

مهارت افزایش قاب آوری

مهارت افزایش تاب آوری

تهیه و تنظیم : مطهره کشاورزفتیده

مرکز آموزشی درمانی حضرت فاطمه (س)

مهارت تاب آوری در افراد

بسیاری از افراد با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب و
علیرغم نبود شرایط خوب به موفقیت های بزرگی در زندگی خود
دست یافته اند.



کسانی که حتی در بهترین شرایط خانوادگی و مالی و اجتماعی هرگز
موفقیت های چشمگیری به دست نیاورده اند. چه چیزی تفاوت ها را
رقم می زند



ویژگی تاب آوری

«چرا بعضی افراد در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف زیادی دارند و خم به ابرو نمی آورند، اما برخی دیگر زود می شکنند و زیر بار مشکلات کمر خم می کنند؟»

برای مشکلات و سختی هایی که در زندگی همه ما وجود دارد، این خود ما هستیم که سرنوشت خوب یا بد تمام شدن آنها را رقم می زنیم. در واقع این قدرت از درون خود ما سرچشمه می گیرد و با یکی از ویژگی های مهم روانی به نام «تاب آوری» معنا پیدا می کند.

مهارت تاب آوری و تحمل سختی چیست؟

مهارت تاب آوری و تحمل سختی به صورت ساده یعنی چقدر ظرفیت بازگشتن از وضعیت های دشوار را داریم و چقدر می توانیم خود را پس از بروز موقعیت های سخت، ترمیم کنیم. داشتن مهارت تاب آوری و تحمل سختی باعث می شود با موفقیت از رویدادهای ناگوار عبور کنیم. با داشتن این مهارت علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، می توانیم رشد کنیم. درست مثل یک گل نیلوفر که در مرداب رشد می کند



مهارت تاب آوری درست مانند هر مهارت دیگری
می تواند با تلاش و تمرین و چالش های مختلف،
رشد کند یا ضعیف شود. این بستگی به خود هر فرد
دارد که در روند آزمون و خطاها و چالش ها رشد
می کند یا ضعیف تر می شود.



داشتن مهارت تاب آوری و تحمل سختی باعث
می شود با موفقیت از رویدادهای ناگوار عبور
کنیم.



مهارت تاب آوری و تحمل سختی آموختنی است یا ارثی؟

تاب آوری آموختنی است. شاید فکر کنید افراد تاب آور از بن و ریشه این گونه به دنیا آمده اند و قابلیت تطابق و انعطاف پذیری بالایشان، خدادادی است؛ اما این برداشت، غلط است. ویژگی تحمل بالا و قابلیت تطابق، یک مهارت است که می شود آن را آموخت. همانطور که قهرمانان المپیک، از شکم مادر، قهرمان زاده نشده اند.

تاب آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می تواند رخ دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش است؛ یعنی تاب آوری پدیده ای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، آموزش، تلاش، یادگیری و تجربه حاصل می شود. پس اگر فکر می کنید تاب آوری کمی دارید، می توانید آن را تقویت کنید و مهارت های خود را برای تاب آور شدن پرورش دهید.



افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند؟

افرادی که مهارت تاب آوری و تحمل سختی را دارند، دارای چندین ویژگی غالباً مشترک هستند. از جمله:

- اعتماد به نفس.
- توانایی حل مسئله.
- احساس ارزشمندی و عزت نفس.
- مهارت های ارتباطی خوب.
- مثبت اندیشی و خوش بینی.
- آگاه و هشیارند و با فکر قبلی عمل می کنند.
- آنها نظریه «ووپ» را پذیرفته اند.
- حتی در صورت باخت، خود را قربانی نمی دانند.

اعتماد به نفس

بدون اعتماد به نفس، در شرایط سخت و بحرانی مغلوب خواهیم شد. حتی اگر مهارت های قوی در هر کاری داشته باشیم. اعتماد به نفس از بزرگترین مهارت هایی است که هرکسی باید به دستش بیاورد. البته شرایط محیط پیرامون بسیار در بروز اعتماد بنفس مهم می باشد.



توانایی حل مسئله

افراد تاب آور و تحمل کننده سختی، نسبت به مسائل مختلف ذهنیتی تحلیلی انتقادی دارند. آنها از بس با چالش های مختلف دست و پنجه نرم کرده اند، توانایی شگفت انگیزی در یافتن راه حل های مختلف در هنگام بروز مسائل دارند. این مهارت حل مسئله به آنها کمک کرده تا در مقابل شرایط مختلف از انعطاف پذیری بالایی برخوردار باشند.

