



معاونت فرهنگی و اجتماعی  
مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

“

تاب آوری خانواده  
در عبور از بحران ها

”



به مناسبت روز جهانی خانواده  
۲۵ اردیبهشت

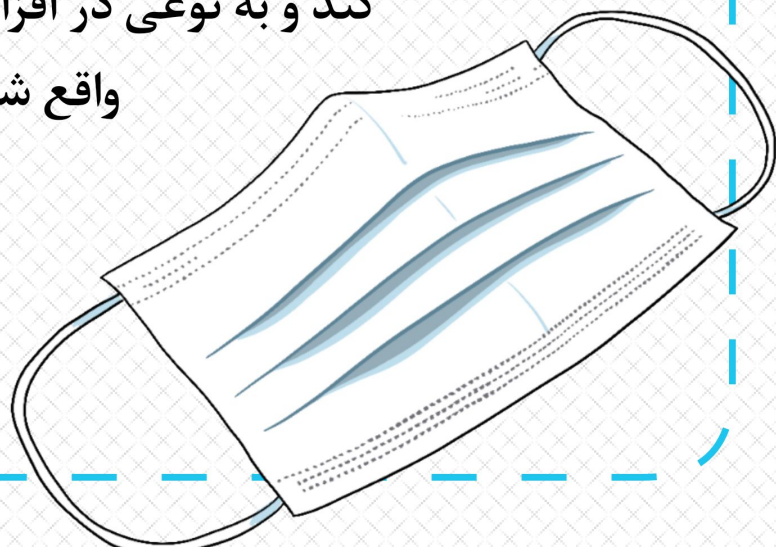
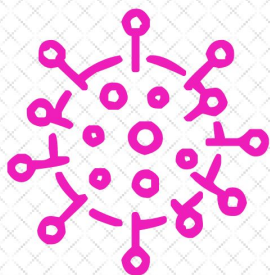
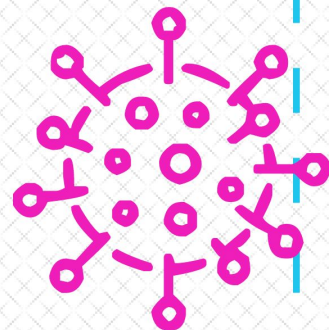
# تاب آوری خانواده در عبور از بحران ها

فراگیری بیماری کرونا، شرایط دشواری را برای همه مردم در سراسر جهان پدید آورده است. این شیوع ناگهانی با میزان کشندگی بالا، تاثیرات منفی بسیاری بر جنبه های گوناگون زندگی از جمله مسائل اجتماعی، اقتصادی و مرتبط با سلامتی بر جا گذاشته است. در وضعیت فعلی، ارتقا تاب آوری خانواده از ضروریات است.

مردم پس از گرفتار شدن در مشکلات یا تجربه سوگ، احساساتی مانند غم، اندوه و طیف وسیعی از احساسات دیگر را تجربه می کنند. تاب آوری به معنای توانایی ما در سازگاری موفق با شرایط تهدید کننده و استرس زاست. ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد و تقویت مهارت های مختلف از جمله خود مدیریتی می شود.



همچنین عواملی مانند روابط صمیمانه و حمایتی والدین، دوستان و اطرافیان، باور های فرهنگی و سنتی می تواند به افراد و خانواده ها در مقابله با ضربه های ناگهانی و غیر قابل اجتناب زندگی کمک کند و به نوعی در افزایش تاب آوری موثر واقع شود.



اعضای  
خانواده های  
تاب آور  
چه ویژگی هایی  
دارند؟



## احساس ارزشمندی

خود را به عنوانی فردی ارزشمند پذیرفته اند و برای خود و توانایی هایشان احترام قائل هستند. همچنین سعی می کنند که نقاط مثبت خود را بشناسند و آن ها را تقویت کنند و از طرف دیگر نقاط ضعف خود را بپذیرند و در جهت رفع آن ها تلاش کنند یا در غیر این صورت با این ویژگی ها کنار بیایند.



## مهارت حل مسئله

مهارت حل مسئله یکی از مهارتهایی است که افرادی که تاب آوری بالایی دارند به خوبی به آن مسلط هستند. این افراد و خانواده ها در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیر می باشند و توانایی ویژه ای در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات و پیدا کردن راه حل های کارساز برای حل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل



## خوش بینی



اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی تواند آنها را متوقف سازد از دیگر ویژگی اعضای این خانواده هاست.

