

به نام خداوند بخشنده مهربان



# تاب آوری در دنیا امروز

ششمین کتاب سال رسانه مددکاری اجتماعی ایرانیان  
مجموعه یادداشت ها و مقالات مدیر و موسس خانه تاب آوری  
ایرانیان (دکتر جواد طلسمچی یکتا) در رسانه‌ها  
(از مرداد ۱۴۰۱ لغایت شهریور ۱۴۰۲)

[www.iraniansocialworkers.ir](http://www.iraniansocialworkers.ir)

[www.iransocialworkers.ir](http://www.iransocialworkers.ir)

[www.socialworknews.ir](http://www.socialworknews.ir)

نویسنده: دکتر جواد طلسمچی یکتا



سرشناسه :	طلسچی یکتا، جواد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور :	تاب‌آوری در دنیای امروز: ششمین کتاب سال رسانه مددکاری اجتماعی ایرانیان: مجموعه یادداشت‌ها و مقالات مدیر و مؤسس خانه تاب‌آوری ایرانیان (دکتر جواد طلسچی یکتا) در رسانه‌ها (از مرداد ۱۴۰۱ لغایت شهریور ۱۴۰۲) / نویسنده جواد طلسچی یکتا؛ ویراستار پروانه خفتان.
مشخصات نشر :	تهران: سخنوران، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری :	۱۸۳ ص.: مصور.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۸۹۳-۸
وضعیت فهرست‌نویسی :	فیا
یادداشت :	کتابنامه.
عنوان دیگر :	ششمین کتاب سال رسانه مددکاری اجتماعی ایرانیان.
عنوان دیگر :	مجموعه یادداشت‌ها و مقالات مدیر و مؤسس خانه تاب‌آوری ایرانیان (دکتر جواد طلسچی یکتا) در رسانه‌ها.
موضوع :	تاب‌آوری (درمان) Resilient therapy انعطاف‌پذیری (Resilience Personality trait) تاب‌آوری (درمان) -- ایران Resilient therapy -- Iran انعطاف‌پذیری -- ایران Resilience (Personality trait) -- Iran مقاله‌های فارسی -- قرن ۱۴ Persian essays -- 20th century
رده‌بندی کنگره :	۵۰۵RJ
رده‌بندی دیویی :	۹۲۸۹۱۵۶/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی :	۹۴۳۳۱۲۳



کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، شماره ۱۴۰۷، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳ - ۶۶۴۷۶۳۰۶

Sokhanvaran\_pub@yahoo.com

عنوان کتاب :	تاب‌آوری در دنیای امروز؛ ششمین کتاب سال رسانه مددکاری اجتماعی ایرانیان
نویسنده :	مجموعه یادداشت‌ها و مقالات مدیر و مؤسس خانه تاب‌آوری ایرانیان (دکتر جواد طلسچی یکتا) در رسانه‌ها؛ (از مرداد ۱۴۰۱ لغایت شهریور ۱۴۰۲)
ناشر :	سخنوران
ویراستار :	پروانه خفتان
صفحه‌آرا و طراح جلد :	سخنوران
سال و نوبت چاپ :	سال و نوبت چاپ : ۱۴۰۲ - اول
شمارگان :	شمارگان: ۱۰۰ نسخه
شابک :	شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۸۹۳-۸
مرکز پخش :	مرکز پخش : ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳
قیمت :	قیمت : ۱۹۰۰۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است.

## فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۳	تاب‌آوری چیست؟
۱۴	خودآگاهی یک تمرین مهم برای مواجهه با چالش‌ها است
۱۶	آگاهی ذهنی از اندیشه و احساسات درونی خود
۱۸	میزان انعطاف در برابر چالش‌های زندگی به توانایی هر شخص بستگی دارد
۱۹	تاب‌آوری در پساکرونا
۱۹	پساکرونا و تاب‌آوری
۲۱	تاب‌آوری اجتماعی چیست؟ ابعاد مختلف تاب‌آوری اجتماعی کدامند؟
۲۱	تاب‌آوری اجتماعی
۲۳	تاب‌آوری در کوچینگ
۲۴	تاب‌آوری و کوچینگ
۲۵	مشخصات انسان تاب‌آور
۲۷	تاب‌آوری نظام سلامت
۲۷	تاب‌آوری نظام سلامت
۲۹	تاب‌آوری
۳۱	تاب‌آوری و مشارکت زنان سالمند
۳۱	مهرورزی به سالمندان برای افزایش تاب‌آوری آنان
۳۲	همراه سالمندان باشیم
۳۳	سلامت روان و تاب‌آوری
۳۴	سلامت روان و تاب‌آوری
۳۷	ژن تاب و تاب‌آوری
۳۷	۱ ژن تاب و تاب‌آوری با اختلالات روانپزشکی ارتباط دارد
۳۸	۲ می‌توان با تکرار و تمرین تاب‌آوری را پرورش داد
۴۰	سوگ اجتماعی و تاب‌آوری
۴۱	انسان تاب‌آور
۴۴	گسترش آگاهی از ایدز
۴۵	مطالبه‌گری اجتماعی و الزامات قابل توجه برای تحقق آرمان‌ها و خواسته‌ها در جامعه
۴۶	مطالبه‌گری در قالب همفکری بصورت جمعی
۴۷	تشکیل انجمن‌های مطالبه‌گر برای تحقق آرمان‌ها و حقوق شهروندی
۴۸	راه‌های پرورش تاب‌آوری زنان
۴۸	تاب‌آوری زنان
۴۹	زنان قوی و موفق
۵۱	بررسی نقش تاب‌آوری در ارتقاء سلامت بیماران
۵۱	خانواده
۵۲	روحیه مثبت
۵۶	تاب‌آوری خانواده‌های درگیر با اسکیزوفرنی

۵۶	..... به روند درمان کمک می کند.
۵۷	..... تاب آوری در مدرسه به چه معناست؟
۵۷	..... تاب آوری در مدارس
۵۸	..... راه حل های تاب آوری
۵۹	..... تاب آوری رسانه ای در بحران ها
۶۰	..... تاب آوری رسانه ای
۶۱	..... همدلی و تاب آوری
۶۳	..... سازمان تاب آور چه ویژگی هایی دارد؟
۶۴	..... ویژگی های سازمان تاب آور
۶۵	..... تاب آوری خانواده، بنیان ها و علل
۶۶	..... خانواده تاب آور
۶۷	..... پایداری خانوادگی
۶۷	..... تاثیر تاب آوری و اعتیاد بر بهبود یافتگان
۶۸	..... گروه های حمایتی راهی برای تاب آوری و اعتیاد
۶۹	..... بررسی رابطه موسیقی و تاب آوری
۷۰	..... موسیقی و تن آرامی
۷۱	..... موسیقی و افزایش تاب آوری
۷۲	..... خودمهربانی
۷۲	..... خودمهربانی
۷۵	..... حمایت اجتماعی و تاب آوری
۷۵	..... حمایت اجتماعی
۷۷	..... حمایت اجتماعی و تاب آوری
۷۹	..... شفقت ورزی و تاب آوری به مثابه امری اجتماعی
۸۰	..... مهرورزی اجتماعی
۸۱	..... فرهنگ مهربانی اجتماعی
۸۲	..... برخی از راهکارهای ترویج مهربانی در جامعه
۸۲	..... ترویج مهربانی در جامعه
۸۴	..... شفقت مهربانی می آورد و مهربانی سلامت جسم و روان
۸۵	..... اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی
۸۵	..... اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی
۸۶	..... اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی
۸۷	..... اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی
۸۹	..... خشونت اجتماعی
۹۰	..... مهربانی اجتماعی
۹۳	..... چرا تاب آوری در بحران اهمیت دارد؟
۹۴	..... تاب آوری
۹۵	..... تاب آوری در بحران های اجتماعی
۹۷	..... شناخت و بررسی عوامل موثر بر تاب آوری در شکست عاطفی
۹۷	..... تاب آوری در شکست عاطفی

- ۹۸ ..... تاب آوری در شکست عاطفی
- ۹۹ ..... تاب آوری در شکست عاطفی
- ۱۰۱ ..... نیاز داریم که ادامه دهیم.
- ۱۰۲ ..... محبت، پایه‌های تاب آوری را محکم‌تر می‌کند.
- ۱۰۳ ..... تاب آوری زنان باردار و نقش آن در سلامت مادر و فرزند
- ۱۰۴ ..... تاب آوری به معنای این نیست که در برابر طوفان مشکلات سر خم نکنیم؛ تاب آوری یعنی اینکه بتوانیم دوباره به زندگی برگردیم. ...
- ۱۰۵ ..... بارداری یکی از شیرین‌ترین تجربیات زندگی هر مادر است، اما خالی از مشکل نیست.
- ۱۰۶ ..... تاب آوری دوران یائسگی و راهکارهای آن
- ۱۰۷ ..... یائسگی و مشکلات آن
- ۱۰۸ ..... ورزش راهکاری برای افزایش تاب آوری دوران یائسگی.
- ۱۱۰ ..... نشاط اجتماعی
- ۱۱۱ ..... تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی.
- ۱۱۲ ..... حمایت اجتماعی
- ۱۱۴ ..... تاب آوری معلمان
- ۱۱۷ ..... تاب آوری پزشکان و کادر درمان
- ۱۱۸ ..... تاب آوری پزشکان
- ۱۲۰ ..... تاب آوری پیراپزشکان
- ۱۲۱ ..... تاب آوری و محیط زیست
- ۱۲۲ ..... تاب آوری در طبیعت
- ۱۲۳ ..... کره زمین از نیاکانمان به ما به ارث نرسیده، بلکه ما آن را از نواگانمان به فرض گرفته‌ایم.
- ۱۲۵ ..... راهکارهای عملی ارتقاء تاب آوری در سوگ عزیزان
- ۱۲۶ ..... تاب آوری در بحران سوگ عزیزان
- ۱۲۸ ..... تاب آوری در محیطی به نام مدرسه
- ۱۲۸ ..... دانش آموز تاب آور
- ۱۳۰ ..... مدرسه تاب آوری
- ۱۳۱ ..... تروما در کودکی و علائم و روش‌های درمان آن
- ۱۳۲ ..... تروما
- ۱۳۳ ..... درمان تروما در کودکان
- ۱۳۵ ..... تاب آوری در پدافند غیرعامل
- ۱۳۶ ..... رابطه امنیت و تاب آوری
- ۱۳۷ ..... تاب آوری و فرزند پروری
- ۱۳۷ ..... نقش تاب آوری در فرزند پروری
- ۱۳۹ ..... خانواده تاب آور و فرزند پروری
- ۱۴۰ ..... تاب آوری و کیفیت زندگی
- ۱۴۰ ..... تاب آوری و کیفیت زندگی
- ۱۴۲ ..... خانواده تاب آور
- ۱۴۳ ..... تاب آوری بیماران مبتلا به سرطان
- ۱۴۳ ..... تاب آوری و مقابله با سرطان
- ۱۴۵ ..... مبارزه با سرطان

۱۴۶	جامعه تاب آور .....
۱۴۷	ارتقاء ذهن آگاهی .....
۱۴۸	تاب آوری یک جامعه .....
۱۴۹	تاب آوری زوجین .....
۱۴۹	تاب آوری زوجین .....
۱۵۰	تاب آوری در روابط .....
۱۵۲	آیا در مورد آموزش تاب آوری در کودکان چیزی میدانید؟ .....
۱۵۲	تاب آوری کودکان .....
۱۵۳	تاب آوری اجتماعی .....
۱۵۵	بی حوصلگی کودکان و عدم تمرکز .....
۱۵۶	نقش تاب آوری در عبور از بلایای طبیعی چیست؟ .....
۱۵۷	نقش تاب آوری در عبور از بلایای طبیعی .....
۱۵۸	تاب آوری و بلایای طبیعی .....
۱۵۹	آشنایی با تاب آوری در بحران .....
۱۵۹	تاب آوری .....
۱۶۰	تاب آوری در بحران .....
۱۶۲	اهمیت تاب آوری جامعه .....
۱۶۲	تاب آوری افراد جامعه در هنگام ایجاد بحران .....
۱۶۴	انعطاف همه افراد جامعه در هنگام ایجاد بحران .....
۱۶۵	تاب آوری افراد دچار معلولیت .....
۱۶۵	تاب آوری افراد دچار معلولیت باعث می شود تا آنها بتوانند در برابر ناتوانی های خود، عکس العمل موفق داشته باشند. ....
۱۶۶	تاب آوری افراد دچار معلولیت می تواند زندگی آنها را تغییر دهد. ....
۱۶۷	تاب آوری افراد دچار معلولیت نقش بسیار مهمی در زندگی دارد و باید مورد توجه قرار بگیرد. ....
۱۶۸	تاب آوری افراد دچار معلولیت باید آموزش داده شود و گسترش پیدا کند. ....
۱۶۹	تاب آوری و کار آفرینی .....
۱۷۱	افزایش مشارکت در یادگیری .....
۱۷۲	تاب آوری زلزله زدگان .....
۱۷۲	تاب آوری در زلزله .....
۱۷۴	ترسیم برنامه کمکی روانشناختی و مددکاری برای زلزله زدگان .....
۱۷۵	تاب آوری زنان در زندگی .....
۱۷۵	نمادی از تاب آوری زنان .....
۱۷۸	پیشرفت زنان .....
۱۷۹	اهمیت آموزش تاب آوری .....
۱۷۹	اهمیت آموزش تاب آوری .....
۱۸۱	رنگ‌ها میزان تاب آوری کشورها از زیاد (سبز) تا کم (قرمز) را نشان می دهند. ....



## تقدیر و تشکر

از همسر خوب و مهربانم، سرکار خانم فریاد راحمی پور که بنده را در تمامی این سالها همراه با کلیه مصائب و دشواری های امورات علمی، پژوهشی و رسانه ای تحمل نمودند و با گذشت و صبوری هرچه تمام، به سهم خود زمینه ساز رشد و تعالی رسانه مددکاری اجتماعی ایرانیان گردیدند نهایت تشکر و قدردانی را دارم.

## اعضاء تیم تخصصی خانه تاب آوری ایرانیان

- جواد طلسمچی یکتا (مدیر و موسس خانه تاب آوری ایرانیان)
- زهرا سادات خوشحالی (مدیر رسانه سلامت نیوز)
- یلدا فتوحی (مدیر پایگاههای رسانه ایرانیان در شبکه های اجتماعی)
- زهره مهدوی (عضو تیم تخصصی خانه تاب آوری ایرانیان)
- ندا اسلامی (تیم خبر فارسی)
- بصیر حضرت دوست (مشاور رسانه ای رسانه مددکاری اجتماعی ایرانیان)
- معراج علیزاده (مشاور سنو و کلیه امورات آی تی رسانه ایرانیان)



## مقدمه

خانه تاب آوری ایرانیان Iranian Home of Resilience در دی ماه سال ۱۳۹۳، به عنوان مرکزی جهت تحقیق و پژوهش با محوریت موضوعی تاب آوری در ابعاد مختلف، و نیز برگزاری کارگاههای آموزش تاب آوری در سرتاسر کشور به شکلی متفاوت با آنچه تا قبل از آن صورت پذیرفته است (بطوریکه توأم با ارزیابی میزان اثربخشی آموزش های انجام شده همراه باشد) حتی بصورت رایگان برای موسسات و سازمانهای مردم نهاد اجتماع محور، با هدف ترویج و توسعه و نهادینه سازی تاب آوری در جامعه تاسیس گردید. حوزه فعالیت خانه تاب آوری ایرانیان، پژوهش محور و آموزش محور خواهد بود.

### خانه تاب آوری ایرانیان کجاست؟

باشگاه تاب آوری ایرانیان مستقر در مجله اینترنتی مددکاری اجتماعی ایران و خانه تاب آوری ایرانیان به عنوان شاخه ای مستقل در پایگاه اطلاع رسانی مددکاران اجتماعی ایران، تحت نظارت و پشتیبانی فنی عملیاتی و تخصصی مجموعه رسانه های مددکاری اجتماعی ایرانیان فعال می باشند.

### خانه تاب آوری ایرانیان Iranian Home of Resilience

خانه تاب آوری ایران بر اساس مستندات موجود در همین پایگاه اینترنتی، در دی ماه سال ۱۳۹۳ به منظور ایجاد مرکزی برای دسترسی و هم افزایی فعالیت های علمی و پژوهشی در حوزه های مختلف تاب آوری، با اهداف ذیل آغاز به کار نموده است:

۱- ایجاد بانک اطلاعات جامع و روزآمد مقالات، با دسترسی آسان، رویه یکسان و رفع

محدودیت های شکلی، زمانی و سازمانی موجود

۲- معرفی متخصصین، پژوهشگران و اساتید در حوزه های مختلف تاب آوری جهت

تقویت حقوق معنوی

۳- فراهم نمودن بستری برای جریان سازی و مدیریت محتوای تاب آوری جهت جلوگیری از تضييع منابع مادی و معنوی جامعه متخصصین تاب آوری کشور، در روندهای تکراری و کلیشه ای کنونی

۴- ایجاد زمینه مساعد برای بومی سازی مباحث مختلف تاب آوری در کشور

### گسترش پایگاه های مجازی در حوزه تاب آوری ایران

خانه تاب آوری ایران به عنوان شاخه ای مستقل در پایگاه اطلاع رسانی مددکاران اجتماعی ایران، تحت نظارت و پشتیبانی فنی عملیاتی و تخصصی مجموعه رسانه های مددکاری اجتماعی ایرانیان فعال می باشند.

در پایان خاطر نشان می گردد با توجه به همپوشانی اسامی و عناوین برخی سایتها و احتمالاً موسسات با کاربری تاب آوری، تأکید می گردد «خانه تاب آوری ایرانیان» به عنوان یکی از شاخه های پایگاه اطلاع رسانی مددکاران اجتماعی ایران و نیز «باشگاه تاب آوری ایرانیان» بعنوان رکن اساسی فعالیتهای مجله اینترنتی مددکاری اجتماعی ایران (با برخورداری از تیم تخصصی توانمند اعم از روانشناسان، مددکاران اجتماعی و جامعه شناسان)، در هیچ کجای کشور دارای شعبه و یا نمایندگی همنام (با پسوند ایرانیان) نبوده و نمی باشد.

**جواد طللسچی یکتا**

**مدیریت مجموعه رسانه های تخصصی مددکاری اجتماعی ایرانیان**

## تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری به فرایندی اشاره دارد که فرد در آن بتواند در مقابل چالش‌های مختلف زندگی مقاومت کند. در این مقاله آن را بیشتر بررسی خواهیم کرد.

### مقدمه

در زندگی بسیاری از افراد، حوادثی رخ می‌دهد که گاهی می‌توان از آن به عنوان یک رویداد زودگذر و یا در اندازه‌ای بزرگتر، بحرانی عظیم نام برد. اما چگونگی روبرو شدن با این حوادث نیازمند بسیاری از مولفه‌ها می‌باشد. در واقع، گاهی یک حادثه‌ی شاید نه چندان بزرگ برای فردی که به درستی نتواند با آن کنار بیاید، تبدیل به یک بحران می‌شود. در هر صورت، هر حادثه‌ای می‌تواند بر روی افراد تاثیر مستقیمی داشته باشد. حال اینکه در چه موقعیتی باشیم و در چه حالتی با آنها روبرو شویم، موضوعی بسیار پراهمیت است. افراد همیشه با پدیده‌هایی مثل از دست دادن یک فرد نزدیک، از دست دادن کار، بیماری‌های گوناگون، حوادث طبیعی مثل زلزله و سیل، و انواعی دیگر از مشکلات موجود در زندگی دست و پنجه نرم می‌کنند. در چنین شرایطی، عکس‌العمل‌ها می‌تواند متفاوت باشد. یکی از این واکنش‌ها، اصطلاحاً تاب‌آوردن است.

### تاب‌آوری چیست؟

برای اینکه معنی لغوی تاب‌آوری را به درستی شرح دهیم، می‌توانیم از کلمات مترادف آن شروع کنیم. به عنوان مثال کشی را در نظر بگیرید، میزان مقاومت این کش در برابر نیرویی که به آن وارد می‌شود، به قدرت ارتجاعی آن (elastic) بستگی دارد. اما ارتجاعی بودن به هیچ‌وجه به معنای بهبود یافتن و بدست آوردن نیروی اولیه نیست. علاوه بر این، می‌توانیم از واژه انعطاف (flexibility) به عنوان یکی دیگر از کلمات مترادف با تاب‌آوردن نام ببریم. در حالی که این واژه به هر چیزی که قابلیت خم شدن داشته باشد، اطلاق می‌شود و می‌تواند

خصوصیت‌های ارتجاع بودن و یا مقاومت را نداشته باشد.

تاب‌آوری (resilience) که اولین بار توسط روانشناسی به نام امی ورنر استفاده شد، در واقع توانایی مواجه شدن با رویدادها و بحران‌ها، قبول و یا تحمل آنها و برگشت سریع به مرحله‌ای قبل از این حوادث است. در واقع این به معنای بی‌حس بودن در مقابل حوادث نیست بلکه مهارتی است که در طی زمان بدست می‌آید و در بین افراد مختلف متفاوت است. به عنوان مثال افرادی که از ویژگی‌های درونی مثل خودباوری و ارتباط اجتماعی قوی و خصوصیت‌های بیرونی و محیطی مثل حمایت اجتماعی و منابع در دسترس برخوردار هستند، مسلماً توانایی بیشتری در مقایسه با افراد دیگر خواهند داشت.



خودآگاهی یک تمرین مهم برای مواجهه با چالش‌ها است

## مفهوم تاب آوری

دکتر امی ورنر، مفهوم تاب آوری روانی را در جریان تحقیقاتش بر روی خانواده‌های فقیری که در کائوآئی - یکی از جزائر ایالت هاوایی - زندگی می‌کنند، استفاده کرد. بر این اساس، دو سوم از این بچه‌ها در مراحل بعدی زندگی خود، رفتار مخربی را از خود نشان می‌دادند. در حالی که یک سوم بقیه، اینطور نبودند و ورنر از واژه "تاب آوری" برای این دسته استفاده کرد.

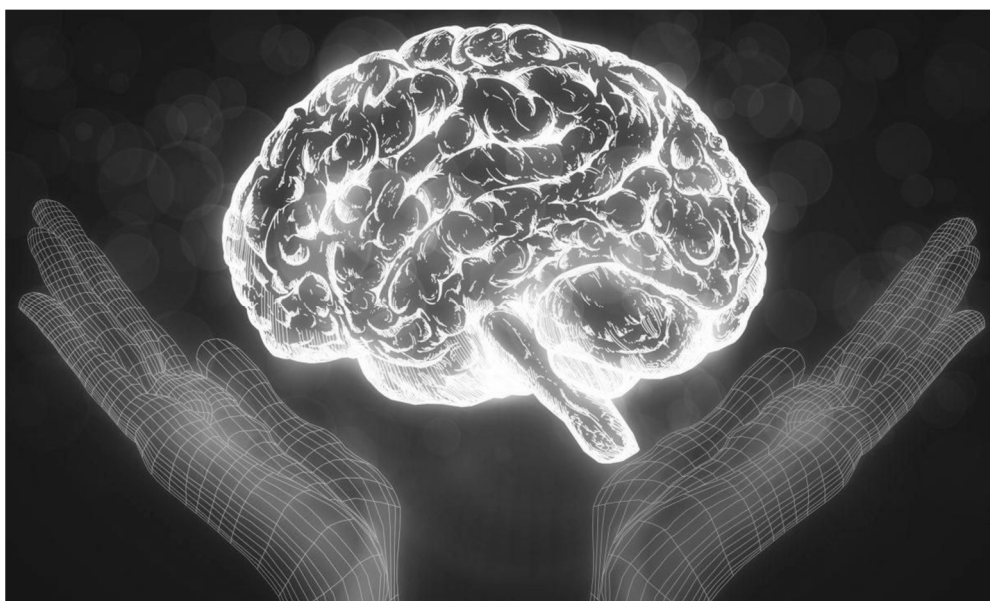
در هر صورت مفهوم تاب آوری فقط به نتیجه موفقیت آمیزی که در مواجهه با رویدادها بدست می‌آید، محدود نمی‌شود. به عبارتی دیگر، وقتی از این عنوان برای کسی استفاده می‌کنیم به این معنا نیست که او تحت تاثیر حوادث اطراف خود قرار نگرفته است بلکه کسی است که رویدادها را قبول می‌کند و سعی می‌کند با آنها کنار بیاید. این کار نیازمند یک بینش مثبت نسبت به رویدادها است. علاوه بر آن باید از مهارت‌های فردی دیگر مانند هوش احساسی، توانایی تطبیق با شرایط و انعطاف پذیری در برابر حوادث و البته مهارت مراقبه نیز برخوردار بود. هر چند میزان این انطباق در مقابل حوادث متفاوت است. به عنوان مثال فردی ممکن است در برابر یک رویداد، به خوبی با آن روبرو شود در حالی که در برابر رویدادی دیگر، شکسته شود.

## تاب آوری یک فرایند است

بنابراین تاب آوردن را نباید یک خصیصه ثابت اخلاقی - روانی دانست. بلکه فرایندی است که در موقعیت‌های مختلف نسبت به رویدادها عوض می‌شود. طبق تحقیقاتی که (David Yeager) و (Carol Dweck) دو تن از اعضای بخش روانشناسی دانشگاه تگزاس با مطالعه بر روی دانش آموزان ارائه داده‌اند، تاب آوری را نقشی موثر در رشد توانایی آنها یافته‌اند. در واقع، وقتی دانش آموزان باور داشته باشند که توانایی ذهنی قابلیت رشد دارد، می‌توانند در مواجهه با چالش‌های مدرسه و دروس و نمره‌گیری، بهتر عمل کنند و استرس کمتری به خود راه دهند. در نتیجه باید بپذیریم که تاب آوری روانی یک خصوصیت شخصیتی نیست و باید با

تمرین‌های مکرر و آموزش ذهنی انفرادی بدست آید. با توجه به پس‌زمینه‌های اخلاقی هر شخص و محیطی که در آن زندگی می‌کند، میزان و تاثیر این تاب‌آوردن درباره حادثه‌های مشترک اجتماعی نیز کاملاً متفاوت است. به عنوان مثال، تاثیری که حادثه ۱۱ سپتامبر بر یکایک مردم آمریکا داشت به یک شکل نبود.

حال برای اینکه بتوانیم به فردی تبدیل شویم که بتوانیم در برابر چالش‌ها و تراژدی‌های مختلف زندگی انعطاف خود را بالا ببریم، نیاز است تا با مولفه‌های تاب‌آوری آشنا شویم.



آگاهی ذهنی از اندیشه و احساسات درونی خود

## مولفه‌های تاب‌آوری

اگر بخواهیم فرایند تاب‌آوردن را تمرین کنیم باید به چند نکته بسیار مهم که جزو ستون‌های اصلی برای رسیدن به چنین سطحی است، توجه خاصی داشته باشیم. همانطور که یک ورزشکار برای رسیدن به سطحی بالاتر از نظر فیزیکی و ذهنی، به برنامه مشخص نیاز دارد، مولفه‌های تاب‌آوری نیز به فرد امکان رشد ذهنی را فراهم می‌کنند. و به همان ترتیب که ورزشکاری، برای رسیدن به موفقیت باید چالش‌های فیزیکی و ذهنی مختلف را پشت سر بگذارد،



تجربه‌های گوناگون در زندگی نیز می‌توانند شخص را در مقابل حوادث مقاوم‌تر کند.

## مولفه‌ها کدام هستند؟

در اینجا به پنج مولفه‌ی تاب‌آوری اشاره خواهیم کرد.

**خودآگاهی** یعنی داشتن شناختی مناسب از ضعف‌ها و قدرت‌ها، اندیشه و باورها، انگیزه و همچنین احساسات شخصی خودمان است. این توانایی شما را قادر می‌سازد تا دید افراد دیگر را نیز نسبت به خود بدانید و درک کنید تا در مواقع لزوم عکس‌العملی مناسب داشته باشید.

**ذهن‌آگاهی** یا به طور کلی آگاه بودن به حضور شما در زمان حال اشاره دارد. شخص آگاه به احساس و اندیشه‌هایش از فاصله‌ای نگاه می‌کند که بتواند مشاهده درستی ( و نه قضاوت خوب و بد) از آنها داشته باشد.

**مراقبت از خود** اما مولفه‌ای خاص است و در هر شخص متفاوت است. مراقبت از خود به توانایی انسان در مواجهه با چالش‌های مختلف زندگی به طور موثر اشاره دارد.

**ارتباطات مثبت** با افرادی که برای ما مهم هستند و به ما اهمیت می‌دهند. یکی از مهم‌ترین تجربه‌های هر شخص ایجاد ارتباط با دیگران است. این موضوع می‌تواند موجب خوشحالی و رضایت بیشتر از زندگی برای ما به ارمغان داشته باشد.

و در آخر داشتن **هدف** به ما کمک می‌کند که خود را عضوی از خانواده بزرگتری از یک گروه بدانیم و برای رسیدن به هدفی جمعی تلاش کنیم و در برابر چالش‌های گوناگون تاب‌آوردن را تمرین کنیم.



میزان انعطاف در برابر چالش‌های زندگی به توانایی هر شخص بستگی دارد

<https://www.feelinggoodmn.org/what-we-do/bounce-back-project-/5-pillars-of-resilience/>

<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

<https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00461520.2012.722805>

## تاب آوری در پسا کرونا

شیوع کرونا تغییرات بسیاری در نحوه کار و ارتباط کسب و کارها به وجود آورد. این بحران نشان داد برای تاب آوری در پسا کرونا باید انعطاف پذیر بود.

**تاب آوری در پسا کرونا؛ دوران کرونا چه تاثیری بر کسب و کارها گذاشته است؟**

با شروع همه گیری و اوج گرفتن کرونا، جهان تغییر کرد و این تغییر صدمات زیادی به بسیاری از کسب و کارها وارد آورد. در حالی که بسیاری از شرکت ها در این دوران ورشکسته شدند. چگونه برخی از کسب و کارها می توانند در مقابل شرایط تغییر یافته و در این دوران پسا کرونا تاب آورند؟ و کرونا چه تاثیری بر زندگی ما گذاشته و تاب آوری در پسا کرونا برای کسب و کارها چگونه ممکن می شود؟

**پسا کرونا و تاب آوری؛ جهان جهان بعد از کرونا چه تغییری کرده است؟**

- ایجاد تغییرات در سبک زندگی، نگرش و رفتار.
- ایجاد تغییرات در شکل و مدل های کسب و کارها برای تاب آوری در پسا کرونا.
- از بین رفتن اعتماد به شکست ناپذیری بشریت و دولت ها.
- تاکید بر زندگی و کار دیجیتال برای تاب آوری در پسا کرونا.



پسا کرونا و تاب آوری.

## تاب آوری در پسا کرونا برای کسب و کارها

مهم ترین ویژگی که کسب و کارها به نیاز مبرم خود به آنها برای تاب آوری در پسا کرونا و شرایط محتمل مانند آن پی بردند انعطاف پذیری بود.

مهم ترین انعطاف پذیری های کسب و کارها برای تاب آوری در پسا کرونا را می توان دو مورد زیر دانست:

**تغییر در نحوه ارتباط کسب و کارها.**

با وقوع اتفاقاتی مانند خانه نشینی ها و قرنطینه اصلی ترین تغییر ما در دوران پسا کرونا تغییر در نحوه ارتباط بین افراد و کسب و کارها است. همچنین تغییراتی که کرونا در رفتار، فرهنگ و نگرش ما به زندگی ایجاد کرد باعث تغییر در رفتار ما در نوع خرید و مصرف محصولات شد.

**تغییر در نحوه کار کسب و کارها.**

تغییر مهم بعدی برای کسب و کارها در دوران پسا کرونا تغییر در نحوه کار بود. بک راه تاب آوری در پسا کرونا انعطاف پذیری هایی است که کسب و کارها در نحوه کار کارمندان شان مانند چیدمان محل کار و دور کاری پدید می آوردند.

## تاب آوری اجتماعی چیست؟ ابعاد مختلف تاب آوری اجتماعی کدامند؟

تاب آوری اجتماعی به ظرفیت، میزان تحمل و سازش افراد با دگرگونی های جامعه و تنش های موجود در آن گفته می شود. تاب آوری از میزان ظرفیت هر شخص در تحمل مسائل گوناگون در جامعه صحبت می کند. با احیای مهربانی و سازش در جامعه می توانیم به توسعه و تقویت تاب آوری در دنیای امروز پردازیم. هنگامی که یک بحران شروع می شود، عده ای از افراد نمی توانند آن را تحمل کنند و دچار از هم شکستگی و تزلزل می شوند. یاد گیری تاب آوری به افراد کمک می کند تا در سریع ترین زمان ممکن به شرایط قبل از بحران باز گردند.



تاب آوری اجتماعی

### تاب آوری و نقش آفرینی آن در مدیریت بحران

تاب آوری در هنگام بروز مشکلات و بحران ها نقش اساسی را ایفا می کند. شاید برایتان جالب باشد بدانید نقطه مقابل تاب آوری اجتماعی، آسیب پذیری اجتماعی است. روانشناسی تاب آوری، معطوف بر فرایندهایی است که در جامعه رخ می دهد. این فرایندها می توانند شامل

تعامل یک کودک با خانواده خود، همسالان، محیط‌های آموزشی و... باشد؛ در نتیجه فرایند ترکیب روانشناسی تاب‌آوری با روش‌های بالینی همیشه نتیجه مثبتی بر جای گذاشته است. منظور از روش‌های بالینی مواردی نظیر بسترسازی مشاوره‌های بالینی، مددکاری و... می‌باشد که همین امر باعث بالندگی انسان در شرایط حساس می‌شود. لازم به ذکر است مشارکت افراد در فعالیت‌های مدنی و حمایت‌های اجتماعی بر تاب‌آوری اجتماعی، رشد و بالندگی افراد تاثیر مستقیم می‌گذارد. به این نکته توجه داشته باشید که بسیاری از مشکلات و ناهنجاری‌های فردی به وسیله تاب‌آوری از بین رفته است و این مورد یک اتفاق مثبت در جامعه است.

## تاب‌آوری در کوچینگ

تاب‌آوری در کوچینگ از جمله موضوعاتی است که در حوزه روانکاوی و مشاوره بر آن تاکید دارند. در اینجا به طور مختصر به آن خواهیم پرداخت.

### مقدمه

رویدادها و حوادث زندگی چنان غیرقابل پیش‌بینی هستند، که روبرو شدن با آنها برای همه به طور یکسان نمی‌باشد. فرایند ذهنی افراد در مواجهه با مشکلات زندگی می‌تواند رشد کند. به عبارتی دیگر، قانونی را پیش بگیرد که به آن مقابله کردن می‌گویند. در اینجا، اشخاص با برآورد کلی حادثه، سعی می‌کنند با آن حادثه وفق پیدا کنند. یعنی آن را قبول کرده و از آن عبور کنند. این اشخاص نیازی به کوچینگ ندارند. اما بعضی دیگر در آن حادثه غرق می‌شوند. آنها حاضر نیستند چگونگی آن رویداد را قبول کنند. در نهایت باید توسط یک کوچینگ در تاب‌آوری مهارت خود را بازیابد.

### تاب‌آوری در کوچینگ

تاب‌آوری در کوچینگ مراحل مختلفی دارد. یکی از بزرگترین سرمایه‌های هر شخص در مواجهه با هر حادثه‌ای، خود شخص است. این موضوع را تمام مشاوران و کسانی که در حوزه روانشناسی و روانکاوی کار می‌کنند، برای مراجعین خود در نظر می‌گیرند. در واقع شخص، با بازگو کردن حوادثی که در گذشته اتفاق افتاده، و راه‌های غلبه بر آن، مهارت خود را باز می‌یابد. این روش، در بسیاری از مواقع با کمک مشاوران به نحو مثبتی نتیجه بخش می‌باشد.

### کوچینگ در تاب‌آوری

با اینحال، کوچینگ در تاب‌آوری با در نظر گرفتن بعضی از متدها، روند بهتری را در افزایش تاب‌آوری و انعطاف در افراد ایجاد می‌کند. بیشتر این تکنیک‌ها بر پایه تقویت نگرش شخص به سمتی مثبت است. این کار باید در طول زمان انجام شود. به همین دلیل نمی‌توان از آن به

عنوان مهارتی که اصطلاحاً یک شب به دست آمده، یاد کرد. به عنوان مثال، حفظ ارزش‌هایی مثبت مثل قدردانی نسبت به زندگی، یا داشتن اثری مثبت در زندگی، از جمله این نگرش‌ها هستند.

## تاب‌آوری و کوچینگ

تاب‌آوری در کوچینگ می‌تواند به موضوعاتی درونی در شخص نیز اشاره کند. به عنوان مثال، یکی از کمبودهایی که اکثر افراد در خود، در مقابله با بحران‌ها حس می‌کنند، توانمندی است. این خصیصه، به عنوان یک دانه نهفته در هر شخص می‌تواند بارور شود و شکوفه دهد. سودمندی و توانمندی در زندگی، از جمله موضوعاتی هستند که به طور مستقیم در موفقیت فرد در مقابل حوادث، نقش دارند. تاب‌آوری و کوچینگ رابطه تنگاتنگی برای عبور از موانع و حوادث زندگی دارند.



تاب‌آوری و کوچینگ



## مشخصات انسان تاب آور

انسان تاب آور به فردی گفته می‌شود که علیرغم وجود مشکلات مختلف، توانایی مواجهه با آنها را داشته و با سربلندی از پس تمام مسائل برآید.

در حالت کلی زمانی که مفهوم تاب آوری برای یک فرد به کار برده می‌شود معنی دیگری غیر از مقاومت نمی‌توان برای آن در نظر گرفت. انسان تاب آور، هدایت و کنترل زندگی خود را به بهترین شکل ممکن به دست می‌گیرد. به بیان ساده‌تر، در مقایسه ویژگی‌های انسان تاب آور با یک فرد رنجور و حساس می‌توان به این نکته پی برد که اگر این دو فرد در یک موقعیت یکسان از لحاظ چالش‌های درگیر کننده قرار گیرند، فرد حساس و رنجور زود از پای درمی‌آید. در حالی که انسان تاب آور با خونسردی تمام یک راه حل درست و منطقی برای آن پیدا می‌کند.

### فرد تاب آور به چه کسی گفته می‌شود؟

در پاسخ به این سوال که انسان تاب آور کیست؟ می‌توان به پاسخ خوب و مطلوبی دست یافت. انسان تاب آور از لحاظ احساسی و هیجانی خود را درگیر موضوعات مختلف نمی‌کند. به بیان ساده‌تر، نه اینکه حس و هیجانی نداشته باشد. بلکه توانایی مهار و کنترل هیجانات مختلف خود را با آگاهی و خرد انجام می‌دهد. زمانی که موانع مختلف در زندگی مشاهده کند، بدون ترس و واهمه و با عقل سلیم راه درست را در پیش می‌گیرد. انسان‌های تاب آور زمانی که با یک خطا یا اشتباه مواجه شوند اول از همه در راه اصلاح خود قدم برمی‌دارند. به عبارتی، افراد دیگر را مقصر ماجرا نمی‌دانند.



پیش به سوی افق روشن

### طرحواره تاب آوری چه کمکی به افراد می کند؟

با استفاده از طرحواره تاب آوری، افرادی که بسیار زودرنج هستند آموزش می بینند که سختی ها، جزئی از زندگی هستند. به آنها آموزش داده می شود که مقاومت در برابر مشکلات، حس غرور و سرزندگی را به افراد هدیه می دهد. بنابراین با هر شکست، نا امید و افسرده نخواهند شد. به جرات می توان گفت؛ اگر این طرح در مدارس و از همان دوران ابتدایی مورد توجه قرار گیرد، آینده همان دانش آموزان، شاد و درخشان خواهد شد. به بیان ساده تر، با استفاده از این طرحواره، تعریف یک انسان تاب آور کامل خواهد شد. زمانی که یک فرد، آموزش خودشناسی را از همان ابتدا مورد توجه قرار دهد مسلما روح و روان خود را برای اهداف بزرگتر، تقویت خواهد کرد. در این صورت با چشمان باز، دستان پرتوان و عقل سلیم به راه خود ادامه می دهد.

## تاب آوری نظام سلامت

تاب آوری نظام سلامت به معنای توانایی نظام‌های سلامت جهت برنامه‌ریزی برای حوادث ناگهانی، و همچنین به حداقل رساندن اثرات منفی آن‌ها می‌باشد.

### آشنایی با تاب آوری نظام سلامت

در جهان امروز، حوادث غیرقابل پیش‌بینی و ناگوار، نظیر پاندمی‌ها، بحران‌های اقتصادی، یا اثرات تغییر آب و هوا، همواره در کمین قرار دارند. این گونه حوادث، تغییراتی ناگهانی و با شدت بالا هستند که می‌توانند بر نظام سلامت اثرات بسیاری بگذارند. آثار مخرب حوادث بر افراد جامعه، بر ضرورت وجود تاب آوری نظام سلامت، جهت تضمین بازگردانی سلامت به جامعه پس از بحران‌ها تاکید می‌کنند.



تاب آوری نظام سلامت

## نظام سلامت چیست؟

یک نظام سلامت متشکل از تمامی سازمان‌ها، مردم و فعالیت‌هایی می‌باشد که تمایلات ابتدایی آن‌ها بهبود، بازیابی یا حفظ سلامت می‌باشد.

## تاب آوری چیست؟

تاب آوری به معنای ظرفیت یک فرد، جمعیت، یا نظام جهت جذب و درک یک واقعه، در عین حفظ عملکردهای اساسی و وضعیت طبیعی می‌باشد. در واقع در هنگام تاب آوری، فرد به سازش و هم‌چنین تطابق فعالیت‌هایش با شرایط، جهت برخورد بهتر با بحران‌های آینده می‌پردازد؛ اما، در عین حال این فرد سعی بر حفظ ساختار و ویژگی‌های پایه‌ی خود نیز دارد.

