

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
بأهر سختی، آسانی است

# تاب آوری

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی  
مسئولیت فردی و اجتماعی





مدتی است که به دلیل شرایط پیش آمده ناشی از **کرونا** در امور روزمره و امور برنامه‌ریزی شده ما وقفه ایجاد شده، کلاس‌های حضوری تعطیل شده، خوابگاه‌های دانشجویی تعطیل شده است، کارهای پاره وقت دانشجویی را از دست داده‌ایم، به دلیل مراقبت اجتماعی از دیدار با برخی خویشان و دوستان و مانند آن محروم شده ایم. این نمونه و ده‌ها نمونه دیگر واقعیت‌هایی است که می‌تواند تاب‌آوری ما را پایین بیاورد، اما مسأله اساسی این است که اگر تاب‌آوری هم کاهش یابد، و یا اساساً اگر ما افرادی با ویژگی تاب‌آوری پایین باشیم، بیش‌تر از اینکه این شرایط موقت و گذرا ما را از پا درآورد، تاب نیاروند در برابر این مسائل ما را از پا درمی‌آورد، پس تاب‌آوری در برگیرنده افکار، رفتار و اعمالی



است که قابل آموختن و قابل تمرین است و لازم است آن را بیشتر بشناسیم و بیشتر تقویت بکنیم، چون زندگی دقیقاً مانند یک قطار روی ریل با یک مسیر مشخص و ایستگاه‌های کاملاً تعیین شده نیست، زندگی را می‌توان به یک اتومبیل در اتوبان تشبیه کرد که به هر جهتی ممکن است برود، اما تجربه نشان داده است، به طور کلی افراد با موقعیت‌های متغیر زندگی به لطف تاب‌آوری سازگار می‌شوند. در اینجا مهم است این نکته را یادآوری کنیم: "تاب‌آوری نه یک ویژگی خارق‌العاده و دست نیافتنی، بلکه یک ویژگی عادی و آموختنی است که نیازمند صرف زمان و خواستن است".



## تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری فرایند سازگاری در روبرو شدن با دشواری‌ها، دردها، آسیب‌ها، زخم‌ها، تهدیدها و استرس‌ها است. فرد تاب‌آور، فردی است که هیجان‌های خود را شناخته و می‌تواند آن را مدیریت کند، در واقع تاب‌آوری فرایند انطباق و سازگاری خوب با شرایط است و نقطهٔ مقابل آن سازگاری نامطلوب با شرایط است. تاب‌آوری همراه با رشد عمیق شخصی و بهبود است و به معنی این است که زندگی جنبه‌های مختلفی دارد که بسیاری از آن‌ها قابل کنترل، اصلاح و رشد هستند.



## مؤلفه‌های اصلی تاب‌آوری

◀ **مهارت‌های سازگاری:** یعنی توانایی اینکه به منابع خود مانند نقاط قوت و مهارت‌های خود جهت سازگار شدن و برون رفت از مسأله تکیه کنیم.

◀ **هوش هیجانی:** یعنی توانایی تجزیه و تحلیل کردن احساسات و مدیریت کردن آن‌ها،

◀ **استحکام و ثبات قدم:** یعنی تسلیم نشدن و ادامه دادن علی‌رغم وجود دشواری‌ها،

◀ **معنا دار کردن زندگی:** توانایی بهره‌گیری از تجارب گذشته و یادگیری از آن‌ها، توانایی معنا دار کردن زندگی از طریق هدف گذاری.

## ویژگی‌های افراد تاب‌آور

◀ افراد با تاب‌آوری مناسب **تسلیم نمی‌شوند** و کوشش می‌کنند راهکاری برای مسأله بیابند،

◀ افراد با تاب‌آوری مناسب **کوشش می‌کنند** به زندگی خود معنا دهند و هدف برای خود تعریف کنند،

◀ افراد با تاب‌آوری بالا **دید واقع بینانه‌ای** نسبت به زندگی دارند، آن‌ها می‌دانند تغییر بخشی از زندگی است و برخی تغییرات نیز قابل پیش‌بینی نیست و آن‌ها خود را برای این تغییرات آماده می‌کنند.

◀ افراد تاب‌آور کوشش می‌کنند **چشم اندازهای بلند مدت** خود را در زندگی حفظ کنند و به دلیل دشواری‌های ایجاد شده خود را نبالزند.

## راه‌های ایجاد تاب‌آوری

◀◀ **شبکه‌سازی:** ایجاد روابط مؤثر و کارساز و گرفتن به موقع کمک و حمایت از دیگران، برخی مواقع ما از گرفتن کمک از دیگری شرم داریم و آن را نقطهٔ ضعف خود می‌دانیم،

◀◀ **هدف‌گذاری و حرکت کردن به سمت اهداف،**

◀◀ **افزایش عزت نفس،**

◀◀ **حفظ امید و مثبت اندیشی،**

◀◀ **مراقبت از خود:** یعنی توجه به نیازها و احساس‌های خود و داشتن یک برنامه منظم و روزانهٔ درست،