آنها توانایی ویژه ای در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات و پیدا کردن راه حل های فوری (و البته دقیق) و سپس استراتژی های بلندمدت برای حل و فصل مشکلاتی که به راحتی حل نمی شوند دارند.



احساس ارزشمندی و عزت نفس

پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود بدون شک یکی از ویژگی های افراد تاب آور است. آنها غالباً عزت نفس بالایی دارند و بدون قید و شرط خودشان را دوست دارند و می خواهند نقاط قوتشان را بیشتر کشف کنند.

آنها از ضعف های خودشان هم خبر دارند و نمیخواهند آن را کتمان کنند. در عوض این نارسائی ها را واقع بینانه می پذیرند و سعی می کنند برطرفش کنند.



مهارت های ارتباطی خوب

این دسته از افراد مهارت های ارتباطی را خیلی خوب «آموخته اند».
(دقت کنید از فعل آموخته اند استفاده کرده ایم. چون مهارت تاب آوری
هرگز یک مهارت خدادادی نیست و می توان آن را آموخت). افراد تاب
آور می توانند به شرایط سخت بخندند و نوعی اطمینان خاطر در آنها
وجود دارد که مطمئنند از این شرایط عبور می کنند و «تاریکی
همیشگی نیست...».

آنها می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت
اجتماعی دیگران استفاده کنند. همین افراد سنگ صبور خوبی در مواقع
بحرانی به خصوص برای نزدیکانشان هستند. آنها شنونده های خوبی
هستند. ضمن اینکه طیف گسترده ای از مهارت های ارتباطی مثل **فن**
بیان خوب، **هنر گوش دادن** و احترام به احساسات و عقاید دیگران را نیز
غالباً دارند.



مثبت اندیشی و خوش بینی

افرادی که مهارت تاب آوری و تحمل سختی خوبی دارند، به آینده امیدوارند. آنها به اینکه امید هرگز نمی میرد، اعتقاد راسخ دارند و می دانند شرایط به هیچ عنوان نمی تواند آنها را مغلوب کند. هرچند قدرتمند باشد.



آگاه و هشیارند و با فکر قبلی عمل می کنند.

افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجانات خود را می شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان های خود را به شیوه سالم مدیریت می کنند. از طرف دیگر، آنها احساسات و رفتارهای اطرافیانشان را نیز درک می کنند. در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیانشان تأثیر مثبتی می گذارند.



آنها نظریه «ووپ» را پذیرفته اند

افراد تاب آور می دانند که موانع، بخشی جدانشدنی و غیرقابل اجتناب در زندگی است؛ بنابراین آنها موانع را باور دارند اما خود را برای آن آماده می کنند.

در سال ۲۰۱۴ خانم گابریل اوتینگن کتابی تحت عنوان «بازاندیشی در تفکر مثبت» منتشر کرد. در این کتاب، او با استفاده از تحقیقات علمی نشان می دهد که تفکر مثبت محدودیت های جدی دارد و نه تنها برای رسیدن به اهداف مفید نیست، بلکه ممکن است ضررهای زیادی داشته باشد.

اوتینگن می گوید خیال بافی درباره آینده می تواند انرژی ای که شما برای اقدام به پیگیری اهدافتان دارید، به هدر بدهد.

تفکر مثبت ذهن شما را به گونه ای فریب می دهد که انگار همین الان به هدفتان دست یافته اید. در نتیجه عزمتان برای پیگیری برای رسیدن به آن هدف را تضعیف می کند.

البته تحقیقات خانم اوتینگن نمی گوید منفی باف باشید.

او می گوید منفی بافی هم به همان اندازه که مثبت اندیشی زیان آور است، ممکن است به شما آسیب برساند.

در عوض کارآمدترین و اثربخش ترین افراد در طرح ریزی برای رسیدن به اهدافشان افرادی هستند که تعادلی از خوش بینی و بدبینی را به کار می بندند.

اوتینگن می گوید رسیدن به چنین تعادلی به تمرین فراوان نیاز دارد که او آن را «تضاد ذهنی» می نامد.

در این شیوه شما هم اهدافتان و هم موانعی که شما از دستیابی به آنها باز می دارد، به تصور در می آورید. هر دو را با هم!