## تاب آوری نظام سلامت چیست؟

در حالی که تاب آوری یک مفهوم مرکزی در کاهش خطرات یک بحران می‌باشد، استفاده از آن در نظام سلامت نسبتاً جدید می‌باشد. تاب آوری در نظام سلامت، به معنای ظرفیت نهادها و عوامل اجرایی سلامت در آمادگی برای بحران‌ها، مقاومت در برابر آن‌ها، و هم‌چنین فائق آمدن بر آن‌ها می‌باشد.

در هنگام یک بحران، تاب آوری نظام سلامت می‌تواند به طور موثر به شرایط متغیر پاسخ داده، آسیب‌پذیری در نظام را کاهش دهد.



## تاب آوری

### شیوه‌های افزایش تاب آوری نظام سلامت

- **مدیریت:** راهبری موثر و بهره‌وری از دیدگاه‌های روشن و ارتباطات قوی از الزامات یک نظام سلامت می‌باشند. تنظیم فعالیت‌های سازمان‌های مختلف، و گسترش آموزش مدیریت بحران در سر تا سر دولت، همگی می‌توانند به پاسخ‌دهی مناسب به بحران‌ها، تاب آوری و نظام سلامت کمک کنند.
- **بودجه:** اطمینان از وجود منابع مالی کافی در نظام سلامت و امکان درخواست بودجه‌ی بیشتر در هنگام ضرورت، از الزامات تاب آوری نظام سلامت می‌باشند.
- **منابع:** وجود منابع انسانی و فیزیکی کافی و آماده به کار، در کنار انگیزه‌ی بالا و تعادل در فشار کاری پرسنل، از عوامل تاثیرگذار در موفقیت یک نظام سلامت در هنگام بحران می‌باشند.

### سخن آخر

مفهوم تاب آوری با هدف تقویت نظام‌های سلامت و جلوگیری از تخریب آن‌ها معرفی شده‌است.

در صورتی که یک نظام سلامت قادر به تاب آوری در برابر فشار ناشی از حوادث ناگهانی نباشد، این نظام از هم می‌پاشد.

درس گرفتن از تجارب گذشته، و تمرین روزانه‌ی تاب آوری، از جنبه‌های حائز اهمیت در تاب آوری نظام سلامت هستند.

### منابع:

1. <https://www.oecd.org/health/health-systems-resilience>.
2. Fridell M, Edwin S, von Schreeb J, Saulnier DD. Health System Resilience: What Are We Talking About? A Scoping Review Mapping Characteristics and Keywords. Int J Health

Policy Manag. 2020 Jan 1;9(1):6-16. doi: 10.15171/ijhpm.2019.71. PMID: 31902190; PMCID: PMC6943300.

3. Strengthening health systems resilience Key concepts and strategies, Steve Thomas, 2020.
4. Haldane, V., De Foo, C., Abdalla, S.M. et al. Health systems resilience in managing the COVID-19 pandemic: lessons from 28 countries. Nat Med 27, 964–980 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01381-y>.

# تاب آوری و مشارکت زنان سالمند

روز جهانی تاب آوری و مشارکت زنان سالمند

تاب آوری و مشارکت زنان سالمند مسئله مهمی است که باید توجه ویژه‌ای به آن صورت گیرد. بسیاری از سازمان‌ها برای افزایش این تاب آوری برنامه‌های ویژه‌ای دارند. تاب آوری و مشارکت زنان سالمند یک موضوع خاص برای قشر مخصوصی از جامعه است. افراد سالمند با توجه به سن و سالی که دارند بیشتر در معرض بیماری‌های روحی و روانی قرار می‌گیرند. ارزش و احترام سالمندان به حدی بالا است که یک هفته از مهر را به ایشان اختصاص داده‌اند. شاید ماه "مهر" بهترین و پرمعناترین ماه از سال برای مهر ورزیدن به این عزیزان باشد. احتمالاً در برخی از خانه‌های سالمندان نیز از روزهای ۶ تا ۱۲ مهر ماه که به نام هفته سالمند معرفی شده است، برنامه‌هایی برای افزایش روحیه و تاب آوری زنان سالمند تدارک ببینند.



مهرورزی به سالمندان برای افزایش تاب آوری آنان

## اهمیت تاب آوری و مشارکت زنان سالمند

در روز جهانی سالمندان، به ارزش والای این افراد پرداخته می‌شود و فعالیت‌های فرهنگی سالم و مستمر مورد توجه قرار می‌گیرند. در حالت کلی، سال ۱۴۰۱ روز جهانی سالمند را با شعار تاب آوری و مشارکت زنان سالمند نام‌گذاری کرده‌اند. احتمالاً اهمیت این موضوع بسیار بالا است

که خواسته شده است تا به طور تخصصی به آن پرداخته شود. همانطور که در مقاله مقاله ذکر شده، افراد سالمند خصوصا زنان، مستعد انواع بیماری‌ها هستند. به همین خاطر باید در جهت افزایش مقاومت و تاب آوری آنها اقدامات لازم به عمل آورده شود. یکی از مهمترین و اصولی‌ترین اقدامات توجه به تغذیه در این افراد است. فارغ از تغذیه، کاهش استرس و هیجانات مختلف نیز، به تنهایی می‌تواند تا حدود بسیار زیادی تاب آوری زنان سالمند را افزایش دهد.



همراه سالمندان باشیم.

### تاب آوری سالمندان زن باعث افزایش روحیه شاد در آنها خواهد شد.

به این نکته توجه داشته باشید که تاب آوری و مشارکت زنان سالمند در فعالیت‌های گروهی و جمعی باعث می‌شود تا زندگی پیش روی خود را با دید وسیع‌تری نظاره گر باشند و بدون ترس از آینده، لذت زندگی کردن سالم و درست را به خود هدیه دهند. با توجه به مفهوم تاب آوری هر آنچه که می‌تواند فرد سالمند را در جهت بهبود یک زندگی سالم و بدون تنش همراهی کند، باعث خواهد شد که این موضوع پررنگ‌تر شود. با همین توضیحات می‌توان به این نتیجه رسید که تاب آوری و مشارکت زنان سالمند در گروه چند چیز است. کاهش اضطراب و هیجانات روحی، تغذیه سالم و اهمیت به ورزش، مهرورزی به آنها، فعالیت‌های همگانی و توجه به سلامت عمومی. به نظر می‌رسد مواردی غیر از اینها وجود ندارد که بتوان با استفاده از آن موضوع افزایش تاب آوری را به بهترین شکل ممکن، توصیف کرد.



## سلامت روان و تاب آوری

سلامت روان و تاب آوری، از ملزومات سازگاری با شرایط دشوار هستند. در هنگام تاب آوری، فرد با وجود تجربه‌ی حوادث ناگوار قادر به حفظ عملکرد روانی و فیزیکی خود می‌باشد.

### آشنایی با سلامت روان و تاب آوری

تاب آوری می‌تواند به حفاظت از شما در برابر انواع وضعیت‌های سلامت روان، نظیر افسردگی و اضطراب کمک کند. با کمک تاب آوری می‌توانید در گذشته کاوش کرده، عوامل آسیب‌های وارده بر سلامت روان خود را شناسایی کنید.

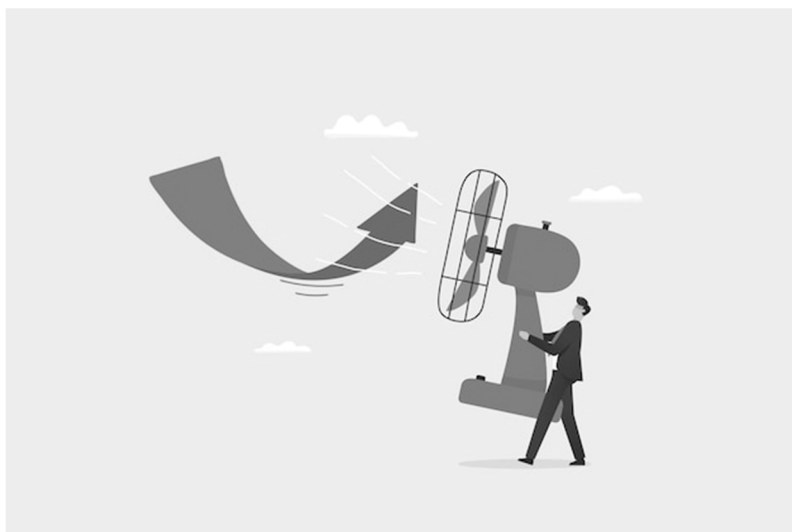


سلامت روان

### ستون‌های تاب آوری

- خود آگاهی: فهم آگاهانه‌ی شخصیت خود، شامل، نقاط قوت، ضعف‌ها، احساسات و انگیزه‌ها می‌تواند به دانستن دیدگاهی که اطرافیان نسبت به شما دارند، کمک کند.

- ذهن آگاه: سعی کنید در هر لحظه نسبت به وضعیت خود، جایی که هستید و کاری که در حال انجام آن هستید، آگاه باشید و غرق در آن چه که در اطراف شما در حال رخ دادن است نشوید. به کار بردن حواس و تمرکز بر تنفس، از تمرین‌های موثر در ذهن آگاهی هستند.
  - خودمراقبتی: هر شخص روش مختص به خود را برای مراقبت از سلامت روان خود دارد؛ برای مثال می‌توانید هر روز یک فعالیت را که برای شما لذت‌بخش است انجام دهید.
  - خودمراقبتی از آن دسته توانایی‌هایی است که با تمرین و ممارست، قابل دست‌یابی می‌باشد.
  - هدف: داشتن هدف به شما در جهت‌دهی به رفتارهایتان در قبال اطرافیان و تجربیات کمک می‌کند.
- بسته به شخصیت و علایقتان می‌توانید در عوامل مختلف، نظیر تحصیلات، خانواده، احزاب سیاسی، سازمان‌های اجتماعی و غیره به دنبال هدف خود بگردید.
- هدفمندی می‌تواند به شما نشان دهد که ظرفیتی بالاتر از صورتان در شما وجود دارد.



سلامت روان و تاب آوری

## رابطه سلامت روان با تاب آوری فردی

سلامت روان و تاب آوری ارتباط تنگاتنگی با هم دارند؛ تحقیقات اخیر به وجود رابطه‌ای منفی بین تاب آوری و بیماری‌های سلامت روان، نظیر افسردگی و اضطراب پی برده‌اند. در واقع تاب آوری در پیوستگی با نشانه‌های مثبت سلامت روان، از جمله، سعادت درونی و رضایت از زندگی می‌باشد.

## نقش سلامت روان در تاب آوری

ارتباط بین سلامت روان و تاب آوری دوطرفه می‌باشد؛ همان طور که تاب آوری می‌تواند سطح سلامت روان یک شخص را مشخص کند، سلامت روان نیز می‌تواند میزان تاب آوری هر فرد را پیش‌بینی کند.

عوامل روانی، نظیر خوش‌بینی، خودباوری، هوش بالا و استفاده از اصول تنظیم احساسات همگی تاثیر مثبت بر تاب آوری دارند.

افزایش سلامت روان، خود عاملی است که می‌تواند به افزایش تاب آوری کمک کند.

## سخن آخر

اهمیت دریافت مشاوره‌ی سلامت روان و آموزشات مربوط به سلامت روان و تاب آوری به طور به خصوص در مورد افرادی که دارای سطح پایین‌تر سلامت روان هستند، از اهمیت بالایی برخوردار است. دریافت مشاوره از متخصصین، می‌تواند به شما در افزایش سطح تاب آوری، مقابله با حوادث آینده و سازگاری با محیط اطراف کمک کند.

## منابع

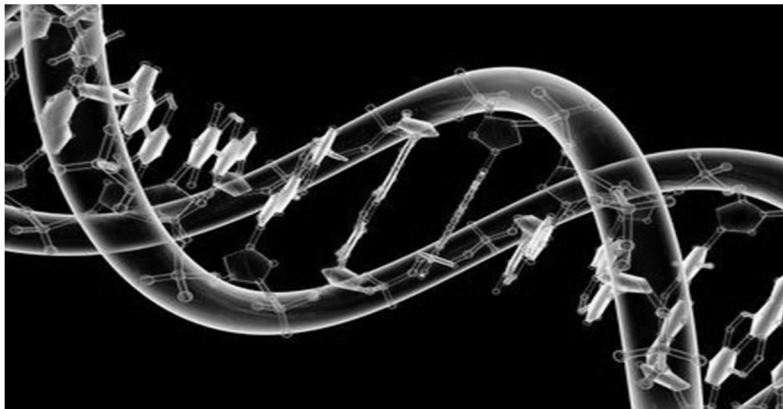
1. <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/>.
2. <https://insights.vitalworklife.com/engage-in-the-5-pillars-of-resilience-during-tough-times>.
3. Wu Y, Sang ZQ, Zhang XC, Margraf J. The Relationship Between Resilience and Mental Health in Chinese College Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis. *Front Psychol.* 2020 Feb 5;11:108. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00108. PMID: 32116918; PMCID: PMC7012791.
4. Afek A, Ben-Avraham R, Davidov A, Berezin Cohen N, Ben Yehuda A, Gilboa Y, Nahum M. Psychological Resilience, Mental Health, and Inhibitory Control Among Youth and Young Adults Under Stress. *Front Psychiatry.* 2021 Jan 20;11:608588. doi: 10.3389/fpsyg.2020.608588. PMID: 33584372; PMCID: PMC7874000.

## ژن تاب و تاب آوری

در این محتوا ابتدا درباره ی ژن تاب و تاب آوری توضیح داده شده سپس به بررسی طرحواره تاب آور و تاب آوری و راه های پرورش تاب آوری پرداخته شده است.

### آشنایی با ژن تاب و تاب آوری

ژن تاب و تاب آوری امروزه مورد مطالعه و آزمایشات قرار گرفته است. مطالعات نشان می دهد، ارتباط ژنومی بین ژن تاب و تاب آوری و ژنهای مربوط به سیستم پاسخ به افسردگی و استرس پس از سانحه وجود دارد. می توان گفت بدن در پاسخ به استرس پس از سانحه، ژن تاب و تاب آوری فعال می کند تا از طریق استفاده از منابع شخصی و اجتماعی، فرد با شرایط کنار آید. اگر شخص ژن تاب و تاب آوری نداشته باشد (در واقع ژن فعال یا روشن نباشد)، خطر ابتلا به اختلالات روانپزشکی مرتبط با آن افزایش می یابد. اختلالات روانپزشکی رایج که مرتبط با ژن تاب و تاب آوری هستند شامل: اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و اختلال افسردگی اساسی (MDD) می باشند. فعال بودن ژن تاب و تاب آوری باعث می شود فرد درک بهتری از شرایط داشته باشد و گزینه های بهتری برای پیشگیری و درمان اختلالات ارائه دهد.



ژن تاب و تاب آوری با اختلالات روانپزشکی ارتباط دارد.

## ویژگی تاب آوری ارثی است یا اکتسابی؟!

طرحواره تاب آور و تاب آوری، به طور غیر قابل انکاری تحت تاثیر ژنتیک قرار دارد. اخیراً یک مطالعه گسترده ی ژنومی (GWAS) درباره ی ژن تاب و تاب آوری منتشر شده است. ژن تاب و تاب آوری دارای سه جایگاه جدید به نامهای ۳۶KLHL، ۲DCLK و ۵A۱۵SLC است که به تازگی شناسایی شده است.

## طرحواره ی تاب آور و تاب آوری

طرحواره تاب آور و تاب آوری یک کفایت برای حفظ توانمندی با وجود دشواری های زیاد، است. در واقع برای ژن تاب و تاب آوری و طرحواره تاب آور و تاب آوری تعاریف مختلفی وجود دارد. به طور کلی در اکثر تعاریف به طرحواره تاب آور و تاب آوری به صورت یک نتیجه ی مثبت که می توان طی یک تجربه ی دشوار مشاهده کرد، نگریسته می شود. تاب آوری به عنوان یک ویژگی ثابت شناخته نمی شود.



۲ می توان با تکرار و تمرین تاب آوری را پرورش داد.

## راه های پرورش تاب آوری

باید بدانید افراد تاب آور نسبت به اتفاقات و تجربه های زندگی مسئولیت پذیر و متعهد هستند.

در واقع می‌توانند به طور عمیق با رویدادهای زندگی و فعالیتها درگیر شوند. راه‌های پرورش تاب آوری شامل داشتن ویژگیهای (۱) متعهد بودن (۲) توانایی ریسک کردن و چالش پذیر بودن (۳) کنترل داشتن است. برای پرورش تاب آوری باید آگاه باشید (در واقع نسبت به افکار، هیجانات و رفتارهای تان آگاهی داشته باشید)، احساسات خود را بشناسید و به شیوه‌ی درستی آنها را مدیریت کنید. باید پذیرش بالایی داشته باشید و واقع بین باشید. بدانید سختی و ناملایمات در زندگی شخصی وجود دارد و نمی‌توان وجودش را انکار کرد. هنگام بروز مشکل باید ارزیابی دقیقی از شرایط داشته باشید و خودتان را قربانی شرایط فرض نکنید بلکه تمام تلاشتان را بکنید تا شرایط را مدیریت کنید. طرحواره تاب آور و تاب آوری، صفت مثبتی است که عوامل مختلفی مانند ژنتیک و شرایط زندگی روی آن تاثیرگذار هستند ولی شما می‌توانید با تمرین و صبوری این ویژگی را درون خود تقویت کنید.

### تاثیر رابطه سوگ اجتماعی و تاب آوری جامعه

قبل از پرداختن به بررسی این موضوع بهتر است کمی در رابطه با انسان تاب آور صحبت کنیم. انسان تاب آور در برابر ناملایمات و سختی‌های زندگی سعی می‌کند بر روی احساسات و عواطف خود در شرایط سخت کنترل داشته باشد تا بتواند از موانع به خوبی و با کمترین آسیب عبور کند. درون جامعه مشکل و سختی‌های بی شماری وجود دارد. افراد یک جامعه ممکن است با سوگ اجتماعی مواجه باشند و همواره با این موضوع روبرو شوند. انسان تاب آور می‌تواند سوگ اجتماعی را به بهترین شکل ممکن از سر بگذراند. می‌توان گفت هر چقدر درون یک جامعه انسان‌های تاب آوری بیشتر باشند عبور از سوگ اجتماعی نیز راحت تر می‌شود. افراد فهیم یک جامعه می‌توانند به خوبی در برابر مشکلات پیش آمده احساسات و عواطف خود را کنترل کنند و با عقل و منطق خود تصمیم‌گیری نمایند.



### سوگ اجتماعی و تاب‌آوری

سوگ اجتماعی و تاب‌آوری یک رابطه مستقیم و تنگاتنگ با هم دارند. انسان تاب‌آور در اکثر مواقع هوشیار و آگاه عمل می‌کند. می‌توان گفت هر چقدر تاب‌آوری جامعه پایین‌تر باشد سوگ اجتماعی افزایش پیدا می‌کند. ایجاد سوگ اجتماعی می‌تواند نشاط و شادابی یک جامعه را تحت تاثیر قرار داده و از میزان آن بکاهد. نباید ارتباط سوگ اجتماعی و تاب‌آوری را نادیده گرفت. البته هر چقدر سوگ اجتماعی درون یک جامعه افزایش پیدا کند می‌تواند بر روی عواطف و احساسات افراد تاثیرگذار باشد. می‌توان گفت اگر انسان‌ها از کودکی به صورت درست پرورش پیدا کنند می‌توانند از تاثیرات سوگ اجتماعی با عقل و منطق و با کمترین آسیب عبور کنند.

### افزایش نشاط اجتماعی خواست همه افراد یک جامعه

می‌توان گفت اکثر افراد جامعه خواهان داشتن نشاط و شادی درون جامعه خود هستند. اگر یک جامعه از انسان‌های تاب‌آور تشکیل شده باشد، این افراد می‌توانند به راحتی این نشاط و شادابی را درون جامعه افزایش دهند. در نتیجه رابطه نشاط اجتماعی و تاب‌آوری اجتماعی یک رابطه مستقیم و انکارناپذیر می‌باشد. یک جامعه زمانی موفق است که انسان‌های آگاه و هوشیار را درون خود از کودکی پرورش دهد. به این صورت می‌تواند انسان‌های تاب‌آور را درون خود افزایش دهد.



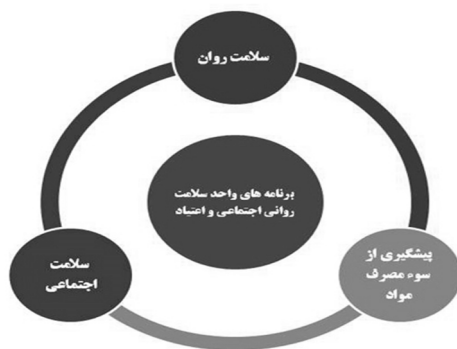


### انسان تاب آور

انسان تاب آور خود را قربانی نمی داند و برای هر قدمی که بر می دارد به صورت اصولی برنامه ریزی می کند. در صورت مواجهه با مشکلات سعی می کند با افراد متخصص مشورت کند تا بتواند بهترین نتیجه ممکن را به دست آورد. عزت نفس بالای انسان تاب آور سبب می شود تا از مشکلات فرار نکند و در مواقع سخت مانند کوه استوار بماند.