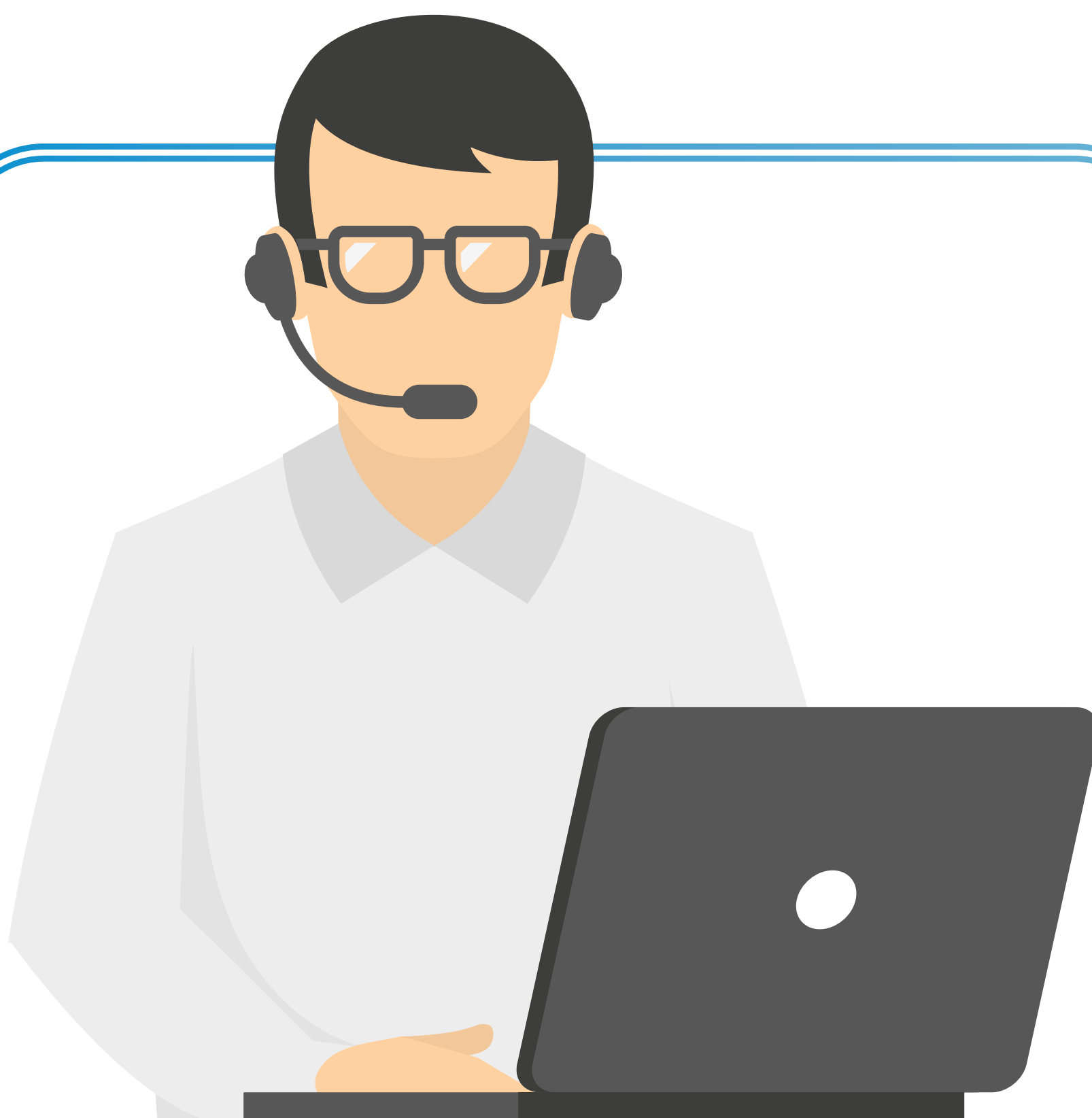
◀◀ **دیدن مشکلات به عنوان مشکلات قابل گذر،**

◀◀ **بکارگیری اقدامات قاطع:** منظور از اقدامات قاطع همان راه کارهایی است که به صورت سنجیده بر پایهٔ منابع موجود با توجه به تغییر ایجاد شده به کار گرفته می‌شود،

◀◀ **پذیرش تغییر و مدیریت تغییر:** تغییر شرایط ممکن است حال ما را بد کند، یکی از دلایل این حال بد ممکن است این باشد که ما شیوه‌ها و راهکارهای رویارویی با شرایط جدید را بلد نیستیم، پس شیوه‌ها و راهکارهای متناسب با شرایط را یاد گرفته و تمرین کنیم.

◀◀ **خود اکتشافی:** مرزی نزدیک با خود آگاهی دارد، بدین معنی که من کیستم؟ نقاط ضعفم چیست؟ نقاط قوتم چیست؟

◀◀ **چشم اندازهای بلند داشتن:** چشم اندازهای بلند به زندگی داشتن، وسیع نگاه کردن، غرق نشدن در شرایط و دشواری‌ها.



### ۱. مشاوره تلفنی

شماره تماس: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (۴ خط)  
ساعت تماس: ۱۶ الی ۲۱ تمامی روزهای هفته

### ۲. مشاوره برخط (آنلاین)

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران می‌توانند در طول هفته از طریق لینک زیر وارد سامانه شده، با وارد نمودن شماره دانشجویی جلسه درمانی خود را با متخصصین مرکز مشاوره برگزار نمایند و یا طبق زمانبندی صورت گرفته برای رزرو وقت اقدام کنند.

<https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-university>



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه