند بتوانید از پس شرایط سخت برآیید.

۶. یادگیری مهارت مدیریت استرس:

یکی از مهارت هایی که به تقویت تاب آوری کمک می کند، مدیریت استرس در زمان تغییر شرایط و هنگام سختی هاست. مدیریت استرس به مقابله ی بهتر در شرایط استرس زا کمک می کند بنابراین افرادی که بهتر استرس خود را مدیریت می کنند تاب آوری بالاتری نسبت به سایرین دارند.

۷. یادگیری مهارت حل مساله:

مهارت حل مساله یکی از مهارت های بسیار مهمی است که به تاب آوری کمک می کند. در شرایط سخت داشتن مهارت حل مساله کمک می کند با بررسی راه های متفاوت، در نهایت بهترین راه برای حل مشکل را بیابیم.

"واحد مشاوره دبیرستان دوره دوم فرزنانگان ۲"

سال تحصیلی ۹۹-۹۸