

ویژگی هایی افراد تاب آور

- ۱- سرعت انطباق بالا با تغییرات محیطی
- ۲- اعتماد به نفس بالای ناشی از انعطاف پذیری آنها
- ۳- رفتاری فعال و پویا در جهت همراه شدن با وقایع بیرونی

تاب آوری را می‌توان توانایی فرد برای بازسازی خود پس از وقوع مشکلات و مصائب، مدارای او با سطح بالایی از تغییرات مداوم و مخل، توانایی وی در حفظ سلامتی روح و جسم و همچنان انرژی خود در برهه‌های پرتنش و نهایتاً برگشت به حالت اولیه پیش از بروز مشکل تعریف کرد.

ابعاد تاب آوری



تاب آوری و مهارت تحمل سختی چیست؟

معادل انگلیسی تاب آوری یعنی **resiliency** ، از ریشه لاتین **resili** به معنای بازگشت به عقب مشتق شده است. در زبان فارسی، علاوه بر خود واژه تاب آوری، از واژگان و عبارات دیگری هم برای اشاره کردن به این مهارت و ویژگی، استفاده می‌شود؛ از جمله: آستانه تحمل، مدارا کردن، صبر و بردباری، آستانه تحمل فشار یا درد، انعطاف پذیری و انطباق با شرایط.

سطوح و مولفه های تاب آوری

- سطح اول: بهینه کردن سلامتی
- سطح دوم: حل مسئله
- سطح سوم: تقویت دربان‌های داخلی
- سطح چهارم: توسعه مهارت‌های سطح بالای تاب آوری



در واقع تاب آوری را می‌توان مهارت فرد در یافتن مسیری جدید دانست، زمانی که مسیر زندگی پیشین او با موانعی روبه‌رو شده است. اگر فرد بتواند تمام این کارها را بدون استفاده از روش‌های مضر و بدون آسیب‌رساندن به خود و دیگران انجام دهد، می‌توان تاب آوری بالایی برای وی متصور شد



تاب آوری مرز باریکی است میان قوی‌تر شدن پس از وقوع یک حادثه، یا ضعیف شدن؛ بین مدارا کردن یا خرد شدن، میان بهتر و یا بدتر شدن.



تاب آوری در شرایط کرونایی به چه معناست؟

در بحران کرونا مهم این است که عوامل روانشناختی و جامعه شناختی به صورت سیستماتیک دیده شوند به عبارت دیگر باید همان میزان که ابعاد روانشناختی در رسانه ها تقویت می شود باید عملکرد و ایجاد ادراک (تصویر) مثبت از عملکرد هم افزایش یابد و به ابعاد جامعه شناختی توجه شود چرا که هم اصالت فرد و هم اصالت جامعه وجود دارد. متخصصان حوزه سلامت روان معتقدند، اپیدمی و بحران پیش آمده ناشی از شیوع ویروس کرونا پیامدهای پیچیده و چند لایه در زمینه های مختلف اقتصادی، زیست محیطی، اجتماعی و فرهنگی به دنبال داشته و خواهد داشت و مشکلات و مسائل روحی و روانی را باید به عنوان یکی از مهم ترین این پدیده ها که باید برای کاهش آن راهکارهای لازم را اندیشید، دانست.

۱. هدف گذاری

۲. پذیرش اینکه تغییر در زندگی

غیرقابل اجتناب است.

۳. ندیدن بحران ها به صورت

موقعیت های برطرف نشدنی

۴. تجسم چیزها در دورنما

۵. پرورش دیدگاه مثبتی از خود

۶. اقدام های قاطعانه کردن

۷. مراقب خود بودن

۸. خوش بین بودن



و اما سخن آخر ...

کرونا روزی تمام می شود، با تمام مشکلات چه دیر یا زود، سخت یا آسان، به هر حال روزی در این زمین زندگی خواهیم کرد که اثری از کووید ۱۹ نباشد اما تاثیرات آن را بر روابط خانوادگی، سلامت روان و مسائل اجتماعی نباید نادیده گرفت از این رو نیاز است تا با بالا بردن سطح تاب آوری اجتماعی تلاش کنیم تا روزهای قرنطینه را با تنش و چالش کمتری به انتها برسانیم.

با آرزوی موفقیت برای شما

تنظیم کننده:

مزگان پوردل _ کارشناس ارشد مشاوره

دانشگاه شهید چمران اهواز