### بررسی شاخص های سلامت روانی اجتماعی

در این مقاله قصد داریم تا در رابطه با سلامت روانی اجتماعی صحبت کنیم. سلامت روانی اجتماعی یک مورد بسیار مهم است که همه افراد باید به آن توجه داشته باشند. افراد جامعه با داشتن سلامت روانی می توانند یک جامعه پویا و موفق را به وجود آورند. اما برای سلامت روانی اجتماعی چه مولفه هایی لازم است. برای این مهم باید به بررسی شاخص ها پردازیم تا بتوانیم به بهترین شکل ممکن به این منظور برسیم.



سلامت روانی اجتماعی

## شاخص های سلامت روانی اجتماعی

نزدیک به یک دهه است که سازمان جهانی بهداشت یک تعریف مشخصی در رابطه با سلامت روانی اجتماعی ارائه کرده است. این تعریف می تواند باعث شود که افراد زندگی شاد و سالمی داشته باشند. شاخص هایی برای به وجود آوردن سلامت روانی وجود دارد که این شاخص ها شامل حفظ نگرش مثبت، وضعیت فیزیکی فعال، خواب کافی، کمک به دیگران، رژیم غذایی مناسب و ... می باشند.

مهمترین شاخص های سلامت روانی چهار مولفه اصلی دارد که این مولفه ها شامل درون فردی، بین فردی، استرس و سازگاری می باشند. مولفه درون فردی شامل خودآگاهی هیجانی، احترام به خود می باشد. مولفه بین فردی شامل مشارکت، مسئولیت پذیری اجتماعی و روابط اجتماعی می باشد. مولفه استرس شامل کنترل هیجان و استرس و مدیریت آن است و سازگاری نیز شامل انعطاف پذیری و شادی می باشد.

## تاب‌آوری اجتماعی و ارتباط آن با سلامت روانی

می توان گفت هرچه سلامت روانی اجتماعی افراد یک جامعه بهتر باشد افراد می توانند در برابر سختی ها مقاومت بیشتری از خود نشان دهند. پس سلامت روانی اجتماعی مولفه تاب‌آوری اجتماعی نیز می باشد که با همدیگر ارتباط مستقیم و تنگاتنگی دارند. بالا بودن سلامت روانی اجتماعی یک جامعه می تواند میزان تاب‌آوری آن جامعه را نیز افزایش داده و افراد را در برابر مشکلات و اتفاق های سخت یاری رساند. در نتیجه بهتر است مدیران یک جامعه بر روی مولفه ها و شاخص های سلامت روانی افراد جامعه کار کنند تا بتوانند یک جامعه سالم و شاد و با نشاط پرورش دهند. در این صورت افراد می توانند در برابر هرگونه آسیبی از خود تاب‌آوری نشان داده و صبر و شکیبایی بالایی داشته باشند.

## تاب‌آوری در مبتلایان به ایدز

در سالهای اخیر و با گسترش آگاهی، تاب‌آوری در مبتلایان به ایدز به نحو چشم‌گیری

افزایش پیدا کرده است. به این مقاله توجه کنید.

نخستین روزهایی که بیماری اچ‌آی‌وی در جهان نامش بر سر زبان‌ها افتاد، طبق انتظار ترس زیادی در دل ایجاد کرد. حال و روز افرادی که در آن روزها دچار این ویروس شده بودند، بسیار بد بود. البته این موضوع طبیعی بود چرا که این بیماری در آن دوران ناشناخته بود. اما با گسترده شدن آن، افراد با گروه‌ها و کمپین‌هایی که تشکیل می‌دادند، قبح آن را ریختند.

### تاب‌آوری در مبتلایان به ایدز

با گسترش آگاهی، تاب‌آوری در ایدز در سالهای اخیر به میزان زیادی افزایش یافته است. هر چند که این میزان در محیط‌ها و جوامع گوناگون متفاوت بوده است. به عنوان مثال، بسیاری از افراد در جوامع فقیر یا حتی جهان‌سوم نمی‌توانند از مراقبت‌های پزشکی برخوردار شوند. علاوه بر آن، آنها در معرض تبعیض، انزوای اجتماعی، شکست‌های شخصی در زندگی می‌باشند. مهم‌تر از همه اینکه یک "لکه ننگ" در بعضی از جوامع محسوب می‌شوند.

### ارتقا تاب‌آوری مبتلایان ایدز

تاب‌آوری در مبتلایان به ایدز به چند روش مختلف تعریف و اندازه‌گیری می‌شود. دانشمندان نیز بیشتر توجه خود را معطوف به جوامعی داشته‌اند که در این حوزه نیاز بیشتری را حس می‌کنند.

نخست، از طریق کارهای گسترده‌ای که برای افزایش آگاهی در حوزه پیشگیری انجام می‌شود تا خانواده‌ها و گروه‌هایی که بیشتر در معرض ویروس ایدز قرار دارند، بتوانند از این علم استفاده کنند.

دومین مورد معرفی یک تعریف جدید از تاب‌آوری در ایدز می‌باشد به طور مشخص برای بچه‌هایی که در کشورهای عمدتاً فقیر یا در حال توسعه زندگی می‌کنند. این بخش به یک استاندارد جهانی برای رشد ذهنی و فیزیکی اشاره دارد. بروز عملکردهای رفتاری معمول در سالهای ابتدایی زندگی نیز، از دیگر رویکردهای این بخش محسوب می‌شود.

## تاب آوری در بیماران اچ آی وی

باید در نظر گرفت که تاب آوری در بیماران اچ آی وی، یک مقوله شخصیتی منحصر به فرد نیست. بلکه یک فرآیند است که با کسب دانش و آگاهی بیشتر از ویروس اچ آی وی امکان پذیر خواهد بود. با رشد چنین انعطافی در مقابل این ویروس، فرد می تواند حضور بیشتری در بین مردم و به طور کل، اجتماع داشته باشد. این کار لزوماً با خودباوری و قبول این بیماری به عنوان یک اپیدمی معمول در بین افراد مختلف جامعه امکان پذیر خواهد بود.



گسترش آگاهی از ایدز

# مطالبه‌گری اجتماعی و الزامات قابل توجه برای تحقق آرمان‌ها و خواسته‌ها در جامعه

یکی از راه‌های دستیابی به خواسته‌ها و حقوق شهروندی در جامعه، بیان و پیگیری آن‌ها در قالب مطالبه‌گری اجتماعی است.

**مطالبه‌گری اجتماعی چیست و برای احقاق حقوق شهروندی چه باید کرد؟**  
انسان به عنوان موجودی اجتماعی که در جامعه‌ای متشکل از افراد و نهاد‌های مختلف زندگی می‌کند، دارای وظایف و حقوق اجتماعی و شهروندی بسیاری است. یکی از مشکلاتی که به رشد و تشکیل حکومت‌های مستبد و سلطه‌گر منجر می‌شود، فقدان انتقادپذیری توسط این نظام‌ها و نبود روحیه مطالبه‌گری و گفتگو و مسئولیت‌پذیری از سوی افراد جامعه می‌باشد. یکی از راه‌های دستیابی به خواسته‌ها و حقوق محقق نشده، بیان و پیگیری آن‌ها در قالب مطالبه‌گری اجتماعی است.

**مطالبه‌گری اجتماعی** راهیست برای تحقق حقوق شهروندی انسان ساکن در اجتماع و کمک به گسترش عدالت و ایجاد بسترهای مناسب، برای داشتن زندگی بهتر و جامعه‌ای آرمانی. چرا که بر اساس روایات و آموزه‌ها و مبانی دینی، انسان در برابر سرنوشت خود و هم‌نوع خود و بهبود شرایط زندگی، مسئول است.

**مطالبه‌گری اجتماعی** ابعاد مختلفی را از جمله سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و یا اقتصادی در برمیگیرد. همانطور که از نام آن مشخص است، مطالبه‌گری در این راستا، به این معناست که افراد جامعه، متحد باهم در تعاملی مثبت و سازنده، خواسته‌ها و مطالبات منطقی و واقعی خود را به سازمان‌های مجری و مسئول نظام، در چهارچوب گفتگو، انتقال داده و سعی در احقاق حقوق خود می‌کنند. البته برای انسجام و سهولت دستیابی به یک نتیجه مطلوب، این امر با تشکیل انجمن‌ها، تشکل‌ها و یا نهاد‌ها و سازمان‌های مردمی صورت می‌گیرد. چرا که مطالبه‌گری به شکل اجتماعی قدرتمندتر و دارای نتیجه ثمربخش‌تری نسبت به مطالبه‌گری فردی می‌باشد.

جامعه مطالبه‌گر از انفعال و انزوا و سیطره‌پذیری دور بوده و در حل مسائل و مشکلات اجتماعی پیش قدم می‌باشد. البته مطالبه‌گری اجتماعی را با رفتارهای هنجار شکنانه و خشونت‌آمیز اعتراضی و دشمنی نباید اشتباه گرفت. بلکه این روش احقاق حقوق، راهی هوشمندانه و منطقی در سایه گفتگو و انتقاد و ارائه پیشنهادات سودمند برای اصلاح قوانین و حل مسائل در حوزه‌های مختلف است. شهروند مطالبه‌گر نیز در کنار داشتن روحیه مسئولیت‌پذیری و پیگیری، باید برای ارائه طرح‌ها و برنامه‌های پخته و موثر برای تمام جامعه، دست از مطالعه و اندیشیدن و جستجو بر ندارد.



### مطالبه‌گری در قالب همفکری بصورت جمعی

#### مددکاری اجتماعی با مطالبه‌گری اجتماعی چه تفاوتی دارد؟

یکی از مهمترین تشکل‌ها برای حل مشکلات پیچیده‌ای که گریبانگیر افراد و گروه‌های مختلف جامعه است، انجمن مددکاران اجتماعی می‌باشد. این انجمن نقش بسزایی در ارائه راه‌حل‌ها و پیشنهادات سازنده به مسئولین ذیربط ایفا می‌کند. چرا که این انجمن یکی از تخصصی‌ترین اصناف در خصوص مطالبه‌گری اجتماعی و تحقق حقوق افراد جامعه است. بنابراین

مطالبه‌گری در مددکاری اجتماعی و در جوهره اصلی آن وجود دارد. در واقع مددکاری اجتماعی بیان دیگری از مطالبه‌گری اجتماعی است.

### اصول و نکات قابل توجه در مطالبه‌گری به صورت جمعی

همانند سایر امور، مطالبه‌گری نیز برای تاثیرگذاری بیشتر و بهتر، از اصول و نکاتی پیروی می‌کند. الزامات، اصول و مبانی مطالبه‌گری اجتماعی که توجه به آن‌ها ضروریست، عبارتند از:

- بیان خواسته‌ها و مطالبات در ساختار اجتماعی و سازماندهی شده نه فردی و جداگانه.
- داشتن روحیه همکاری و مشارکت، تحرک و پویایی و احترام به نظرات مختلف.
- داشتن تعهد و مسئولیت در قبال مطالبات.
- داشتن روحیه صبر و بردباری و اختصاص زمان مناسب برای رسیدن به خواسته‌ها در طولانی مدت.
- صرف هزینه‌های مختلف اعم از مالی، زمانی و یا حتی جانی و از خودگذشتگی برای تحقق خواسته‌های به حق و منصفانه.
- ...



تشکیل انجمن‌های مطالبه‌گر برای تحقق آرمان‌ها و حقوق شهروندی

## راه‌های پرورش تاب‌آوری زنان

آموزش و ترویج تاب‌آوری زنان می‌تواند به زنان در هر سنی کمک کند تا توانایی‌هایی نظیر همکاری، رهبری و مسئولیت‌پذیری را در هر سازمان و موقعیتی کسب کنند.

تجربه‌ی استرس در زندگی اجتناب‌ناپذیر می‌باشد؛ لذا مدیریت استرس بسیار حائز اهمیت است. فشارها و استرس‌هایی که هر فرد در زندگی تجربه می‌کند، می‌توانند منجر به آسیب سلامت روانی و فیزیکی او شوند. کنترل واکنش نسبت به وقایع روزانه، تمرینی جهت تاب‌آوری می‌باشد. استرس، مردان و زنان را به طور متفاوتی تحت تاثیر قرار می‌دهد. بسیاری از تجارب مرتبط با استرس نظیر بیماری استرس پس از حادثه، افسردگی و اضطراب در میان زنان شیوع بیشتری دارند. در کنار تفاوت‌های جنسیتی، تفاوت فردی نیز در میزان تاب‌آوری موثر است. " درست است که جهان مملو از رنج است، اما در کنارش مملو از تاب‌آوری نیز هست. "



تاب‌آوری زنان

### راهبردهای تاب‌آوری زنان

۱. **نشانه‌های استرس را بشناسید.** بدن شما در مواقعی که تحت فشار هستید، به شما سیگنال‌هایی نظیر سردرد، عدم تمرکز، سرد شدن دست‌ها، انقباض عضلات، معده‌درد و غیره ارسال می‌کند. شناخت این نشانه‌ها و اسم دادن به این احساسات می‌تواند به شما در تاب‌آوری در برابر شرایط استرس‌زا کمک کند.



## ۲. از احساس ناراحتی خجالت نکشید. یکی از راه‌های افزایش تاب‌آوری

زنان، عادت کردن به احساس ناراحتی است. اگر ناراحتی را به عنوان یک احساس طبیعی بپذیرید، دیگر ابراز نظر مخالف یا هر فعالیت دیگری که شما را معذب می‌کند سخت نخواهد بود.

## ۳. زمان مشخصی را به خود اختصاص دهید. به صورت روتین روزانه، از

خود مراقبت کنید. این خودخواهانه نیست که خود را نسبت به وظایف و درخواست‌های دیگران در اولویت قرار دهید. زمان معینی را به ورزش کردن، خوردن غذاهای سالم، فعالیت‌های آرامش‌بخش، کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی و خواب کافی اختصاص دهید.

## ۴. دوستان جدیدی پیدا کنید. تکنولوژی به شما کمک می‌کند تا ضمن حفظ

ارتباطتان با اقوام و دوستان قدیمی، دوستان جدیدی نیز پیدا کنید. صحبت کردن با دیگران می‌تواند در شما احساس آرامش و اعتماد به نفس ایجاد کند. گروه‌های حمایتی تشکیل دهید و در آن‌ها در حل مشکلات یکدیگر را راهنمایی کنید. با به اشتراک گذاشتن مسائلتان متوجه خواهید شد که تا چه اندازه انسان‌ها مشکلات مشابه‌ای را در طول روز تجربه می‌کنند.



زنان قوی و موفق

## سخن آخر

زنان معمولاً نسبت به مردان سختی‌های بیشتری در محل کار متحمل می‌شوند. آن‌ها باید در عین رویارویی با چالش‌های روزانه‌ی محل کار، بار اضافی اثبات توانایی‌های خود را نیز بر دوش بکشند. جهت احقاق اهداف سازمانی، از زنان انتظار می‌رود در تطابق با وضعیت‌های مختلف از میان نقش‌های مختلفشان به طور صحیح گزینه‌ی مناسب را انتخاب کنند.

تاب‌آوری از ملزومات تطابق با محیط می‌باشد؛ تاکنون گروه‌های بسیاری جهت بهبود تاب‌آوری زنان شکل گرفته‌اند. هدف این گروه‌ها شرکت دادن زنان در طرح‌هایی نظیر تجارت، مدیریت بحران، امنیت، بازیابی پس از فاجعه، ریسک و تاب‌آوری سازمانی می‌باشد. فعالان این گروه‌ها در تلاش برای جذب زنان به صنعت و حمایت از زنان شاغل، جهت بهبود جایگاه اجتماعی آن‌ها هستند.

## منابع:

1. <https://www.thebci.org/group/women-in-resilience.html>.
2. <https://www.amanet.org/articles/power-resilience-successful-women/>.
3. <https://orwh.od.nih.gov/in-the-spotlight/all-articles/7-steps-manage-stress-and-build-resilience>.

## بررسی نقش تاب آوری در ارتقاء سلامت بیماران

در این مطلب به نقش تاب آوری در ارتقاء سلامت بیماران اشاره می‌کنیم. سپس شیوه‌های افزایش تاب آوری را بررسی می‌نماییم.

تاب آوری یعنی چه و افراد تاب آور چه ویژگی‌هایی دارند؟ نقش تاب آوری در ارتقاء سلامت بیماران چیست؟ نحوه پرورش میزان تاب آوری بیماران خاص چگونه است؟ تاب آوری به معنای مجموعه فرآیندهایی می‌باشد که در کنار یکدیگر قدرت مقاومت روانی را افزایش می‌دهند. افراد تاب آور قدرت حل مسئله بیشتری دارند و در مقابله با مشکلات واکنش‌های مناسبی نشان می‌دهند. با این وجود با ابتلا به برخی بیماری‌های خاص یا صعب‌العلاج، قدرت تاب آوری در بیشتر بیماران کاهش پیدا می‌کند. این در حالی است که برای تقویت تاب آوری بیماران صعب‌العلاج، راهکارهای موثری وجود دارد. بر این اساس در ادامه نقش تاب آوری در ارتقاء سلامت بیماران را بررسی خواهیم کرد.



خانواده

## شیوه پرورش تاب آوری بیماران خاص

برای پرورش تاب آوری بیماران خاص باید بر روی جنبه های مختلفی کار کرد. بر این اساس می توان به عوامل اجتماعی، خانوادگی و... اشاره کرد که در افزایش تاب آوری نقش زیادی خواهند شد. با بررسی عوامل مختلف می توان شیوه های زیادی را شرح داد که شامل موارد زیر می باشند:

- افزایش عزت نفس
- مدیریت احساسات و کنترل هیجان
- هدف گذاری کوتاه مدت
- افزایش قدرت پذیرش شرایط موجود
- افزایش ارتباطات اجتماعی
- کسب اطلاعات کافی و افزایش میزان آگاهی
- تقویت روحیه انعطاف پذیری

در کنار تمام موارد مذکور، کسب اطلاعات کافی از بیماری و شیوه های مختلف درمان یا کنترل آن از اهمیت بسزایی برخوردار می باشد چرا که در اغلب مواقع ترس از بیماری یا کم شدن قدرت تاب آوری از عدم آگاهی نشات می گیرد. بر این اساس با مطالعه کافی و مشورت با پزشک یا افراد آگاه، می توان آگاهی را به میزان قابل توجهی افزایش داد.



روحیه مثبت

## بررسی تاثیر روحیه مثبت در تقویت تاب آوری بیماران

وقتی از مفهوم تاب آوری و بیماران خاص صحبت می‌کنیم، باید به این نکته نیز توجه داشته باشیم که انتقال حس مثبت می‌تواند در روند بهبودی بیمار یا افزایش میزان تاب آوری او اهمیت فراوانی داشته باشد. بر این اساس علاوه بر تمام مواردی که به آنها کردیم، قرار گرفتن در جمع‌های شاد و پر انرژی می‌تواند موجب تقویت روحیه تاب آوری بیماران شود. در این حالی است که با حضور در اینگونه محافل نه تنها احساس منفی بیمار نسبت به شرایط از بین خواهد رفت بلکه انگیزه او نیز افزایش پیدا می‌کند. در یک جمع بندی کلی می‌توان گفت که خانواده، دوستان و شرایط محیطی می‌توانند موجب تغییر روند بیماری شوند. با این وجود مهمترین کسی که می‌تواند میزان تاب آوری بیمار را افزایش دهد، خود بیمار خواهد بود.

## نقش خانواده در تاب آوری بیماران اسکیزوفرن

در اینجا به نقش خانواده‌ها در تاب آوری و اسکیزوفرنی می‌پردازیم. در ادامه موانع و نیز راه‌های افزایش تاب آوری را بررسی می‌کنیم.

تاب آوری و اسکیزوفرنی همواره موضوع مورد توجه متخصصان و خانواده بیماران بوده است. تاب آوری خانواده‌های درگیر با بیماران اسکیزوفرنی بسیار حائز اهمیت است زیرا فشار روانی زیادی را تحمل می‌کنند و ممکن است که این موضوع روند درمان را با مشکل مواجهه بکند. طبق تحقیقات ۵۵ درصد از مراقبین بیماران اسکیزوفرن مادران آن‌ها و ۲۲٫۵ درصد پدران آن‌ها هستند. به همین دلیل بررسی موانعی که باعث عدم تاب آوری خانواده‌های درگیر با اسکیزوفرنی می‌شود ضروری است. همچنین ایجاد راهکاری جهت کمک به تاب آوری خانواده‌های بیماران اسکیزوفرن مورد نیاز است.



حمایت و تاب آوری خانواده در اسکیزوفرنی ضروری است.