## همدلی

اعضای خانواده هایی که تاب آوری بالایی دارند؛ دارای توانایی برقراری رابطه ی صمیمانه و حمایتی توأم با احترام متقابل هستند که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی می شود.



## 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 و تایید ها و حمایت های خانواده و والدین تاثیر زیادی در شکل گیری اعتماد به نفس فرزندان دارد.

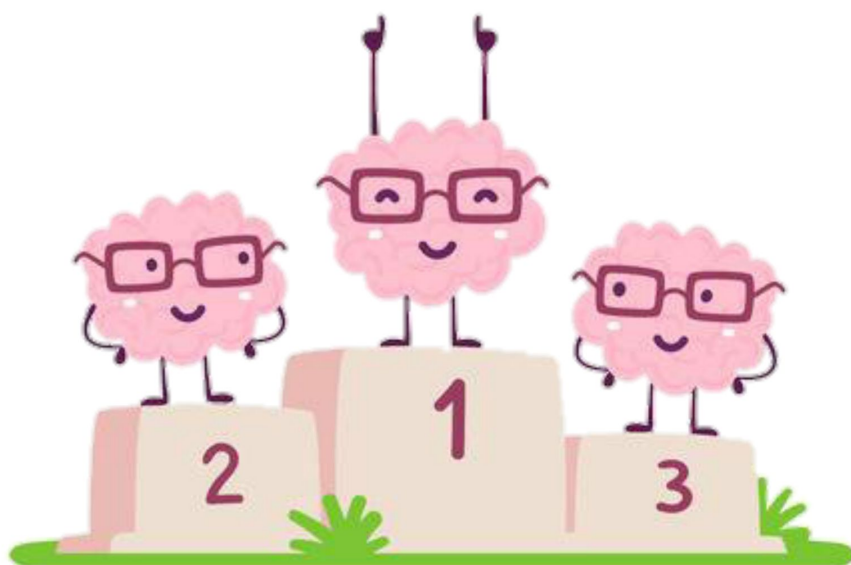


## کفایت اجتماعی

افراد مهارت های ارتباط با دیگران را در خانواده، خیلی خوب آموخته اند. آنها می توانند حتی در شرایط سخت شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی هم و دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی برای هم باشند، به مشکلات و دغدغه های هم گوش دهند و سعی می کنند یکدیگر را درک کنند.

به عبارتی آنها طیف وسیعی از مهارت ها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارت های گفتگو، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است را دارا هستند.

خانواده های تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با هم صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی هم بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.





## 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 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.

پس تاب آوری قابل یادگیری است. حال کمی خودتان و اطرافیانتان را ارزیابی کنید و ببینید در مواجهه با مسائل و مشکلات چگونه عمل می کنید؟ آیا از نتیجه عملکردتان احساس رضایت می کنید؟

توصیه هایی برای  
افزایش تاب آوری  
در خانواده و زندگی  
شخصی





توصیه هایی برای افزایش تاب آوری که در ادامه مطرح می شود، مواردی است که از سوی انجمن روانشناسی آمریکا پیشنهاد می شود تا استقامت و تاب آوری شما در هنگام مواجهه با مشکلات و شرایط سخت را بیشتر کند.

## برقراری روابط اجتماعی

ارتباطات اجتماعی خانواده با اقوام، دوستان و آشنایان به تقویت روحیه جمعی آنها کمک می کند و شاخص مهمی برای افزایش تاب آوری است.

## پذیرا بودن

عضوی که رهبری خانواده را به عهده دارد، بایستی نسبت به نقطه نظرات اعضا موضعی پذیرا داشته باشد و از هرگونه تلاش اعضای خانواده استقبال کند. این امر اعتماد به نفس جمعی و روحیه همکاری خانواده را تقویت خواهد کرد.

## ندیدن بحران ها به صورت موقعیت های برطرف نشدنی

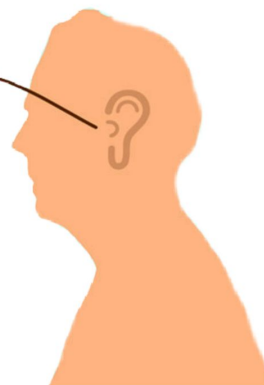
فراز و نشیب زندگی غیرقابل اجتناب است؛ هرچند ما نمی توانیم حقیقت این مشکلات را تغییر دهیم، اما می توانیم تفسیر خودمان را از این موقعیت ها عوض کنیم. لحظه ای که موقعیت های نامطلوب زندگی را به صورت مسائلی برطرف نشدنی می بینیم، گام های مثبتی که قادر هستیم برای حل این مشکلات برداریم محدود یا بازدارنده می شود.