مثال:

به یک آرزویی که در ذهن دارید، فکر کنید. برای چند دقیقه فکر کنید که این آرزو به واقعیت تبدیل شده است. ذهن خودتان را آزاد بگذارید تا در این وضعیت خیالی غرق شود. بعد «دنده» ذهنتان را همچون یک اتومبیل عوض کنید. چند دقیقه‌ای را صرف به تصور در آوردن موانعی کنید که در مسیر تحقق آرزوهایتان قرار دارند. گرچه این تمرین ممکن است ساده به نظر برسد، اما نتایجی فوق‌العاده دارد.

گابریل اوتینگن دریافته است که افرادی که از شیوه «تضاد ذهنی» استفاده می‌کنند، بهتر برنامه ورزشی‌شان را دنبال می‌کنند، سریع‌تر از درد مفاصل خلاص می‌شوند و به طور موثرتری بر استرس در محل کار غلبه می‌کنند. بنابراین شیوه درست این است که به این موضوع فکر کنید که هنگام رسیدن به هدف‌تان چه وضعیتی خواهد داشت و مهم‌تر اینکه «چگونه» راهی برای رسیدن برای این هدف پیدا کنید.

حتی در صورت باخت، خود را قربانی نمی دانند.

افراد تاب آور، می دانند که هر بازی ای، یک بازنده دارد و یک برنده. درست مثل شطرنج. آنها حتی اگر شطرنج خوبی بازی نکنند، می روند برای یادگیری شطرنج و دست بعدی را بهتر بازی می کنند. افراد تاب آور خود را قربانی و ضعیف تصور نمی کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان اند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می کنند و معتقدند که می توانند بر شرایط مسلط شوند.



چطور مهارت تاب آوری و تحمل سختی را تقویت کنیم؟

- «معنا» و «هدف» خود را در زندگی پیدا کنید.
- از توانایی های خود، باورهای مثبت بسازید و دائماً تکرارش کنید.
- ارتباطات خوب، مثبت و موثرتری ایجاد کنید.
- آغوشتان را برای تغییرات باز کنید...
- خوش بین باشید.
- خود را از نظر جسمی پرورش دهید...
- مهارت های حل مسئله خود را ارتقا دهید.
- اقدام کنید و از اقدام نترسید.
- نقاط قوتتان را قوی تر کنید.

«معنا» و «هدف» خود را در زندگی پیدا کنید.

افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می پاشند و انگیز خود را از دست می دهند. در واقع می توانیم بگوییم آنها در هنگام بروز مشکلات، انگیزه ای قوی برای مقابله ندارند. آن انگیزه قدرتمند را «هدف» به شما می دهد.

معنا گاهی اوقات می تواند بعد از تحمل یک سختی شدید به وجود بیاید. به داستان زیر توجه کنید:

خانم کندی لایتنر پس از اینکه دختر ۱۳ ساله اش توسط یک راننده مست کشته شد، تصمیم گرفت موسسه خیریه ای تشکیل دهد و آن را MADD نام گذاشت. او در توضیح تاسیس آن گفت: «من در روز مرگ دخترم به خودم قول دادم برای چیزهای مثبت و عدم تکرار چنین اتفاقاتی تلاش و مبارزه کنم. بروز این سختی به من انگیزه ای قوی داد تا به جای ماتم و غصه خوردن، از اتفاقات مشابه بعدی جلوگیری کنم.»

نوع مواجهه با سختی می تواند متفاوت باشد. اگر معنایی خاص را در ذهن خود داشته باشیم...

در مواجهه با یک بحران یا تراژدی، یافتن یک «حس هدف» می تواند نقش مهمی در بازیابی شما ایفا کند. این ممکن است به معنی مشارکت اجتماعی، ایجاد معنویت یا شرکت در فعالیتهایی باشد که نه تنها حال شما را بهتر می کند، بلکه دنیایی زیباتر شکل می دهد.



از توانایی های خود، باورهای مثبت بسازید و دائماً تکرارش کنید.

داشتن اعتماد به توانایی خود برای مقابله با تنش های زندگی می تواند نقش مهمی در انعطاف پذیری، مهارت تحمل سختی و تاب آوری بازی کند.

تحقیقات نشان داده اند که عزت نفس شما نقش مهمی در مقابله با استرس و بهبودی از رویدادهای دشوار ایفا می کند. نقاط قوت و دستاوردهای خود را به خودتان یادآوری کنید.

وقتی شما نظرات منفی را در ذهنتان می شنوید، سریعاً آن ها را افکار مثبت جایگزین کنید.



ارتباطات خوب، مثبت و موثرتری ایجاد کنید.