### موانع سر راه تاب آوری و اسکیزوفرنی

خانواده ها و مراقبین بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی با ۵ مانع اساسی که منجر به عدم تاب آوری بیماران اسکیزوفرن می شوند؛ رو به رو هستند:

۱. خانواده و مراقب اطلاعات کافی درباره **تاب آوری و اسکیزوفرنی** ندارند.
۲. برچسب های اجتماعی که به بیمار و مراقب زده می شود تاب آوری خانواده های درگیر با اسکیزوفرنی را دچار اختلال می کند.
۳. خانواده ها و بیمار ابراز احساسات ناخوشایند به یکدیگر داشته اند. می تواند از دلایل عدم تاب آوری بیماران اسکیزوفرن باشد. ابراز احساسات منفی تاب آوری خانواده های درگیر با اسکیزوفرنی را کم می کند.
۴. مراقب رابطه احساسی خیلی زیاد یا خیلی کمی با بیمار داشته است. ناتوانی در ساخت رابطه صحیح با بیمار، او را در مسیر تاب آوری و بهبود شرایط مبتلایان اسکیزوفرن سرخورده می کند.
۵. سرزنش کردن خود یا بیمار به خاطر شرایط موجود تاب آوری بیماران اسکیزوفرن را برای مراقب سخت می کند.

## راه های افزایش تاب آوری

موارد اشاره شده در بالا مروری کلی بر موانع تاب آوری و اسکیزوفرنی هستند. کمک گرفتن از پرستاران و متخصصین اصلی ترین راه برای پیروز شدن بر این موانع است. با درک و اصلاح این موانع به تاب آوری و بهبود شرایط مبتلایان به اسکیزوفرن کمک می شود. راه حل این موانع:

۱. جلسات متعدد آموزش روانی و مشاوره با روانشناسان و روانپزشکان می تواند به آگاه سازی و تاب آوری خانواده های درگیر با اسکیزوفرنی کمک کند.
۲. تلاش اجتماعی در جهت از بین بردن برچسب های اجتماعی که به خانواده بیماران زده می شود. پذیرش آنها بدون تبعیض، همچنین به خانواده ها در جهت درونی نکردن این برچسب ها کمک شود.
۳. خانواده ها باید واکنش مناسب و انعطاف پذیر با رفتارهای منفی بیمار را فرا بگیرند؛ تا با پاسخ مناسب به تاب آوری و بهبود شرایط مبتلایان اسکیزوفرن کمک کنند.
۴. ایجاد رابطه ای متناسب با نیاز بیمار، بین بیمار و مراقب ضروری است. مراقب باید توانایی هایی مثل انعطاف پذیری رفتاری و ادراکی را در خود پرورش دهد. یعنی شرایط را از زاویه های مختلف بسنجد و به ان واکنش نشان دهد.
۵. دلایل اصلی این که مراقب خود یا بیمار را سرزنش می کند، نداشتن اطلاعات کافی در مورد بیماری و علم ژنتیک است. با آگاه سازی علمی خانواده های بیماران تاب آوری و اسکیزوفرنی راحتتر می شود.



تاب آوری خانواده های درگیر با اسکیزوفرنی  
به روند درمان کمک می کند.



## تاب آوری در مدرسه به چه معناست؟

تاب آوری در مدرسه یکی از مهارت های مهم برای بهبود کارایی سیستم آموزشی و موفقیت دانش آموزان و معلمان است.

تاب آوری در مدرسه یکی از روش های نوین ارتقای کیفیت آموزش است. ارتقای تاب آوری دانش آموزان به معنی توانایی مدیریت استرس روزانه و مهارت روبرو شدن با شرایط دشوار است. هدف از آموزش این مهارت، پیشگیری از اثرگذاری استرس بر عملکرد تحصیلی و سلامت جسم و روان دانش آموزان می باشد. حفظ آرامش در برابر استرس های محیطی، می تواند اثر بزرگی در موفقیت تحصیلی دانش آموز تاب آور در مقاطع مختلف تحصیلی داشته باشد.

مدارس تاب آور یک ابتکار آموزشی است که از سال ۱۹۹۵ تا کنون، هزاران معلم و دانش آموز از مزایای آن برخوردار شده اند. تاب آوری در مدرسه به معنی فراهم ساختن یک مدرسه بدون استرس نیست. در یک مدرسه تاب آور، ابزارهای مدیریت استرس را در اختیار دانش آموزان قرار می دهند که موجب افزایش انرژی و تمرکز معلمان می شود. برای داشتن چنین مدرسه ای باید مربیان و معلمانی تربیت شوند که بتوانند مهارت های ذهنی و بدنی را به دانش آموزان بیاموزند.

آموزش های تاب آوری در مدرسه شامل یک کارگاه ده ساعته در دو مرحله است:

۱. آگاهی از استرس و چگونگی اثر استرس مزمن بر میزان یادگیری.
۲. گفتگو درباره استرس و نشانه های آن، تعریف استرس و ارائه راه حل.



تاب آوری در مدارس

## راه حل های ارائه شده برای تاب آوری دانش آموزان

احساس کنترل بر روی زندگی، مهمترین عامل درونی پیشگیری از بروز استرس است. اولین قدم برای ایجاد این احساس، کنترل حالات روانی و جسمی فرد می باشد. به همین دلیل، روش های آرام سازی بدن، خودآگاهی و مهارت حل مسئله، از مهمترین بخش های آموزش تاب آوری در مدرسه محسوب می شوند. روش های آرام سازی بدن و کنترل فیزیولوژیک فرد به حفظ آرامش مغز و کنترل هورمون های استرس زا کمک می کند. روشهای آرام سازی بدن شامل تنفس عمیق، خودآگاهی بدنی و یوگا، ذهن آگاهی، تجسم و آرام سازی عضلانی میباشد.

تعیین هدف و ارائه برنامه مطالعه قابل ارزیابی، به موفقیت تحصیلی دانش آموز تاب آور کمک می کند. اهداف زمانبندی شده به دانش آموز کمک می کنند تا آگاهی بیشتری نسبت به پیشرفت خود داشته باشد. به این ترتیب با یک دید واقع بینانه به عملکرد خود نگاه می کند و از ایجاد استرس ناکارآمد جلوگیری می شود. همچنین، روش های مهار استرس به دانش آموز یاد میدهند که در امتحانات و آزمونها، احساس کنترل بیشتری داشته باشد.



راه حل های تاب آوری

## تاب‌آوری رسانه‌ای در بحران‌ها

رسانه‌ای سالم است که دارای تاب‌آوری رسانه‌ای بوده، نسبت به شرایط متغیر اقتصادی، سیاسی و اجتماعی بهترین پاسخ ممکن را ارائه دهد.

در یک جامعه‌ی مردم سالار، تمامی افراد جامعه به طور یکسان به سازمان‌های رسانه‌ای قوی و مستقل نیاز دارند تا به راحتی به اخبار و اطلاعات معتبر دسترسی یابند. رسانه‌ها باید ضمن ایجاد شرایط بحث و گفت‌وگوی آزاد، قدرت کافی جهت شکل‌دهی تغییرات رفتاری و اجتماعی لازم در مخاطبین را داشته‌باشند.

### تاب‌آوری رسانه‌ای چیست؟

سازمان رسانه‌ای، یک شخص یا ارگانی است که در انتشار اطلاعات به عموم مردم از طریق روزنامه، مجله، رادیو، تلویزیون، فضای مجازی و سایر رسانه‌ها نقش دارد.

تاب‌آوری رسانه‌ای به معنای توانایی سازمان‌های رسانه‌ای در حفظ بقا و عملکرد در هنگام وقوع فجایع و حوادث استرس‌زا می‌باشد.

### مراحل تاب‌آوری سازمان‌های رسانه‌ای

- **پیش‌بینی:** یک سازمان رسانه‌ای با تحقیق در جامعه و جست و جوی نشانه‌های یک حادثه‌ی قریب‌الوقوع، می‌تواند برای عملکرد خود در چالش‌ها از پیش آمادگی لازم را کسب کند.
- **رویارویی:** یک سازمان رسانه‌ای با استفاده از دانش و تجارب مثبت و منفی گذشته به رویارویی با بحران‌ها پرداخته، آن‌ها را مدیریت می‌کند.
- **سازگاری:** در هنگام سازگاری، یک سازمان عملکردهای پایه‌ی خود را با وجود شرایط متغیر خارجی حفظ می‌کند.

در میان این مراحل، سازگاری از اهمیت بالایی برای تحقق تاب‌آوری برخوردار است اما

نباید ضرورت یادگیری را نادیده گرفت. یادگیری باعث پیشرفت در سایر مراحل تاب آوری می شود. فرآیند یادگیری تاب آوری نباید صرفاً محدود به زمان وقوع بحران‌ها باشد؛ بلکه تقویت تاب آوری تنها زمانی با موفقیت رخ خواهد داد که یادگیری اصول آن به صورت روزانه انجام شود.



تاب آوری رسانه‌ای

## روش‌های افزایش تاب آوری سازمان‌های رسانه‌ای:

۱. **مدیریت صحیح سازمان:** برگزاری منظم جلساتی با عنوان "اتاق فکر" به تمامی کارکنان فرصت برنامه‌ریزی و تفکر در مورد تهدیدها و چالش‌های مختلف را می‌دهد.
۲. **تقویت نیروهای انسانی:** هزینه‌ی ایجاد امکانات تفریحی برای کارکنان سازمان رسانه‌ای، در قبال هزینه‌ای که آن‌ها در برابر فشارها و استرس‌های حاصل از حوادث متحمل می‌شوند ناچیز است.
۳. **ترویج فرهنگ یادگیری:** نسبت به عملکردهایی که تاکنون سازمان داشته است بررسی‌های انتقادی انجام دهید. از نتایج و اثرات مثبت یا منفی تصمیمات گذشته‌ی سازمان درس بگیرید.



همدلی و تاب آوری

## سخن آخر

با کمک تاب آوری سازمانی، سازمان‌ها نظیر سازمان‌های رسانه‌ای قابلیت پیش‌بینی تهدیدهای احتمالی، سازگاری موثر با عواقب جانبی و شرایط چالش‌برانگیز را کسب می‌کنند. مطالعات در حوزه‌ی تاب آوری و رسانه نشان داده‌اند که استفاده از رسانه‌ها جهت یافتن اطلاعات در مورد یک بحران و بحث راجع به حادثه‌ی رخ داده با خانواده، دوستان و همسایه‌ها همگی تاب آوری اجتماعی را در میان افراد بومی افزایش می‌دهند. افرادی که دسترسی دائم به رسانه‌های اجتماعی دارند، با احتمال بیشتری جامعه‌ی خود را تاب آور توصیف می‌کنند.

منابع:

1. <https://fesmedia-africa.fes.de/themes/media-resilience-and-effective-communication>.
2. <https://www.mediadelcom.eu/article-resilience-of-media-in-the-baltics>.
3. Xie L, Pinto J, Zhong B. Building community resilience on social media to help recover from the COVID-19 pandemic. *Comput Human Behav.* 2022 Sep;134:107294. doi: 10.1016/j.chb.2022.107294. Epub 2022 Apr 9. PMID: 35431426; PMCID: PMC8994552.
4. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1468-5973.12212>.
5. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fcomm.2022.837386/full>.

## سازمان تاب آور چه ویژگی هایی دارد؟

یک سازمان تاب آور با داشتن مهارت در حفظ و بقای خود در برابر بحران ها و همچنین بازیابی بعد از شکست می تواند همواره در مسیر پیشرفت قرار بگیرد.

هر چه یک سازمان توانایی بیشتری در خصوص رویارویی با بحران داشته باشد، قطعا با قدرت زیادتری رقبای خود را از میدان خارج می کند. چرا که سازمان تاب آور به واسطه تحمل و تاب آوری مدیران در مواقع حساس می تواند به نحوه صحیح پاسخگو باشد. این موضوع کلید اصلی مقاومت و رشد است. تاب آوری در مدیریت پروژه از جمله ویژگی های مهم یک مدیر تاب آور می باشد.

### سازمان تاب آور دقیقا چیست؟

تاب آوری به معنای طاقت آوردن، مقاومت کردن و انعطاف پذیری می باشد. حال یک سازمان تاب آور ارگانی است که از خود انعطاف پذیری نشان می دهد. این انعطاف به واسطه تصمیم گیری درست در برابر چالش ها به وجود می آید. این سازمان همچنین با عمل خود می تواند در برابر چالش ها مقاومت کند.

وفق دادن با تغییرات پیش آمده ویژگی مهمی است که یک مدیر تاب آور به خوبی آن را می داند. در ادامه ۸ مورد مهم از ویژگی های یک سازمان تاب آور را شرح داده ایم.

### ۸ ویژگی اصلی یک سازمان تاب آور

- انعطاف پذیری سازمان برای تصمیم گیری در برابر مشکلات
- داشتن برنامه ریزی کوتاه مدت و بلند مدت
- پیشبینی حوادث آینده و برنامه ریزی برای جبران خسارات
- داشتن منابع و ساختار لازم جهت تاب آوری سازمانها
- ایجاد تعادل میان نیاز های یک ارگان
- افزایش همکاری های یک سازمان با مراجع دیگر
- پرورش نیروهای تاب آور و انعطاف پذیر
- به وجود آوردن اعتماد میان رهبران سازمان و کارکنان



### ویژگی های سازمان تاب آور

#### چه چیزی مانع ارتقا سطح تاب آوری یک سازمان می شود؟

تاب آوری سازمانی از دیدگاه مدیران و کارکنان سازمان نیز بسیار مهم می باشد. چرا که ممکن است با موانعی رو به رو شود. از این رو در ادامه برخی از آن ها را بیان کرده ایم.

- نداشتن آگاهی کافی در خصوص شناخت حوادث و پیامدهای آن
- عدم اطلاع مدیران از نقاط حساس و آسیب پذیر سازمان تاب آور
- نداشتن آگاهی در خصوص منابع و بودجه قابل استفاده در هنگام مواجه با بحران
- نبود افراد ماهر و با تجربه به هنگام تصمیم گیری سریع در شرایط حساس

همان گونه که گفته شد، تاب آوری در سازمانها مهارتی است که باعث افزایش ظرفیت یک ارگان می گردد. البته این موضوع به رشد و دوباره سرپا ایستادن کمک می کند. بحران های اقتصادی، سیاسی و اجتماعی مختلفی وجود دارند که با تاب آوری صحیح به بقا سازمان کمک می نمایند.

#### منابع:

1. <https://www2.deloitte.com/xe/en/insights/topics/strategy/characteristics-resilient-organizations.html>
2. <https://www.resorgs.org.nz/about-resorgs/what-is-organisational-resilience/>



## تاب آوری خانواده ، بنیان ها و علل

تاب آوری خانواده ها منشعب از کنش هایی است که دائر بر حفظ ثبات نظام باورها، رفتارها و ارتباطات در برابر تغییرات تلقی می شود.

### نگاهی ریشه ای به تاب آوری خانواده

جایگاه خانواده در تاثیر و تاثیری دو طرفه درک و بررسی می شود. زیرا از سویی نظم و آرامش اجتماعی را هدایت می کند و از سوی دیگر فرد و روابط بین فردی را شکل می دهد. تاب آوری خانواده در دوران پر پیچ و تاب فردی و اجتماعی از مهمترین مسائلی است که باید به آن پرداخته شود. اصول ایجاد تاب آوری راهبردی در خانواده با در نظر داشتن بنیان هایی چون حفظ نظام باورها در برابر تلاطمات فردی و اجتماعی، تعهد و مسئولیت پذیری افراد در خانواده، همکاری و تلاش اعضا برای ارتقا روابط بین فردی در خانواده و در نهایت تقویت مهارت ها و صفات شخصیتی تاب آوری شکل و ساختار می یابد. لذا تاب آوری خانواده امری است که در مدار رشد شخصیتی از سویی و از سوی دیگر در مرحله کنش های متقابل اجتماعی قوام می یابد.

نکته بسیار مهم در حوزه شکل گیری خانواده تاب آور در مقوله نظام باورها نهفته است. این مسئله را می توان مهمترین رکن روانی مسئله تاب آوری دانست. ساخت نظام باورهای مثبت اندیش و امیدوار در کنار درک تغییرات و ناملازمات احتمالی پیش رو، ظرفیت های همکاری و تلاش افراد را در این بستر افزایش می دهد. اما مسائل فوق را باید بر محور توانایی های درونی خانوادگی برای افزایش تاب آوری در نظر داشت. در کنار کنش های درون خانوادگی، تاب آوری وابسته به عوامل خارجی نیز هست. این عوامل شامل، حمایت های اجتماعی، امنیت شغلی و مالی اعضای خانواده است. در حقیقت، دیالکتیک بین عوامل بیرونی و درونی عامل قوام بخش خانواده تاب آور است.



### خانواده تاب آور

## پایداری خانواده مبنای تاب آوری

از جمله مهمترین ویژگی هایی که می تواند تاب آوری خانواده را افزایش دهد، ثبات و پایداری اصل خانواده است. بدین معنا که به هر میزان پابندی و تعهد زوجین در ازدواج محکم تر باشد، تاثیر آن در گذر از ناملایمات و تاب آوری خانواده بیشتر است. این مسئله ذیل مقوله همراهی طرفین طبقه بندی می شود. افزایش صمیمیت بین اعضای خانواده نیز تابعی از استحکام بنیان تعهد پدر و مادر تلقی می شود. لذا در مقوله اصول ایجاد تاب آوری راهبردی در خانواده مهارت آموزی زوجین در ابتدای زندگی مشترک، آموزش مهارت های زندگی در حین گذران زندگی و همچنین آسیب شناسی چالش های احتمالی بسیار ضروری است. در نهایت، باید ظرفیت سلامت روان افراد را در کنار حمایت های اجتماعی از آنها در نظر داشت تا بتوان بصورت پایدار خانواده تاب آور را در اشکال مختلف ترویج نمود.



پایداری خانوادگی

## تأثیر تاب آوری و اعتیاد بر بهبود یافتگان

در ابتدای این مطلب تعریف کوتاهی از تاب آوری و اعتیاد می‌کنیم. در ادامه راه‌های شناخته شده تاب آوری و اعتیاد را مرور می‌کنیم.

### تاب آوری و اعتیاد چیست؟

تاب آوری و اعتیاد موضوعاتی هستند که بهبودیافتگان همواره با آن مواجه می‌شوند. تاب آوری: توانایی ذاتی انسان برای بهبود طبیعی در مواجهه با شرایط نامطلوب است. اعتیاد یا اختلال مصرف مواد: نوعی بیماری روانی است که در آن فرد بیمار رفتاری تکانشی همراه با میل شدید و مداوم برای مصرف ماده‌ای مشخص دارد. با این تعاریف تاب آوری یکی از مفاهیم اساسی در موضوع مدیریت بهبودی بیماران اعتیاد است. در ادامه این مطلب به ارتباط تاب آوری و اعتیاد می‌پردازیم و راه‌های شناخته شده افزایش تاب آوری را معرفی می‌کنیم.

### اعتیاد به مثابه بیماری

برای درک اهمیت تاب آوری و اعتیاد باید بدانیم که بنا بر علائم بالینی، اعتیاد یک بیماری

مزمّن است. به این معنی که بیماران مبتلا به سومصرف مواد حتی پس از قطع مصرف ماده مخدر باید تحت درمان و حمایت مستمر قرار بگیرند. علاوه بر این، از آنجایی که انکار یکی از علائم آشکار وابستگی به مواد است، ضروری است بیماران درک درست و عمیقی از بیماری خود داشته باشند و مزایای بهبودی را درک کنند.

### روش های شناخته شده ترک اعتیاد

طبق تحقیقات متخصصین درمان شناختی-رفتاری (CBT) و مدل های گذار مرحله ای یا قدم به عنوان بهترین و موثرترین روش ها برای درمان وابستگی به مواد مخدر و اعتیاد معرفی شده است. موثر بودن این روش ها اهمیت خودآگاهی در تاب آوری بهبودیافتگان اعتیاد و ارتباط آن با ترک مواد مخدر را نشان می دهد. یادگیری مهارت های سازگاری، فعالیت های تفریحی و گروه حمایتی که شما را به پرهیز مداوم از ماده مخدر تشویق می کند از راه های موثر برای ترک مواد مخدر است.



گروه های حمایتی راهی برای تاب آوری و اعتیاد

### اهمیت حمایت در افزایش تاب آوری بهبودیافتگان اعتیاد

تلاش برای افزایش تاب آوری به افراد مبتلا به اعتیاد در مسیر بهبودی پیشنهاد می شود. تحقیقات نشان داده است که حمایت پس از بهبودی تاب آوری بهبودیافتگان اعتیاد را افزایش می دهد و مانع از عود بیماری می شود. بنابراین تقویت و افزایش نهادهایی که به

موضوع تاب آوری و اعتیاد می‌پردازند بسیار مهم است. زیرا در این نهادها به بیماران و بهبود یافتگان خدمات حمایتی ارائه می‌دهند. این خدمات مانع از بازگشت بیماری بهبودیافتگان می‌شود و به تاب آوری و مدیریت بهبودی آنان کمک می‌کند. این نهادها همچنین با اقداماتی بسیار موثر برای افزایش تاب آوری و مدیریت بهبودی به بیماران مبتلا به اعتیاد کمک می‌کنند تا درمان را با داشتن حمایت آغاز کنند.

## بررسی رابطه موسیقی و تاب آوری

موسیقی و هنر در روان درمانی جایگاه ویژه ای دارند. لذا موسیقی و تاب آوری زمینه ساز بهبود آسیب های روانی می باشد.

