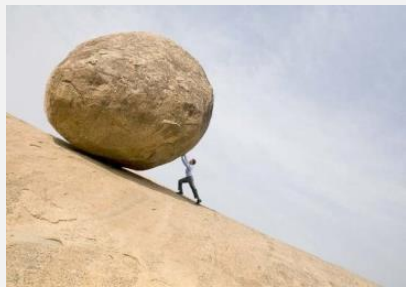


چه کسانی مقابل مشکلات تحمل بیشتری دارند؟

چگونه می‌توان تاب‌آوری بیشتری داشت و خود را برای مقابله و تحمل شرایط توانمندتر کرد؟



چگونه می‌توان تاب‌آوری بیشتری داشت و خود را برای مقابله و تحمل شرایط توانمندتر کرد؟

به گزارش ایسا، روزنامه **همشهری** نوشت: «این روزها در مواجهه با شرایط پسا کرونا و سختی‌ها و مشکلات ناشی از آن، بسیاری از ما فکر می‌کنیم طاقت مان بسیار کم شده و با توجه به اخباری که می‌شنویم، دیگر نمی‌توانیم چشم‌انداز مشخص و روشنی از آینده خود داشته باشیم.

در چنین شرایطی چگونه می‌توان تاب‌آوری بیشتری داشت و خود را برای مقابله و تحمل شرایط توانمندتر کرد؟ خواه ناخواه گریزی از مواجهه با حوادث و اتفاقات تلخ و ناگوار نیست. اما وقتی نمی‌توانیم جلوی بسیاری از این اتفاقات را بگیریم چگونه می‌توانیم آستانه تحمل خود را بالاتر ببریم؟

اغلب ما افرادی را سراغ داریم که با وجود همه مشکلات و شرایط سخت، آرامش دارند، موفق عمل می‌کنند و هیچگاه انگیزه خود را از دست نمی‌دهند. افرادی که به روش‌های مختلف عضله صبر و تاب‌آوری خود را تقویت کرده‌اند؛ عده‌ای ایمان قوی و محکمی به خداوند و اعتقادات مذهبی دارند و به این ترتیب از آتشفشان حوادث و ناگواری‌ها به سلامت عبور می‌کنند، بعضی هم از مهارت‌های روانشناختی کمک می‌گیرند. این مهارت‌ها در کنار باورها و اعتقادات هر فرد، اسبابی هستند که به ما کمک می‌کنند دوره‌های سخت زندگی را با آسیب کمتری بگذرانیم.

بیا بید اول ببینیم تاب‌آوری چیست و چرا این قدر مهم است؟ مریم برزکار، روانپزشک، درباره چگونگی مواجهه با سختی‌ها می‌گوید: «تاب‌آوری به حالتی گفته می‌شود که افراد در مواجهه با مشکلات می‌توانند آرامش خود را حفظ کنند. البته این به آن معنا نیست که افرادی که تاب‌آوری بیشتری دارند رنج روانی، از جمله اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند اما مکانیسم‌های دفاعی و مقابله‌ای در افراد مختلف با هم متفاوت است. در واقع مهارت‌های مقابله‌ای افراد می‌تواند کمک زیادی به مقابله آنها با مشکلات داشته باشد.

تاب‌آوری بالا با افزایش آگاهی

به گفته برزکار، آگاهی از خصوصیات افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند می‌تواند کمک کند تا بتوانیم چنین خصوصیتی را در خود ایجاد کنیم. یکی از موضوعات مهم در این خصوص ذهنیت متفاوت افراد است. یعنی افراد قدرتمند باور دارند وقتی شرایط سخت است باید بتوانند از آن عبور کنند. در این هنگام ذهنیت آنها مانند یک جنگجو، آماده مقابله با مشکلات است. یعنی در واقع آنها می‌پذیرند مشکلی پیش آمده که به جای غر زدن و زانو زدن در مقابل مشکلات باید دست به کار شد و به مقابله با آنها پرداخت. خصوصیات مهم دیگر این افراد، قدرت تنظیم هیجانات و در نهایت مدیریت شرایط به شیوه‌ای مؤثر است. یعنی آنها می‌توانند در مواقع استرس‌زا، هیجانات خود را چنان مدیریت کنند که کمترین آسیب را ببینند. البته این موضوع به آن معنا نیست که آنها احساساتی مانند ناراحتی، غم، ترس یا خشم را تجربه نمی‌کنند بلکه با شناسایی و مدیریت احساسات خود می‌فهمند که اینگونه احساسات و مشکلات موقت است. بنابراین باید بتوانند آنها را مدیریت کنند تا این دوره سخت بگذرد و تمام شود.

مهارت حل مسئله

این روان‌پزشک می‌گوید روش‌های مهارت حل مسئله بسیار زیاد است. ولی به طور کلی می‌توان گفت افرادی که تاب‌آوری بیشتری دارند علاوه بر اینکه می‌توانند هیجانات خود را به خوبی مدیریت کنند به موقعیت‌ها نیز واقع‌گرایانه نگاه می‌کنند. بنابراین دنبال راه حل هستند؛ دنبال راه‌های جایگزینی که یا بتوانند مسئله را حل کنند یا بتوانند از آن عبور کنند.

پذیرش و شفقت به خود

به گفته برزکار در شرایط سخت و ناگوار، افراد نمی‌توانند خود را ببخشند. چون خود را مقصر و ناتوان از مواجهه با مشکلات می‌دانند. توجه داشته باشیم داشتن نگاه سرزنش‌گر، نه تنها مانع از حس خوب فرد نسبت به خودش خواهد شد بلکه او را ناتوان می‌کند و احساس ضعف به او دست می‌دهد چون خودش را دست کم می‌گیرد و این مانع از این می‌شود که بتواند از تمام توان خود برای حل مسئله استفاده کند. داشتن مهارت و قدرت پذیرش هم موضوعی است که می‌تواند به از بین بردن این حس گناه و سرزنش نسبت به خود کمک کند؛ اینکه وقتی فرد نمی‌تواند جلوی رخ دادن اتفاقات بد را بگیرد آنها را بپذیرد و به جای خودسرزنشگری و حمله به خود، نیرویش را برای عبور از آن و خلق موقعیت‌های مطلوب جدید صرف کند.

حمایت گرفتن

به گفته برزکار وقتی مشکلی جنبه اجتماعی داشته باشد مانند پیامدهای مشکلات شیوع کرونا و پسا کرونا، خوب است افراد تحت حمایت اجتماعی هم قرار بگیرند. در مشکلات شخصی هم این حمایت می‌تواند از سوی خانواده، دوستان و همکاران تأمین شود ولی وقتی بعد مسئله بزرگ‌تر، اجتماعی‌تر و فراگیرتر می‌شود این حمایت اجتماعی باید در همه سطوح باشد. یعنی حاکمیت، اجتماعات مردمی و سطوح پایین‌تر و شخصی‌تر و خانواده باید بتوان خود را برای همکاری و حمایت اجتماعی از همدیگر بیشتر کنند. به گفته برزکار همه ما عزیزانی را در زندگی داریم که حضور آنها هنگام مشکلات می‌تواند دلگرم‌کننده باشد. ضمن آنکه با صحبت و مشورت با دیگران می‌توان به احساس بهتر و تأثیرگذارتری دست یافت. البته این حمایت‌ها باید دوطرفه باشد یعنی خود ما هم باید در زمینه‌هایی که می‌توانیم دیگران را کمک کنیم.»