مهم این است که افرادی در کنارتان داشته باشید که بتوانید به آنها اعتماد کنید. دوستان خوب می توانند برای شما نقش محافظ را بازی کنند. البته که نباید به آنها تکیه کنید اما می توانید گاهی برای شکستن به آنها روی بیاورید.

صبحث و مشورت با یک دوست خوب و مثبت اندیش، اگرچه مشکلات شما را از بین نمی برد، اما به شما امکان می دهد حمایت دیگران را جلب کنید، بازخوردهای مثبت دریافت کنید و انگیزه یا راه حل هایی تازه برای عبور از بحران پیدا کنید.



آغوشان را برای تغییرات باز کنید...

انعطاف پذیری یکی از بخش‌های اساسی مهارت تاب آوری و تحمل سختی است. با یاد گرفتن این که چطور سازگاری بیشتری با تغییرات داشته باشید، در مقابل مشکلات، مقاومت بیشتری خواهید داشت. همچنین این به شما امکان «فرصت ساختن» از «تهدیدها» را می‌دهد.

زندگی یعنی تغییر. اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می‌مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می‌دهید.



خوش بین باشید.

خوش بینی در هنگام بروز دوره های تاریک و تراژدی ها، می تواند دشوار باشد، اما حفظ دیدگاه امیدوارانه بخش مهمی از دیدگاه انعطافی و مهارت تاب آوری و تحمل سختی است.

تفکر مثبت به معنی نادیده گرفتن مساله به منظور تمرکز بر نتایج مثبت نیست. این به آن معنی است که درک این عقب نشینی موقتی بوده و شما مهارت ها و توانایی های لازم برای مبارزه با چالش هایی که با آن مواجه هستید را دارید. کاری که با آن سر و کار دارید ممکن است دشوار باشد، اما مهم است که در آینده روشن تر، امیدوارتر و مثبت تر بمانید.



خود را از نظر جسمی پرورش دهید...

برای بهبود مهارت های فردی تلاش کنید. مثلاً زمانی که مضطرب هستید. زمانی را صرف فعالیت هایی کنید که از آن لذت می برید. با توجه کردن به نیازهای خود، می توانید سلامت و انعطاف پذیری و تاب آوری کلی خود را افزایش دهید و کاملاً آماده مقابله با چالش های زندگی باشید. خواب کافی، ورزش خوب، تغذیه مناسب و یادگیری مهارت های مقابله با استرس و اضطراب از جمله کارهایی است که برای بهبود شرایط جسمی لازم است.



مهارت های حل مسئله خود را ارتقا دهید.

افرادی که قادر به یافتن راه حل برای یک مشکل هستند، سطح کیفی زندگی شان بهتر از کسانی است که نمی توانند با مشکلات مقابله کنند. هر زمان که با یک چالش جدید روبرو شدید، لیستی از راه های احتمالی که می توانید مشکل را حل کنید، تهیه کنید. استراتژی های مختلفی آزمایش کنید. با تمرین مهارت های حل مسئله خود به طور منظم، بهتر است آمادگی خود را برای مقابله با یک چالش جدی داشته باشید.



اقدام کنید و از اقدام نرسید.

حتی موقعی که هنوز هیچ راه حلی ندارید، یک اقدام هرچند کوچک انجام دهید. این شاید به حل مشکل کمکی نکند، اما در ذهنتان به خودتان یادآوری می کنید که «من اقدام می کنم. حتی وقتی هیچ راه حلی برایش سراغ ندارم...». با خود فکر کنید گام بعدی برای هر کاری که میخواهید انجام دهید، چیست. وقتی اقدام کردید، حالا به دنبال راه حل و اقدامات بعدی بگردید.

پس به جای اینکه منتظر یک اتفاق باشید، یک فعالیت انجام دهید. فعال بودن به شما این امکان را می دهد که به اهداف خود یک رنگ واقعیت بپاشید.



نقاط قوتتان را قوی تر کنید.

بسیاری از افراد فکر می کنند هر روز باید به دنبال برطرف کردن نقاط ضعف باشند؛ اما این اشتباه است. من به شما توصیه می کنم اول روی مهارت هایی که فکر می کنید نقاط قوت شماست، چون نقاط ضعف را همه دارند.

مثلاً اگر فکر می کنید اعتماد به نفس خوبی دارید، اول آن را به حد اعلا برسانید. سپس بر روی فن بیانتان که فکر می کنید، ضعف دارد، بیشتر تمرکز کنید.



zahrakarami.com

زهرا کریمی | بیزینس کوچ / کیف کوچ

پایان