### جایگاه موسیقی در تن آرامی فردی

عوامل متعددی می‌تواند زمینه ساز کاهش تاب آوری در افراد و خانواده‌ها باشد. در کنار این عوامل روابط بین متغیرهایی چون هنر و تاب آوری، زمینه ساز بروز تعادل در رفتارهای فردی هستند. دوری از افسردگی، احساس سرخوردگی و تنش‌های میان فردی از جمله مقوله‌هایی است که زمینه ساز افزایش تاب آوری خواهد شد. در این میان، موسیقی و تاب آوری جایگاه ویژه ای دارند. چالش‌هایی که افراد فاقد ویژگی تاب آوری را تحت تاثیر قرار می‌دهد، گاهی با زمینه‌های پزشکی از نوع عصب‌شناختی و گاهی با روندهای آسیب‌روانی بروز و ظهور دارند. اما نقش موسیقی در ارتقاء تاب آوری افراد امری شناخته شده و تا حدی اثبات شده است.

بررسی رابطه موسیقی و تاب آوری از جمله پژوهش‌هایی است که در بستر کلینیک‌های مختلف روان‌درمانی صورت پذیرفته است و نتایج شگرفی به بار آورده است. اگر تاب آوری

را فرآیندی در راستای انطباق با شرایط پس از بحران یا حیث بحران بدانیم. روند مقابله با استرس های ناشی از آن و همچنین رشد پس از ضربه از جمله مسائلی است که باید به آن توجه شود. موسیقی این ظرفیت را دارد تا تاب آوری پس از حادثه را به آسیب دیدگان بازگرداند.



موسیقی و تن آرامی

## رابطه مثبت موسیقی و تاب آوری

موسیقی درمانی گاهی بصورت فردی اثرگذار است و گاهی ظرفیت های جمعی را برمی انگیزد. لذا موسیقی و تاب آوری در موقعیت های مختلف، روندهای مختلفی را طی می کنند. برخی پژوهش های میدانی حوزه موسیقی درمانی نشان می دهد که این روش باعث خروج از انزوای اجتماعی و افزایش تاب آوری شده است. این تاب آوری باعث افزایش کنش فعال افراد در جمع و همچنین دوری از خود تخریبی بوده است. به معنای دیگر، روند تاثیر موسیقی بر تاب آوری تابعی از رفتارهای فرد پس از طی دوره درمان در راستای خروج از چالش های فردی به همراه جمع است.

مزیت دیگر موسیقی درمانی در حوزه کنترل و کاهش مداخلات دارویی است. در حقیقت

رابطه موسیقی و تاب آوری بر روند استفاده از دارو در بیماران آسیب دیده روانی تاثیرگذار است. به هر میزان که ترمیم روانی در این بیماران از طریق موسیقی درمانی صورت پذیرد، نیاز به دارو کاهش خواهد یافت. در نهایت، چالش دیگری که موسیقی درمانی به آن کمک می کند، دوری از انزوا و احساس منحصر بفرد بودن است که بر تاب آوری بیمار تاثیر مستقیم دارد. قرار گرفتن در جمع بواسطه موسیقی میل و انگیزه افراد را برای افزایش تاب آوری و همراهی با گروه دوستان همسو افزایش می دهد.



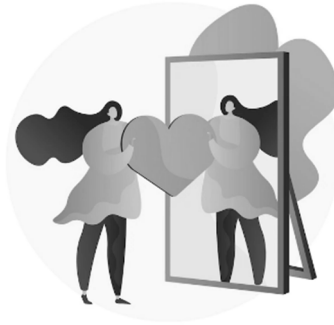
موسیقی و افزایش تاب آوری

## خودمهربانی

خودمهربانی یک نوع رفتار از روی مهربانی و درک نسبت به خود در مواقع درد عاطفی یا شکست شخصی می‌باشد.

### خودمهربانی چیست؟

خودمهربانی یعنی هنگامی که رنج می‌کشیم، شکست می‌خوریم یا احساس ناکفایتی می‌کنیم به جای سرزنش تخریب‌گرایانه‌ی خود یا نادیده گرفتن دردمان، نسبت به خود گرم و مهربان باشیم و خودمان را درک کنیم.



خودمهربانی

### مولفه‌های شفقت به خود

شفقت به خود سه مولفه دارد که هر کدام از آن‌ها یک قطب مثبت و یک قطب منفی دارند: خودمهربانی در مقابل خودقضاوتی، احساس اشتراک با تمام بشریت در مقابل انزوا، ذهن آگاهی در مقابل برجسب بیماری روانی به خود زدن.

- **خودمهربانی:** نوعی رفتار مهربانانه نسبت به خود در شرایط دردناک در مقابل خودانتقادی سختگیرانه یا خودتخریبی.
- **احساس اشتراک با تمام بشریت:** رنج خود را جزئی از انسان بودن درک کردن و در نظر گرفتن آن به عنوان یک تجربه که ما را به سایرین پیوند می‌زند در مقابل روی آوردن به انزوا.



• **ذهن آگاهی:** نگه داشتن رنج در تعادل با آگاهی بدون غرق شدن در احساسات منفی. هر یک از مولفه‌های شفقت به خود، مجموعه‌ای از شناخت‌ها و رفتارها را ایجاد می‌کنند. ما باید در عین آن که از مجموعه‌های منفی نظیر انزوا، خودقضاوتی و غیره دوری می‌کنیم مجموعه‌های مثبت را در زندگی خود جای دهیم.

### اثرات خودمهربانی بر کیفیت زندگی

**خودمهربانی** در کنار سایر مولفه‌های شفقت به خود در ارتباط با کاهش اضطراب، افسردگی و استرس است. به علاوه، به عنوان یک بافر خنثی‌کننده در برابر تجربه‌های استرس‌زا شناخته شده‌است؛ برای مثال افرادی که دارای شفقت بیشتری نسبت به خود هستند هنگام مواجه شدن با شکست، رد شدن یا شرم‌ساری تحت فشار کمتری قرار می‌گیرند.

سایر مطالعات نشان داده‌اند که افراد دارای **خودمهربانی** و شفقت بالا نسبت به خود، در مواقع کمتری انجام کارها را به تعویق می‌اندازند. بیشتر این افراد اهداف خود را بر مبنای تلاش کردن و نه صرفاً به موفقیت رسیدن قرار می‌دهند؛ آن‌ها انگیزه‌های بالاتری جهت پیشرفت خود دارند.



شفقت به خود

### ارتباط خودمهربانی با مهربانی اجتماعی

بسیاری از مردم فرض می‌کنند که شفقت به خود و شفقت نسبت به دیگران در ارتباط

تنگاتنگی با هم هستند. هر دوی آنها مهربانی را شامل می‌شوند و تنها مفعول مهربانی در بین آنها متفاوت است (خودمان در مقابل شخص دیگر). هر دو نوع شفقت توجه کامل و ذهن آگاه را در بر می‌گیرند؛ به این معنا که بتوانیم متوجه رنج کشیدن افراد شویم و آگاه باشیم که سایرین نیز رنج می‌کشند.

اگر شخصی نسبت به دیگران مهربان است و شفقت دارد، الزاما به این معنا نیست که دارای خودمهربانی نیز هست یا برعکس. خودمهربانی و مهربانی اجتماعی در ذات و اهداف خود با یکدیگر متفاوت اند. بیشتر افراد مایل هستند که نسبت به دیگران شفقت نشان دهند تا خودشان. این داده‌ها در تضاد با مطالعات پیشین که ادعا بر وجود شباهت‌هایی میان دو نوع شفقت دارند می‌باشند؛ اما در راستای یافته‌های پیشین مبنی بر آن که افرادی که دارای شفقت بالا هستند الزاما هنگام ارزیابی عملکرد سایرین بخشنده‌تر نمی‌باشند هستند.

## سخن آخر

خودمهربانی و مهربانی اجتماعی با تمرین کردن قابل دستیابی هستند. شفقت رفتاری بسیار ارزشمند است و می‌تواند باعث تقویت پیوندهای اجتماعی شود. خودمهربانی و شفقت نسبت به خود نیز با ایجاد شهروندان سالم‌تر و شادتر به طور غیرمستقیم به جامعه منفعت می‌رسانند.

## منابع

1. Dreisoerner, A., Junker, N.M. & van Dick, R. The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *J Happiness Stud* 22, 21–47 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>.
2. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/does\\_self\\_compassion\\_make\\_you\\_compassionate\\_toward\\_others](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/does_self_compassion_make_you_compassionate_toward_others).

## حمایت اجتماعی و تاب‌آوری

داشتن حمایت اجتماعی قوی می‌تواند با افزایش تاب‌آوری، توانایی شما جهت رویارویی با مشکلات را افزایش دهد.

### تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری در روان‌شناسی به معنای فرآیندی است که طی آن فرد به خوبی خود را با مصیبت‌ها تطابق می‌دهد.

تعدادی از فاکتورها در تعیین اینکه چگونه مردم به خوبی با مشکلات سازگار می‌شوند، تاثیر دارند:

- راه‌هایی که آن‌ها جهان را می‌بینند و با آن رو به رو می‌شوند.
- میزان دسترسی و کیفیت منابع اجتماعی آن‌ها.
- روش‌های خاص آن‌ها هنگام مقابله با مشکلات.



حمایت اجتماعی

## حمایت اجتماعی چیست؟

حمایت اجتماعی به معنای حمایت مالی، فیزیکی و روانی است که به واسطه‌ی خانواده، دوستان، همسایه‌ها و اعضای جامعه هنگام نیاز برای هر فرد در جامعه تامین می‌شود. حمایت اجتماعی دو بعد دارد:

۱. **بعد ساختاری:** شامل اندازه‌ی شبکه و فراوانی میانکنش‌های اجتماعی می‌باشد.

۲. **بعد عملکردی:** دارای اجزای عاطفی (نظیر عشق و همدردی) و اجزای ابزاری (نظیر هدایا یا کمک مالی) می‌باشد.

بیشتر تحقیقات نشان داده‌اند که کیفیت روابط یک فرد (بعد عملکردی) نسبت به تعداد روابط او (بعد ساختاری) در پیش‌بینی سلامت فرد بهتر عمل می‌کند؛ با این وجود هر دو بعد حائز اهمیت هستند. منبع مناسب **حمایت اجتماعی** به مرحله‌ی نمو که فرد دریافت‌کننده‌ی حمایت در آن قرار دارد بستگی دارد. برای مثال حمایت والدین در اوایل نوجوانی حمایت بالارزشی به نظر می‌رسد.

در افراد مسن‌تر میزان میانکنش‌های اجتماعی و در بزرگسالان جوان‌تر حمایت ابزاری نظیر کمک مالی به عنوان حمایت درک می‌شوند. به علاوه به نظر می‌رسد نوع **حمایت اجتماعی** در ایجاد تاب‌آوری در برابر فشارها اهمیت دارد. در یک نمونه از کودکانی که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته بودند، تامین ترکیبی از حمایت در راستای افزایش اعتمادبه‌نفس و حمایت با القای حس داشتن راهنما هنگام مشکلات، مانع رخداد ضربه‌ی روحی پس از سانحه در آن‌ها شد.



### حمایت اجتماعی و تاب آوری

## تأثیرات حمایت اجتماعی بر تاب آوری

مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی جهت حفظ سلامت فیزیکی و روانی ضروری است. عوارض مخرب حمایت ضعیف و همچنین اثرات حمایت مناسب بر بیماری‌های سلامت روان بررسی شده‌اند. حمایت جمعی می‌تواند آسیب‌پذیری‌های محیطی و ژنتیکی را مدیریت کند، از افراد در برابر آسیب‌های روحی مربوط به بیماری‌های روانی حفاظت کند و قابلیت تاب آوری در برابر فشارها را در افراد شکل بدهد.

## حمایت اجتماعی و تاب آوری اجتماعی

تاب آوری اجتماعی به معنای توانایی یا ظرفیت واحدها، نهادها و سیستم‌های اجتماعی نظیر خانواده جهت رویارویی، مقاومت و بازیابی در هنگام وقوع فجایع می‌باشد.

به کارگیری سه ویژگی رویارویی، سازگاری و ایجاد تغییر در کنار سایر ویژگی‌های سیستم‌های اجتماعی می‌تواند به پایداری یک سیستم در برابر حوادث و فشارها کمک کند. سازمان‌های اجتماعی برای افراد فرصت‌های بسیار جهت حمایت از یکدیگر، فضای اجتماعی بزرگ‌تر و مشارکت اجتماعی بیشتر تامین می‌کنند که همگی منجر به ایجاد حمایت

اجتماعی برای افراد می‌شوند.

سطوح بالای حمایت خود می‌تواند منجر به افزایش تاب‌آوری اجتماعی گردد. ارتباط مثبتی میان احساس پیوند اجتماعی با دیگران و رضایت بیشتر نسبت به زندگی وجود دارد در حالی که حمایت جمعی در ارتباط منفی با احساس تنهایی، استرس و افسردگی قرار دارد.

## سخن آخر

دسترسی به تمامی اشکال حمایت اجتماعی به تاب‌آوری و مواجهه با چالش‌ها کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند که برقراری روابط مثبت و تجربه‌ی حضور در یک فضای حمایت‌گر نقش مهمی در رویارویی با مشکلات دارند.

## منابع

1. Ozbay F, Johnson DC, Dimoulas E, Morgan CA, Charney D, Southwick S. Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*. 2007 May;4(5):35-40. PMID: 20806028; PMCID: PMC2921311.
2. <https://www.apa.org/topics/resilience>.
3. Saja, A.M.A., Teo, M., Goonetilleke, A. et al. A Critical Review of Social Resilience Properties and Pathways in Disaster Management. *Int J Disaster Risk Sci* 12, 790–804 (2021). <https://doi.org/10.1007/s13753-021-00378-y>.

## شفقت ورزی و تاب آوری به مثابه امری اجتماعی

مهربانی اجتماعی رابطه بسیار موثری میان شفقت ورزی و تاب آوری ایجاد می نماید. این مسئله را می توان از مهمترین مولفه های افزایش تاب آوری دانست.

### از شفقت به خود تا شفقت به دیگران

مهربانی نمودن به خود سرچشمه ایجاد محبت اجتماعی است. این مسئله رابطه مستقیمی با مقوله شفقت ورزی و تاب آوری دارد. در حقیقت، شفقت همان مهربانی نمودن است. مهربانی نمودن با خود، دایره اصولی است که در ابتدایی ترین آنها خودنگهداری نهفته است. بدین معنا که فرد خود را در موقعیت های مختلف از رفتارهایی که ممکن است به خود و دیگران آسیب بزند، حفظ می نماید. لذا این دست مهرورزی ها زمینه های افزایش تاب آوری فردی و جمعی خواهند بود. در حقیقت، شفقت به مثابه مهرورزی مولفه تاب آوری اجتماعی تلقی می شود.

به عبارت دیگر، ترویج مهربانی اجتماعی ظرفیتی است که از شفقت به خود رشد می نماید و تبلور بیرونی خود را در مهرورزی به دیگران نشان می دهد. این مهرورزی جمعی، باعث افزایش تاب آوری اجتماعی خواهد شد. در واقع، زمینه های تحمل شرایط سخت در کنار هم را بوجود خواهد آورد. نکته بسیار مهم در این زمینه انتشار ادبیات شفقت و مهرورزی در جامعه است که در قالب فرهنگ سازی مهربانی اجتماعی بروز ظهور خواهد داشت.



### مهرورزی اجتماعی

## فرهنگ سازی مهربانی اجتماعی به مثابه بنیان تاب آوری

بنا بر آنچه پیش از این بیان گردید، شفقت ورزی و تاب آوری رابطه معناداری با یکدیگر دارند. بدین معنا که اگر شفقت به مثابه مهربانی تلقی شود، افزایش آن در جامعه باعث افزایش تاب آوری اجتماعی خواهد شد. برای فرهنگ سازی مهربانی اجتماعی در قدم اول باید ادبیات ترویج مهربانی اجتماعی در جامعه مورد توجه قرار بگیرد. در حقیقت، شفقت نسبت به دیگران به مثابه ابزاری برای افزایش تاب آوری باید مورد بحث و گفتگو واقع شود. این مسئله از سوی تشکل های مردمی و همچنین نهادهای مسئول قابل پیگیری و اجرا است.

همچنین باید به این نکته توجه داشت که هدف از ترویج مهربانی اجتماعی تحمل رنج های مشترک در بستر یاری رساندن به خود و دیگران است. به عبارت دیگر، آحاد جامعه باید بر مبنای فرهنگ سازی مهربانی اجتماعی به این دیدگاه نزدیک شوند که میان شفقت ورزی و تاب آوری رابطه مستقیم وجود دارد. این مسئله گاهی در حالت خودنگهداری بروز و ظهور می نماید و گاهی در مقام حمایت از دیگران متبلور می شود. درک از رنج دیگران بالاترین مرحله مهربانی اجتماعی است که باعث افزایش تاب آوری افراد می شود. مشاهده این امر که



رنج افراد از سوی جامعه مورد پذیرش و شفقت است، محیطی را فراهم می‌آورد تا در آن افراد زیست سالم‌تری داشته باشند.

درک مفهوم مهرورزی که در دل شفقت قرار دارد نیز از مهمترین ارکان توجه به اصل تاب آوری است. در حقیقت، زمانی می‌توان گفت مهرورزی مولفه تاب آوری اجتماعی است که معنای آن پذیرش شود. در اینجا مهرورزی در قامت شفقت نمایان می‌شود. معنای شفقت در این حوزه به دو بخش مراقبت از خود در برابر آسیب‌ها و یاری رساندن به دیگران در برابر مشکلاتشان تقسیم می‌شود. این مقوله می‌تواند بنیان‌های فرهنگ سازی مهربانی اجتماعی را تقویت نماید و ضمانتی برای افزایش تاب آوری اجتماعی تلقی شود.



فرهنگ مهربانی اجتماعی

## برخی از راهکارهای ترویج مهربانی در جامعه

آموزش شفقت ورزی در کودکی توسط والدین و تشویق افراد جامعه با برشماری تاثیر مثبت آن بر سلامت افراد از جمله راهکارهای ترویج مهربانی در جامعه هستند.

### ترویج مهربانی در جامعه

یکی از بهترین راهکارهای ترویج مهربانی در جامعه انجام کارهایی است که دیگران را خوشحال می کند. در مطالعات بی شماری مشخص شده که، مهربانی و سخاوت با رضایت بیشتر از زندگی، روابط قوی تر، و سلامت روانی و جسمی بهتر مرتبط است. راهکارهای ترویج مهربانی در جامعه بی شمارند. ما در اینجا به برخی از راهکارهای ترویج مهربانی در جامعه به اختصار اشاره می کنیم.

۱. برای ترویج مهربانی در جامعه در هنگام تماس چشمی با افراد جامعه به آنها لبخند بزنید. این عمل احساس مثبت غیرقابل انکاری در شما و فرد مورد نظر ایجاد میکند.
۲. اگر شخصی سعی می کند در اماکن عمومی شما را درگیر بحث کند و تشنج ایجاد کند، با صبرتان آرامش و مهربانی را به فرد و جامعه بازگردانید.
۳. در صورتی که در جامعه مادر، فرد نابینا، معلول و یا فرد مسنی را در جامعه می بینید که به کمک نیاز دارد، حتما در کمک به آنها برای ترویج مهربانی در جامعه پیش قدم شوید.



ترویج مهربانی در جامعه

## مهربانی اجتماعی و کاهش بی تفاوتی اجتماعی

در باب مهربانی اجتماعی و کاهش بی تفاوتی اجتماعی مطالعات بسیار ارزشمندی در هاروارد و دیگر دانشگاه‌های مطرح دنیا انجام شده است. چندین عامل بسیار مهم در این تحقیقات به عنوان راهکارهای ترویج مهربانی در جامعه معرفی شدند. انسان به طور ذاتی پس از کمک به دیگران احساس پر انرژی بودن و قوی تر بودن می‌کند. افرادی که محبت و توجه بیشتری به افراد جامعه دارند، احساس آرامش بیشتری داشته و افسردگی کمتری در بین آنها مشاهده می‌شود. احساس ارزشمند بودن بیشتر و همچنین خوشبختی دو احساس بسیار ارزشمندند. این حس ارزشمندی در افرادی که بی تفاوتی اجتماعی کمتری دارند بیشتر حس می‌شود. همچنین مهربانی اجتماعی و کاهش بی تفاوتی اجتماعی در جامعه باعث تحریک ترشح سروتونین در مغز انسان می‌شود. این ماده شیمیایی با ایجاد احساس خوب زخم‌های شما را التیام بخشیده، به شما آرامش می‌دهد و شما را خوشحال تر می‌کند.

## راهکارهای عملیاتی توسعه و ترویج مهربانی اجتماعی

راهکارهای عملیاتی توسعه و ترویج مهربانی اجتماعی بسیاری پیشنهاد شده که در ادامه به برخی از آنها می‌پردازیم. بهتر است برای عملیاتی کردن توسعه و ترویج مهربانی بر مزایای فردی مهربان بودن تمرکز کنیم. به طور مثال بر اینکه سطوح بالای مهربانی در جامعه در کاهش اضطراب و تنظیم فشار خون موثر است.