## هدف گذاری

داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف گذاری، شاخص مهمی در تاب آوری است. فرد و خانواده ای که هدف گذاری را به زندگی خویش پیوند می زند، جهت گیری آینده خود را افزایش می دهد و برای تحقق بخشیدن به آن تلاش خواهد کرد.



## داشتن اقدام های قاطعانه

برخی افراد و خانواده ها ممکن است هنگامی که با مشکلی مواجه می شوند، منتظر شوند تا مسائل خودشان حل شوند. این نوع برخورد با مسائل، شاخصی از نداشتن تاب آوری است. در مقابل، توانایی عمل جسورانه در موقعیت های نامطلوب به منظور حل مسائل می تواند شاخصی از تاب آوری

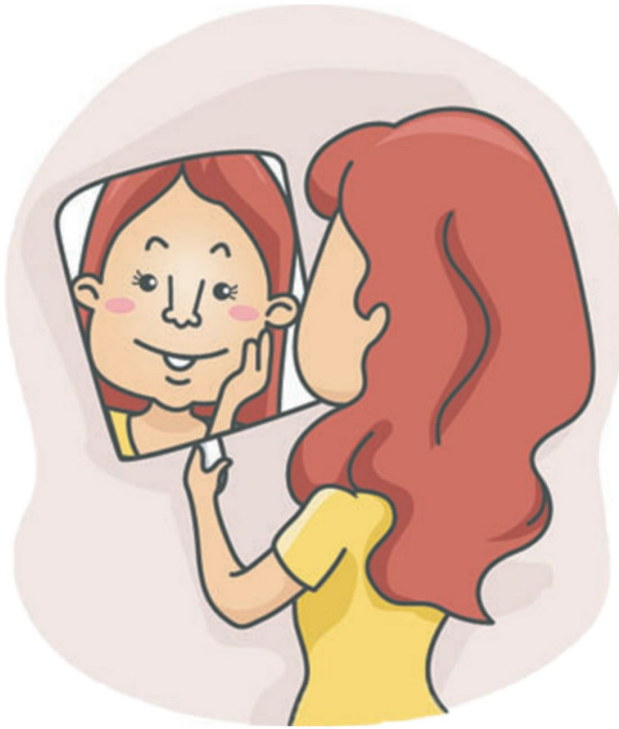
## پرورش دیدگاه مثبتی از خود در بین اعضای خانواده



بودن اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت های شخصی خود در بین اعضای خانواده، شاخصی از تاب آوری است. قبل از سعی برای حل موفقیت آمیز مسائل، افراد باید به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشند. هیچ شخصی بدون این باور نمی تواند گام های ضروری را برای حل مسائل بردارد.

## مراقب خود بودن

مراقب خود بودن شاخص مهمی از تاب آوری است. این می تواند با حساسیت نسبت به هیجانات و نیازهای شخصی خود، صرف زمان برای خود، حفظ سلامت جسمانی و مشارکت در فعالیت هایی که فرد از آن لذت می برد، مشخص شود. فردی که می تواند خود را به لحاظ جسمانی و روانشناختی متناسب نگه دارد، کوشش ها و اشتیاق بیشتری برای حل مشکلات از خود نشان خواهد داد.



## برخی دیگر از اقداماتی که به افزایش تاب آوری در خانواده ها کمک میکند به اختصار

فعالیت های لذت بخش و نشاط آور اعضای خانواده با هم  
ارزش ها و باور های دینی و مذهبی  
تخصیص و اجرای مناسب نقش ها و وظایف  
بیان مناسب هیجانات و احساسات





در نهایت، موفقیت خانواده در خلال عبور از یک بحران مستلزم استفاده آنها از منابع تاب آوری است، هر یک از این منابع تاب آوری، اضطراب را در مواقع استرس زا کاهش می دهد، همکاری را تشویق می کند و توجه اعضای خانواده را بر حل مشکلات مهم متمرکز می کند.



طراح : فاطمه اسدنژاد