

تاب آوری

شیوه افزایش تاب آوری که در ادامه مطرح می شود، مواردی است که از سوی مراجع بین المللی پیشنهاد می شود تا استقامت و تاب آوری شما در هنگام مواجهه با مشکلات و شرایط سخت را بیشتر کند:

تاب آوری چیست و چگونه آن را تقویت کنیم؟

...

مردم پس از گرفتار شدن در مشکلات و از دست دادن ها به احساس غم، اندوه و طیف وسیعی از احساسات دیگر می رسند. مسیر دستیابی به انعطاف پذیری از طریق کار و توجه بر روی اثرات استرس و وقایع دردناک ایجاد میشود.

ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر میشود. همچنین تاب آوری با روابط حمایتی والدین، همسالان و دیگران و همچنین باورهای فرهنگی و سنتی به افراد برای مقابله با ضربه های غیر قابل اجتناب زندگی کمک تاب آوری در انواع رفتار ها، افکار و اعمال میتواند آموخته شود.

افراد تاب آور چه ویژگی هایی دارند؟

کفایت اجتماعی

این دسته از افراد مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آنها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی برایشان حرف می زنند خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند.

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 پیافورد.

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.

همدلی

تاب آورها دارای توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران هستند که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی می شود.