برای عملیاتی کردن توسعه و ترویج مهربانی اجتماعی باید این احساس را در میان اجتماع نهادینه کنیم. افراد مهربانتر محبوب‌تر و محترم‌ترین افراد شمرده می‌شوند. در واقع توسعه و ترویج مهربانی اجتماعی باعث رواج یافتن هر چه بیشتر تعاملات اجتماعی سالم در افراد جامعه می‌شود. افرادی که باعث توسعه و ترویج مهربانی در بین افراد جامعه می‌شوند را در پلتفرم‌های بزرگ جامعه معرفی کنیم. همچنین این افراد را به عنوان عضو قابل احترام و قهرمان اجتماع معرفی کرده و به محبوبیت آنها بیفزاییم. این کار باعث تشویق افراد جامعه به مهربانی بیشتر با یکدیگر و ترویج مهربانی اجتماعی میشود و از جمله راهکارهای ترویج مهربانی در جامعه می‌باشد.

## آموزش شفقت ورزی اجتماعی از کودکی تا بزرگسالی

همه انسان‌ها نیاز بیولوژیکی اساسی به احساس تعلق به یک جامعه بزرگتر را دارند. آموزش شفقت ورزی اجتماعی از کودکی از طریق آموزش همدلی و در سال اول زندگی کودک آغاز می‌شود و از جمله راهکارهای ترویج مهربانی در جامعه می‌باشد. والدین با پیروی از رفتار غریزی-مراقبتی خود تاثیر عمیقی بر رشد این توانایی دارند. زمانی که فرزندشان گریه میکند والدین آنها را آرام می‌کنند. انعکاس ناراحتی در واکنش‌های احساسی والدین به کودکان این فرصت را می‌دهد تا به درک عمیق تری از همدلی برسند. این همان آموزش شفقت ورزی اجتماعی در زندگی روزمره و تمرین شفقت و ترویج مهربانی است.

سیستم آموزشی از طرف دیگر می‌تواند در آموزش شفقت ورزی اجتماعی از کودکی تا بزرگسالی بسیار تاثیرگذار باشد. آموزش رفتار همدلانه، شفقت بیشتر و ترویج مهربانی در قبال همکلاسی‌ها نیز تمرینی برای کودکان و از جمله راهکارهای ترویج مهربانی در جامعه است. در نتیجه این کودکان شفقت بیشتری را در بزرگسالی نسبت به دیگر اعضای جامعه نشان دهند.



شفقت مهربانی می‌آورد و مهربانی سلامت جسم و روان

### منابع

1. <https://www.searchenginejournal.com/27-easy-ways-to-spread-kindness-within-your-community-industry/301381/#close>
2. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/three\\_strategies\\_for\\_bringing\\_more\\_kindness\\_into\\_your\\_life](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_strategies_for_bringing_more_kindness_into_your_life)
3. <https://www.randomactsofkindness.org/the-science-of-kindness>
4. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01882-6>
5. <https://positivepsychology.com/compassion-for-kids>

## اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی

اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی شامل افزایش پارامترهای تاثیر گذار بر بهروزی و بهزیستی افراد در زندگی روزانه آنها می باشد.

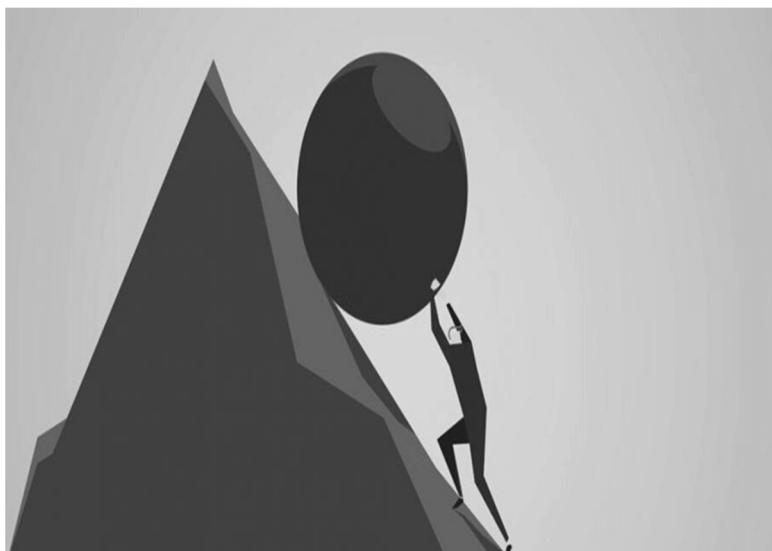
در سال های اخیر محققان فعال در زمینه ی علم روانشناسی به مباحث مهم و کلیدی توجه نموده اند. برای مثال می توان به توجه به استعداد و توانمندی موجود در هر فرد اشاره نمود. این توجهات به جای بها دادن به شکست ها و ناهنجاری های اخلاقی و عاطفی آنها یکی از موارد مورد توجه روانشناسان می باشد. هدفی که آنها از این توجه برای انسان تعریف نموده اند بروز و ظهور عنصر شادکامی و بهزیستی در زندگی انسان ها می باشد. یکی از عواملی که می تواند سبب افزایش بهروزی در زندگی انسان شود مقوله تاب آوری می باشد.



اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی

## تاب آوری چیست؟

اکثر محققان فعال در علم روانشناسی تاب آوری را به شکل های مختلفی تعریف نموده اند. برای مثال تاب آوری یک فرایند، توانایی و یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید آمیز در زندگی روزانه انسان می دانند. به دلیل اهمیت بالای تاب آوری در افزایش سطح خرسندی افراد در زندگی به یک موضوع معمول برای مطالعات علمی تبدیل شده است. به گونه ای که ما شاهد بررسی تاثیر تاب آوری بر بخش های مختلف اجتماعی می باشیم که توسط محققان به آن توجه شده است.



اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی

### نقش مهم اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی

از موضوعات با اهمیتی که توسط دانشمندان مورد بررسی قرار گرفته اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی در یک جامعه مدنی می باشد. زمانی که بحث تاب آوری را مطرح می نماییم در واقع به بررسی میزان تحمل انسان ها در شرایط ناگوار زندگی اشاره نموده ایم. حال این سوال در ذهن محققان پیش می آید که نقش آموزش تاب آوری بر سلامت اجتماعی افراد چگونه است. برخی از روانشناسان بر این عقیده هستند که با قرار دادن افراد در

شرایط دشوار میزان غلبه بر مشکلات در آنها افزایش می‌یابد. همچنین محققان بر این باورند که اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی غیر قابل انکار می‌باشد. این افراد همچنین به بررسی تاثیرات آموزش تاب آوری بر ارتقاء بهداشت روانی جامعه نیز پرداخته‌اند. در نهایت آنها مشاهده کردند که آموزش تاب آوری با افزایش سلامت روان انسان رابطه‌ی مستقیمی دارد. آموزش تاب آوری سبب افزایش سلامت روحی بیشتر در انسان‌هایی می‌شود که در شرایط ناگوار قرار دارند.



اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی

### بررسی موضوعی نقش آموزش بر سلامت افراد در اجتماع

تاب آوری بر رفتارها و کنش‌های لحظه‌ای و ذهنی افراد تاثیر گذار می‌باشد. در اغلب موارد افرادی که تحت آموزش برای مبحث تاب آوری بوده‌اند تصمیمات معقول‌تری در زندگی شخصی و اجتماعی خود می‌گیرند. از جمله اثرات آموزش تاب آوری بر سلامت روان اجتماعی می‌توان به افزایش پارامترهایی مانند میزان خوشنودی، تمایل به انجام ورزش و

فعالیت‌های بدنی، عدم تمایل به استفاده از دخانیات و مشروبات الکلی و در نهایت تغذیه‌ای سالم تر اشاره نمود. تمامی این موارد نشان دهنده‌ی تاثیر مثبت آموزش تاب‌آوری بر بهداشت روانی جامعه و در نهایت حتی افزایش تمایل افراد به حفظ سلامت بدن انسان‌ها اشاره نمود. در نهایت با بررسی نقش آموزش تاب‌آوری بر سلامت اجتماعی افراد دانشمندان شاهد افزایش مولفه‌های تعیین‌کننده‌ی کیفیت زندگی در افراد شد.

**اثرات آموزش تاب‌آوری بر سلامت روان اجتماعی** شامل بهبود روابط عاطفی والدین با فرزندان، کاهش استرس افراد در مواجهه با شرایط دشوار، تغییر در نگرش کلی افراد نسبت به زندگی و حتی بهبود طرز برخورد والدین با فرزندانشان می‌باشد.

## نقش آموزش تاب‌آوری بر کاهش خشونت اجتماعی

تمرین تاب‌آوری می‌تواند جهت کنترل خشونت اجتماعی و رفتارهای هیجانی و همچنین افزایش مهربانی اجتماعی موثر واقع شود.

خشونت به این معنا است که از قدرت فیزیکی یا تهدیدات استفاده کنیم تا به صورت عامدانه آسیب فیزیکی، اقتصادی و غیره بر یک فرد یا گروهی از افراد که پذیرا یا شایسته‌ی آن رفتارها نمی‌باشند، وارد کنیم. مردمی که دارای خشونت اجتماعی هستند، نمی‌توانند عواقب اعمال خود در جامعه را به درستی در مقابل چشمانشان تصور کنند و قادر به کنترل عملکردهای خشونت‌بار خود نیستند.

از رویکردهای مهم در برابر خشونت اجتماعی، خودداری از القای شرم و سرزنش نمودن این رفتار می‌باشد. در عوض، تامین خدمات روانی و ارائه‌ی آموزش‌ها در خصوص افزایش تاب‌آوری از ملزومات تقابل با خشونت جمعی است.

تمرین تاب‌آوری می‌تواند سطح خوش‌بینی، امید و اعتماد به نفس را در افراد خشن افزایش

دهد.



تامین یک زندگی اجتماعی مثبت برای افراد دارای خشونت، به آن‌ها کمک می‌کند تا توانایی تاب‌آوری را کسب کرده با سربلندی از حوادث ناگوار بیرون آیند.



### خشونت اجتماعی

تأثیرات آموزش فراگیر ملی تاب‌آوری بر ترویج و توسعه‌ی مهربانی اجتماعی هدف اصلی که در آموزش فراگیر تاب‌آوری دنبال می‌شود، کمک به مردم جهت به کار بردن راهکارهای طولانی‌مدت برای رویارویی با فشارها و حوادث غیرقابل پیش‌بینی می‌باشد. رسانه‌های ملی یا تامین اطلاعات کاربردی، راهنمایی مردم جهت ارزیابی عواقب تصمیماتشان، سوق دادن مردم به سمت تصمیمات مناسب و قدرت نفوذی که دارند به مردم در پاسخ‌دهی مناسب در قبال مسائل روز کمک می‌کنند.

حمایت و مهربانی اجتماعی میانکنش‌های اجتماعی هستند که با حفظ تداوم، یک رابطه‌ی همدلانه ایجاد کرده در نهایت منجر به ایجاد یک شبکه‌ی امن می‌شوند. افزایش اعتماد به نفس، احساس تعلق به یک گروه و تاب‌آوری به عنوان انواع حمایت اجتماعی شناخته می‌شوند. در واقع برقراری ارتباط در سایه‌ی مهربانی اجتماعی به مردم کمک می‌کند تا با شرایط سخت به خوبی مقابله کنند.

عناصر تاب‌آوری که رسانه‌ها در احقاق آن‌ها نقش بسزایی دارند:

- **جمع‌آوری اطلاعات در مورد حادثه:** افراد جهت مدیریت واکنش خود و

تصمیم‌گیری صحیح هنگام بحران‌ها، به اطلاعات کافی در مورد وضعیت موجود نیاز دارند. هنگام رخداد حوادث، رسانه‌ها مسئول تامین اخبار و همچنین راه‌های برقراری ارتباط در میان مردم هستند.

- **همکاری جهت حل مسئله‌ی پیش آمده:** در حین وقوع حادثه و پس از آن،

مردم در حل مشکلات شرکت می‌کنند. رسانه به شهروندان کمک می‌کند تا در ابعاد وسیع با همکاری یکدیگر، توانایی‌های بسیاری نظیر تاب‌آوری را کسب کنند تا بهره‌وری خود را در یک مسیر دشوار بالا ببرند.

با روش‌های زیر رسانه‌ی ملی می‌تواند به شکل‌گیری تاب‌آوری در کنار مهربانی اجتماعی در افراد جامعه کمک کند.



مهربانی اجتماعی

## نقش آموزش تاب‌آوری در حاکم شدن مهربانی اجتماعی

آموزش تاب‌آوری عاطفی با کنترل احساسات و عواطف، پاسخ مردم نسبت به شرایط سخت زندگی را تنظیم کرده، عملکرد آن‌ها در این شرایط را بهبود می‌بخشد. در طی روند یادگیری تاب‌آوری، افراد سازگاری با شرایط استرس‌زا را فرا می‌گیرند. مردمی که تاب‌آور هستند در ارتباط با خود و دیگران در محیط کار، جمع خانواده و دوستان رفتار حمایت‌گراانه و مهربانی اجتماعی از خود نشان می‌دهند. تعادل روانی افراد تاب‌آور، به آن‌ها کمک می‌کند تا در شرایط بحرانی دچار خطاهای شناختی نشده مراقب خود و دیگران باشند.

## سخن آخر

در جهان امروز فشار و استرس بسیار باعث شده‌اند که عواطف منفی بسیاری نظیر ترس، خشونت اجتماعی و غیره در ما شکل بگیرند به نحوی که تاب‌آوری در برابر عوامل خارجی برای ما سخت به نظر می‌رسد.

ژن‌ها و هم‌چنین محیط ما عوامل مهمی در ایجاد توانایی تاب‌آوری هستند. تاب‌آوری به عنوان یک توانایی با شناخت نقاط قوت و ضعف، تمرین جهت کسب هوش عاطفی، برقراری ارتباط اجتماعی با مردم، افکار مثبت و زمان گذاشتن قابل دست‌یابی است.

## منابع

1. [http://www.behavsci.ir/article\\_141012\\_5b50e6d12b955d399235b6fbbf204706.pdf](http://www.behavsci.ir/article_141012_5b50e6d12b955d399235b6fbbf204706.pdf).
2. <https://www.comminit.com/entertainment-education/content/building-resilience-how-research-has-been-used-develop-and-evaluate-media-and-communicat>.
3. ManyaPundir (2020); Aggression and Resilience in relation to Parenting Styles; International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP) 10(11) (ISSN: 2250-3153), DOI:<http://dx.doi.org/10.29322/IJSRP.10.11.2020.p10742>.

4. Alizadeh S, Khanahmadi S, Vedadhir A, Barjasteh S. The Relationship between Resilience with Self- Compassion, Social Support and Sense of Belonging in Women with Breast Cancer. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2018 Sep 26;19(9):2469-2474. doi: 10.22034/APJCP.2018.19.9.2469. PMID: 30255701; PMCID: PMC6249445.

## چرا تاب آوری در بحران اهمیت دارد؟

افراد چه در زندگی شخصی و چه در زندگی اجتماعی با بحران روبرو می‌شوند. بنابراین باید برای تاب آوری در بحران به آنان کمک کرد.

### تاب آوری در بحران چیست؟

تاب آوری در بحران یکی از نیازمندی‌ها و الزامات در ویژگی‌های افراد و جوامع است. تاب آوری که به توانایی تحمل فشار حاصل از چالش‌ها و مشکلات اشاره دارد؛ وجود آن در مواقعی مانند بحران‌های مختلف زندگی بسیار اثربخش است. وقتی شما توسط یک بحران فردی به چالش کشیده می‌شوید (چه در محیط کار و خانه باشد و چه در دایره اجتماعی‌تان)؛ طبیعی است که احساس اضطراب، تخلیه شدن و پریشان حالی کنید. این افزایش اضطراب قابل درک است.

اهمیت تاب آوری در بحران، برای کمک به خودمان در جهت داشتن حس بهتر در اوقات دشوار و سخت است. علاوه بر این؛ به ما کمک می‌کند تا به جلو حرکت کنیم. مواردی وجود دارد که می‌توانیم با انجام هر روزه آنها تاب‌آوری خود را شکل داده و با انرژی بیشتر و مثبت‌نگری با چالش‌هایمان برخورد کنیم. مراقبت از خود، زیربنای تاب آوری است. برای شروع باید وعده‌های غذایی مغذی خورد؛ خوب خوابید؛ ورزش کرد؛ ذهن را با افکار مثبت تغذیه کرد و برای خود وقت گذاشت. محیط نیز نقش بزرگی در تاب آوری ایفا می‌کند و کسانی که منابع بیشتری در اختیار دارند؛ ساخت تاب آوری برایشان آسان‌تر است.



تاب آوری

## تاب آوری در برابر بحران‌های اجتماعی

در یک بحران اجتماعی؛ یک ساختار بنیادی در جامعه، سقوط یا وقفه‌ای جدی را تجربه می‌کند. این نوع از بحران، می‌تواند آشکارا نوعی نابرابری اجتماعی، بحران سیاسی، بحران اقتصادی یا بلایای طبیعی باشد. عواملی مانند شهرنشینی، تخریب محیط زیست و عوامل زیاد دیگری، همگی منجر به افزایش فقر، نابرابری و عدم توسعه می‌شوند. بلایای طبیعی نیز آسیب بیشتری به طبقه کم درآمد وارد می‌کنند. این بحران‌های اجتماعی هرچه که باشند، نیازمند اقداماتی جهت کاهش فشار بر افراد در سطح فردی و اجتماعی می‌باشند. وقتی که افراد بتوانند به طور جمعی در قالب خانواده، گروه، سازمان و یا جامعه، پاسخ مناسبی در برابر فشارهای حاصل از بحران‌ها ارائه دهند، بحث تاب آوری اجتماعی مطرح است.

## تاب آوری اجتماعی در بحران‌های اجتماعی

موضوع تاب آوری در بحران‌های اجتماعی، در سطح کلان و اجتماعی است. اجتماعی بودن

به این معناست که افراد در کنار هم و با کمک یکدیگر به مسائل پاسخ می‌دهند. به عنوان مثال می‌توان به همدلی آنان و تنظیم هیجان‌اتشان اشاره کرد. در کنار این نوع از کمک‌ها، مواردی مثل مسئولیت‌پذیری و مشارکت مدنی مطرح است.

برای تاب آوری در بحران‌های مختلف در سطح جامعه، به افراد به عنوان موجوداتی اجتماعی نگاه می‌کنیم. این افراد برای تحمل، هضم کردن، مقابله و سازگار شدن با تهدیدهای محیطی و اجتماعی توانایی‌های متفاوتی دارند. یکی از عوامل کمک‌کننده به این موجودات اجتماعی، نهادها یا موسسات هستند.



تاب آوری در بحران‌های اجتماعی

نهادها نمایانگر روابط قدرت در جامعه بوده و بنابراین، جزئی از عوامل تعیین‌کننده کلیدی در تاب آوری اجتماعی محسوب می‌شوند. در واقع سازمان‌ها ارتباط اجتماعی و ساخت نیروی کار منعطف‌تر را امکان‌پذیر می‌سازند. این کار باعث می‌شود تا کارکنان بهتر تغییر و یا شکست را تحمل کنند. افراد به واسطه روابط به تعامل با یکدیگر و همدردی و امیدبخشی می‌-

پردازند. همچنین کمک‌های سازمانی می‌تواند شامل آموزش‌های نهادهای سازمان‌ها و سازمان‌ها به کارکنان‌شان، آموزش‌های رایگان به عموم از طریق رسانه و غیره، باشد. از طریق این فعالیت‌ها می‌توان روش‌های خود مراقبتی، سبک زندگی سالم و بهبود توانمندی‌ها را ترویج داد. موارد فوق؛ بخشی از راه‌هایی است که می‌توان با آن، تاب آوری اجتماعی در بحران‌های اجتماعی را تقویت کرد.

### منابع:

1. [https://en.wikipedia.org/wiki/Social\\_crisis](https://en.wikipedia.org/wiki/Social_crisis)
2. [https://www.undp.org/policy-centre/istanbul/resilience-and-crisis-response?c\\_src=CENTRAL&c\\_src2=GSR](https://www.undp.org/policy-centre/istanbul/resilience-and-crisis-response?c_src=CENTRAL&c_src2=GSR)
3. <https://seormc.org/building-resilience-in-a-time-of-crisis/>
4. <https://www.pwc.com/gx/en/services/people-organisation/publications/build-social-resilience.html>
5. <http://www.transre.org/index.php/blog/what-social-resilience>



## شناخت و بررسی عوامل موثر بر تاب آوری در شکست عاطفی

تاب آوری در شکست عاطفی در واقع شرایطی می باشد که انسان به دلیل مشکلات دچار نگرانی و بحران شود اما به راحتی این شرایط را پشت سر بگذارد.

