تاب آوری و کنشگری

چگونه می توان تاب آور شد!

تاب آوری چیست؟

تاب آوری (Resilience) توانایی انسان برای رویارویی با بحران ها و ناملایمات، غلبه بر آنان ، قدرت یابی و حتی ایجاد تغییر در چنین وضعیتی است

تاب آوری را میتوان آموخت

تاب آوری آموختنی است. انسانها این ظرفیت را دارند که در برابر بحران ها و ناملایمات، تاب آور شوند - همه میتوانند یاد بگیرند که چگونه با دشواری ها و تنگناهای اجتناب ناپذیر زندگی اجتماعی - سیاسی برخورد کنند

تاباوری، به شیوه پاسخ بستگی دارد

تاب آوری به پاسخ شما بستگی دارد؛ این که چگونه با مدیریت ذهنیت و احساسات، دردست گرفتن قضایا و توسعه مهارت های خودمراقبتی و مراقبت جمعی به ناملایمات و بحران ها پاسخ بدهید. با پیشرفت در انعطافپذیری، میتوان شدیدترین طوفانها ی زندگی را تحمل کرد و انان را پشت سر گذاشت

تاب آوری، مقاومت نیست

مقاومت مفهومی خشک و نامنعطف است که به عنوان مانعی در برابر تغییر عمل میکند و جلوی پیروی را میگیرد. افراد منعطف فرصت را در تغییر می بینند و توانایی آن را دارند که در یک محیط در حال تغییر پیشرفت کنند و به هدف خود برسند

پاسخ بدهید واکنش نشان ندهید

قرار گرفتن در یک حالت واکنشی نقطه مقابل تاب آوری است و احتمال بیماری جسمی و همچنین ناراحتی عاطفی بلاتر میرود. هر چه زمان بیشتری را در حالت واکنشی بگذرانید، قرار گرفتن در حالت تدافعی و واکنشی بیشتر عادی سازی میشود. تاب آوری یعنی ایجاد توانایی پاسخ دادن به جای واکنش

خوشبینی واقع بینانه

توانایی ایجاد چشم انداز جدید و دیدن آیندهای بهتر، افراد خوشبین واقع بین را قادر میسازد که با وجود موانع و شکست ها، مصمم شوند و در انجام اقدامات مثبت پافشاری کند

مزایای ایجاد خود-انعطاف پذیری چیست؟

شما میتوانید یاد بگیرید که از محرکهای خود آگاه شوید که بتوانید به جای واکنش نشان دادن، پاسخ دهید

آیا میدانستید که همیشه یک انتخاب دارید؟ انتخاب نکردن یک انتخاب است! آموزش و تمرین تاب آوری به شما کمک می کند که مهارت های تصمیم گیری و حل مسئله را توسعه دهید تا احساس اطمینان بیشتری داشته باشید و بر آنچه اتفاق میافتد کنترل داشته باشید

شما می توانید یاد بگیرید که همدلی را از طریق اعتماد افزایش دهید. افزایش همدلی به معنای به دست آوردن اعتماد است و اعتماد اساس روابط سالم است

برای برون رفت از حالت واکنشی به حالت پاسخ‌دهی،
توجه به " اکنون و حال" یک نکته کلیدی است و اهمیت ویژه‌ای دارد