### تاب آوری در شکست عاطفی

گاهی شرایط زندگی انسان را با ناگواری هایی روبرو می نماید که نیاز به قدرت روحی بالایی در تحمل این شرایط می باشد. یکی از مهمترین زمان هایی که انسان از نظر عاطفی دچار آسیب های جبران ناپذیری می گردد در زمان وقوع شکست عاطفی می باشد. در این شرایط بهتر است تا فرد از نظر روحی بسیار آموزش دیده باشد. آموزش در تحمل شرایط سخت باعث می شود تا میزان تاب آوری در شکست عاطفی در فرد نیز افزایش یابد.



تاب آوری در شکست عاطفی

## تعرف کلی از تاب آوری در شکست عاطفی

انسان ها غالبا در مواجهه با شکست عاطفی دارای دو نوع واکنش رفتاری می باشند. برخی افراد شکست را پایان راه خوشبختی خود تلقی می نمایند و به کل تسلیم شرایط می شوند. اما عده ای دیگر از شکست های خود راهی برای دستیابی به پیروزی می سازند و آینده را با گذشته تاخت نمی زنند.

افرادی که از میزان تاب آوری پایینی در شرایط بحرانی برخوردار می باشند در مشکلات به سرعت مقلوب می شوند و گاهی حتی اینگونه افراد در مواجهه با یک ناکامی عاطفی امید به زندگی را به کل از دست می دهند. تاب آوری در ناکامی عشقی یکی از انواع مدل های تاب آوری محسوب می شود که در آن فرد به راحتی سختی شکست را پشت سر می گذارد و در بحران زدگی اسیر نمی شود.

برخی گمان می کنند که راه حل تاب آوری در سوگ عاطفی از بین بردن کامل روابط عاطفی برای کاهش ناکامی های عاطفی می باشد. اما باید به این افراد متذکر شد که زندگی انسان با سختی ها و گاه ناکامی های فراوانی عجین شده است. در نتیجه هرگز نمی توان زندگی را عاری از مشکلات و سختی ها شکل داد.



تاب آوری در شکست عاطفی

## ویژگی‌هایی که سبب افزایش میزان تحمل در افراد در شرایط بحرانی می‌شود

انسان برای افزایش میزان تاب آوری در شکست عاطفی باید دارای یک سری ویژگی‌های شخصیتی مفید برای رشد و تعالی روحی باشد. برای مثال مثبت‌نگری یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که در افرادی که از تاب آوری بالایی برخوردار می‌باشند مشاهده می‌گردد. همچنین افراد با شناخت کامل از خود و شخصیت فردیشان می‌توانند در مشکلات به راحتی خود را مدیریت نمایند. این امر به میزان زیادی می‌تواند سبب افزایش میزان تاب آوری در شکست عاطفی فرد گردد. غالباً افراد با روابط اجتماعی محکم و پایدار نیز در مقابل شکست‌های عاطفی قدرت تاب آوری بیشتری را از خود نشان می‌دهند.



تاب آوری در شکست عاطفی

نقش اعتماد به نفس فرد در افزایش تاب آوری در شکست عاطفی یکی دیگر از روش‌های افزایش تاب آوری در شکست عاطفی بالا بردن میزان اعتماد به

نفس فرد می باشد. انسان هایی که از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار هستند غالباً کمتر دچار شک ناشی از شکست عاطفی می شوند. افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند ریشه ی تمامی شکست های عاطفی را در ضعف فردی و شخصیتی خود می جویند. این امر سبب افزایش میزان سرخوردگی در فرد می شود. در نتیجه شدت آسیب نیز در شرایط بحرانی برای اینگونه افراد بیشتر می باشد. در نهایت یکی از راهکارهای افزایش میزان تاب آوری در شکست عاطفی افزایش میزان اعتماد به نفس در انسان می باشد.

## نقش تاب آوری در نظام سلامت

تاب آوری در نظام سلامت بستگی به تاب آوری و میزان تحمل کادر درمانی و اعضای آن دارد. هر چقدر تاب آوری بیشتر باشد، موفقیت بیشتر است.

## مسئله ی تاب آوری

تاب آوری به خودی خود مسئله ی بسیار مهمی است که در صورت زنده بودن، نیاز به داشتن هر چه بیشتر آن داریم. گویی زندگی و مفهوم تاب آوری به هم گره خورده باشند! زنده بودن و زندگی کردن در این دنیای فوق العاده، گاهی آنقدر سخت و طاقت فرسا می شود که فقط در صورت مقاوم بودن می توانیم ادامه دهیم. انسان های موفق که به دستاورد های بزرگی در زندگی رسیده اند، قطعاً دارای خصوصیت بی نظیر تاب آوری بوده اند.

## تاب آوری در نظام سلامت

تاب آوری در نظام سلامت امری غیر قابل انکار است. در بسیاری از مشاغل و رویکرد های اجتماعی، نقش تاب آوری پر رنگ تر می شود. اگر پزشکی قدرت تاب آوری نداشته باشد بی شک نمی تواند شغل خود را ادامه دهد. افرادی که روزانه با این قبیل مسائل سر و کار دارند، نیاز دارند که قوی تر و محکم تر از بقیه باشند. افرادی که نتوانند بر خود تسلط داشته باشند، نمی توانند جان آدم دیگری را نجات دهند.

در مورد تاب آوری کادر درمان، منظور این نیست که افراد تاب آور تر، از روحیه ای سنگدلانه برخوردارند، خیر اصلا اینطور نیست؛ آنها فقط معنا و مفهوم زندگی را به درستی درک کرده اند و می دانند زندگی کردن گاهی نیاز به ایستادگی و مقاومت دارد. آنها می دانند که شکست خوردن و خسته شدن، طبیعی ترین اتفاقات زندگی هستند و همه این مفاهیم را تجربه می کنند، مهم تسلیم نشدن و ادامه دادن است.



نیاز داریم که ادامه دهیم.

## تاب آوری کادر درمان

تاب آوری در نظام سلامت به تاب آوری پرستاران و کادر درمان وابسته است. انسان های فهمیده ای که دارای روحی بزرگ و سخاوتمند هستند. آنهایی که ماموریت زیستن خود را نجات جان دیگران می دانند و با اراده ای قوی، دنبال اهداف خود می روند. برای چنین انسان هایی که هدف خود را پیدا کرده اند، تاب آوری ساده ترین کار است! در واقع مسئله ی سخت این است که مفهوم را پیدا کنید. برای چیزی که نمی خواهید، ادامه نمی دهید، مقاومت نمی کنید و زود خسته می شوید.

مقاوم بودن نیاز به عشق و محبت دارد. شاید برای همین است که به شدت توصیه شده دنبال

کاری بروید که دوستش دارید. افرادی که در حوزه درمانی و سلامت فعالیت دارند، می دانند که تاب آوری در نظام سلامت ضروری است. قطعاً طبیعی است اگر گاهی خسته و نا امید شوند، مهم ادامه دادن آنهاست، مهم این است که انسان های زیادی به آنها افتخار می کنند.

انسان ها به تاب آوری کادر درمان نیاز دارند. همه ی انسان ها...

تمامی مسائل گفته شده برای این بود که یاد آوری شود گاهی ممکن است نا امید و تسلیم شویم، شکست بخوریم و بخواهیم همه چیز را رها کنیم، اما در نهایت فرق انسان پیروز و بازنده ، قدرت تاب آوری و مواجهه ی او با این مسائل است.

دوام تاب آوری در نظام سلامت به انسان های تاب آور بستگی دارد.



محبت، پایه های تاب آوری را محکم تر می کند.

## تاب آوری زنان باردار و نقش آن در سلامت مادر و فرزند

معنی تاب آوری زنان باردار این است که مادر بتواند سلامت روانی خود را در مواجهه با مشکلات و سختی‌هایی که در دوران بارداری اتفاق می‌افتد حفظ کند.

### تاب آوری زنان باردار

قبل از اینکه به مقوله تاب آوری زنان باردار بپردازیم بهتر است ببینیم تاب آوری اصلاً به چه معناست. زندگی هیچ کدام از ما انسان‌ها یکنواخت و بی چالش نیست. همه ما در زمان‌های مختلفی با مشکلاتی در زندگی مواجه می‌شویم که از نظر روحی ما را به چالش می‌کشند. حتماً شما هم تجربه کرده‌اید؛ مرگ یکی از عزیزان، بیماری، از دست دادن شغل و هزاران مورد دیگر که برای همه انسان‌ها اتفاق می‌افتند. تاب آوری به زبان ساده یعنی توانایی تطبیق دادن با شرایط سخت است.

### تاب آوری چیست؟

همانطور که گفتیم تاب آوری یعنی در شرایط سخت و استرس‌زا بتوانیم با مشکلات روبه‌رو شویم. البته تاب آوری به معنای بیخیالی نیست. یعنی از کسی که به تازگی یکی از عزیزانش را از دست داده انتظار نداریم که اصلاً ناراحت نباشد. بلکه تاب آوری یعنی چطور فرد خودش را با این شرایط جدید وفق دهد و دوباره به زندگی گذشته خودش باز گردد. با این حساب شاید بتوانید حدس بزنید تاب آوری مادران باردار به چه معنی است.



تاب آوری به معنای این نیست که در برابر طوفان مشکلات سر خم نکنیم، تاب آوری یعنی اینکه بتوانیم دوباره به زندگی برگردیم.

### تاب آوری در دوران بارداری چگونه است؟

تاب آوری در دوران بارداری جزئی از سلامت مادر محسوب می‌شود. سال‌هاست که تعریف سلامتی از سوی سازمان جهانی بهداشت تغییر کرده. اکنون سلامتی تنها مربوط به بعد فیزیکی و جسمانی افراد نیست. بلکه نداشتن مشکلات و اختلالات روانی نیز بخش اعظمی از تعریف سلامتی را تشکیل می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت ارتقای تاب آوری زنان باردار نقش مهمی در سلامت مادر و فرزند دارد.

اما اهمیت تاب آوری در دوران بارداری چیست؟ با اینکه بارداری یک فرایند طبیعی است اما خالی از استرس و فشار نیست. در دوران بارداری تغییرات روحی-روانی و فیزیولوژیکی زیادی در مادر اتفاق می‌افتد. به همین دلیل مادر باردار در این دوران به سختی‌ها و مشکلات روحی روانی حساس پذیر است. استرس، اضطراب و افسردگی از جمله مشکلات روانی هستند که مادران باردار زیادی با آن‌ها مواجه می‌شوند. تاب آوری مادر باردار نشان دهنده روش مواجهه مادر با این سختی‌ها و استرس‌ها است. نکته مهم در مورد تاب آوری این است که این



ویژگی به صورت اکتسابی قابل تقویت است. یعنی می‌توان با روش‌های مختلف تاب آوری را تقویت کرد.



بارداری یکی از شیرین‌ترین تجربیات زندگی هر مادر است، اما خالی از مشکل نیست.

### فواید بهبود تاب آوری زنان باردار

تاب آوری در دوران بارداری هم برای مادر و هم برای کودک اهمیت دارد. تحقیقات و مطالعات زیادی نشان داده‌اند که میزان تاب آوری مادر باردار با سلامت کودک در هنگام زایمان ارتباط دارد. برای مثال فرض کنید یک مادر باردار با یک استرس و چالش در زندگی مواجه شده است. اگر مادر به خوبی با این استرس و مشکل کنار نیاید ممکن است به سراغ رفتارهای ناسالم مثل پرخوری یا مصرف دارو و سیگار برود. البته این یک مثال بسیار ساده بود. در مطالعات مشخص شده کودکان مادرانی که در دوران بارداری، مدت زیادی در معرض استرس و مشکلات روانی هستند، در آینده بیشتر دچار مشکلات شناختی می‌شوند.

### منابع

1. <https://academic.oup.com/book/41117/chapter/350423457>
2. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781119057840.ch124>
3. <https://www.hindawi.com/journals/tswj/2021/9512854/>

## تاب آوری دوران یائسگی و راهکارهای آن

در این بخش از کتاب، به تاب آوری دوران یائسگی و راهکارهای تاب آور شدن دوران یائسگی پرداخته ایم. البته این راهکارها بسیار ساده و کم هزینه هستند.

### یائسگی و مشکلات آن

در این مقاله قصد داریم درباره تاب آوری دوران یائسگی صحبت کنیم. اما قبل از آن باید بدانیم که یائسگی چیست و چه علائمی دارد؟ با افزایش سن، تخمدانها تولید استروژن و پروژسترون را متوقف می کنند. طی سالهای منتهی به یائسگی، میزان نوسان تولید دو هورمون استروژن و پروژسترون بیشتر می شود. قاعدگی و تخمک گذاری کمتر می شود و در نهایت، این روند پایان می یابد.

یائسگی زمانی تشخیص داده می شود که قاعدگی یک خانم به مدت یک سال متوقف شده باشد. البته گاهی اوقات، برای اثبات یائسگی، ممکن است به تایید آزمایش خون نیاز باشد. اضطراب یکی از علائم رایج یائسگی است و می تواند در اشکال مختلفی از جمله احساس ناراحتی و حمله قلبی ظاهر شود. در برخی افراد، اضطراب می تواند باعث تنگی نفس، درد قفسه سینه، تعریق، سرگیجه و تپش قلب شود. مشکلات عفونی نیز رایج هستند و می توانند منجر به علائمی شوند که بر زندگی روزمره تاثیر گذار باشند. در این راستا لازم است تا زنان یائسه، تاب آور یا مقاوم شوند و برای مقابله با مشکلات آموزش ببینند.



## یائسگی و مشکلات آن

### راهکارهای تاب آور شدن دوران یائسگی

اولین راهکار برای افزایش میزان تاب آوری دوران یائسگی، داشتن اعتماد به نفس است. خانم های یائسه با حفظ اعتماد به نفس و مشاوره با روانپزشک، می توانند از مشکلات روانشناختی ناشی از ورود به مرحله یائسگی، بکاهند.

یک راهکار دیگر، مدیتیشن است. زنان میانسالی که به مدیتیشن روی می آورند، نسبت به سایرین، علائم مرتبط با یائسگی را کم تر تجربه می کنند. یوگا نیز برای سلامت جسمی و روحی عموم مردم، مفید شناخته شده است و به نظر می رسد راه خوبی برای کاهش اضطراب، در دوران یائسگی باشد.

در نتیجه مدیتیشن و یوگا تاب آوری دوران یائسگی را افزایش می دهند و باعث میشوند تا اضطراب دوران یائسگی کاهش یابد. پزشکان و روانشناسان، انواع مختلفی از علائم، مانند افسردگی، اضطراب، مشکلات خواب، درد و خستگی، گرگرفتگی و تعریق شبانه و همچنین اختلالات جنسی و مشکلات مثانه را مورد مطالعه قرار داده اند. ورزش یکی از طبیعی ترین راه ها است که به تسکین علائم یائسگی، پیشگیری از ابتلا به بیماری قلبی و داشتن وزن مناسب

کمک می کند. علاوه بر این که استرس را کاهش می دهد، باعث تحریک ترشح اندورفین نیز می گردد.

سومین راهکار افزایش تاب آوری دوران یائسگی، پیروی از یک رژیم غذایی اختصاصی، در کنار استفاده از ویتامین ها و مکمل های غذایی است. مصرف مکمل های غذایی در کنار فیزیوتراپی و ورزش، به کاهش گرگرفتگی ناشی از یائسگی کمک خواهند کرد. به عنوان مثال رودیولا به کاهش استرس و بهبود سطح انرژی برای کمک به غلبه بر اضطراب و خستگی کمک می کند. گیاه خارمریم نیز می تواند علائم روانی و جسمی یائسگی از جمله گرگرفتگی، خلق و خوی ضعیف، اضطراب، بی میلی جنسی و خستگی را بهبود بخشد. آخرین و یکی از بهترین راهکارها این است که خانم های یائسه کتاب بخوانند و در فعالیت های فکری یا گروهی، مشارکت فعالی داشته باشند.



ورزش راهکاری برای افزایش تاب آوری دوران یائسگی

## تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی

توافقی بر تاثیر تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی و بالعکس وجود دارد به نحوی که هر دو جلوی فرسودگی روانی در جامعه را می‌گیرند.

## تاثیرات آموزش نهادینه ساز تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی و از بین بردن اندوه اجتماعی جاری در جامعه

فرایند نمو هر فرد در محیط کودکی او اتفاق می‌افتد و تحت تاثیر میزان نگرانی‌ها و فشارهایی است که مراقبین کودک در معرض آن‌ها هستند. جامعه اثر مستقیم بر سطح استرس و توانایی رویارویی با مشکلات دارد؛ به دنبال آن جامعه بر روابط فرزند-والد موثر است.

در این مطلب قصد داریم در رابطه با تاثیر تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی و اینکه چگونه مردم می‌توانند قابلیت‌های خود را در راستای آمادگی جهت رویارویی با بحران‌ها تقویت کنند صحبت کنیم.

## تاب آوری اجتماعی چیست و چه مزایایی دارد؟

تاب آوری اجتماعی می‌تواند شرایطی را ایجاد کند که در آن افراد و خانواده‌ها جهت دستیابی به تاب آوری شخصی حمایت شوند. این الگوی سالم نه تنها منافع شخصی افراد را به همراه دارد، بلکه افزایش سلامت خود جامعه را نیز تضمین می‌کند؛ بیماری‌های کمتر، ارتباط اجتماعی بهتر، سلامت فیزیکی و عاطفی اجتماعی بیشتر از اثرات حمایت جامعه می‌باشند.

تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی، رشد، رفاه، امنیت، شکوفایی نقش مهمی بازی می‌کند.

همانطور که ما در رفتارمان از والدینمان الگو می‌گیریم، از پیام‌های رهبران نیز الگو می‌گیریم. رهبران جوامع یا می‌توانند با سخنانشان هماهنگی را ایجاد کنند که منجر به ارتقای تاب آوری شود یا در میان مردم اختلاف ایجاد کنند و به شیوع احساس خطر، حالت تدافعی و استرس بپردازند.



## نشاط اجتماعی

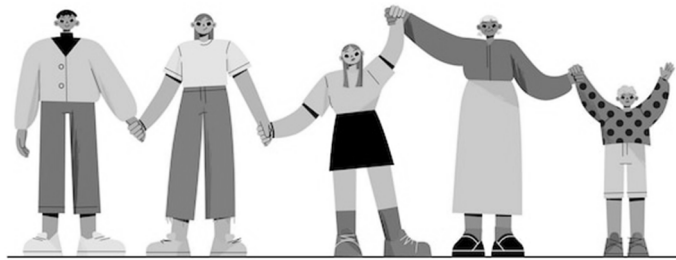
### نقش تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی

گاهی دو واژه‌ی رفاه (well-being) و نشاط (happiness) به جای هم استفاده می‌شوند. نشاط یک وضعیت یا احساس روانی است که در آن فرد نسبت به زندگی خود رضایت دارد. مفهوم رفاه از نظر سازمان جهانی بهداشت، وضعیتی از روان است که در آن فرد قادر است توانایی‌های خود را شناسایی کند، با استرس‌های معمول زندگی رو به رو شود، با بهره‌وری خوبی کار کند و در جامعه‌ی خود مشارکت داشته باشد.

**تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی و رفاه اجتماعی هر دو نقش دارد.** تاب آوری یک فاکتور محافظتی است که اثرات منفی شرایط سخت را کاهش می‌دهد؛ برای مثال تاب آوری اجتماعی و کاهش اندوه اجتماعی با یکدیگر در ارتباط هستند. تاب آوری جلوی ناهنجاری‌های روانی را می‌گیرد، به مدیریت ناخوشی و استرس کمک می‌کند، پس از بحران‌ها اجازه‌ی بازگشت به حالت طبیعی را می‌دهد.

فرهنگ هر جامعه بر دیدگاه افراد نسبت به وضعیت عاطفی و نشاطشان تاثیرگذار است. فرهنگ‌های متعدد دیدگاه متفاوتی به نشاط دارند و این بر معنا و مفهوم نشاط در ذهن شهروندان موثر است.

قدرتی که جوامع باید در راستای تامین نیازهای اساسی شهروندان به کار گیرند، وابسته به سطح رضایتمندی افراد همان جامعه است. به طور کل کشورهایی که در کنار تامین رفاه شهروندان، رشد اقتصادی نیز دارند افراد بانشاط‌تری در جامعه خواهند داشت.



### تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی

## راهکارهای جامعه برای ارتقای تاب آوری با رویکرد تاثیر تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی

۱. جامعه ایمن ایجاد کنید.

جامعه ایمن یا safety net گروهی از افراد هستند که به حمایت از کسانی که دچار بحران‌های خاص نظیر از دست دادن شغل می‌شوند می‌پردازند. شبکه‌های حمایت اجتماعی برای تقویت اثر تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی به خصوص در مورد افراد آسیب‌پذیر ضروری هستند. در این محیط‌های ایمن و حمایتگر افراد جامعه قادر خواهند بود احساسات خود نظیر اندوه اجتماعی را بپذیرند و آن‌ها را بیان کنند.

این شبکه‌ها همچنین می‌توانند با برگزاری جلسات تربیت والد یا مراقبت سلامت به پیشگیری از وقوع فجایع و افزایش تاب آوری بپردازند. خدمات اجتماعی ارائه شده توسط دولت‌ها نظیر بیمه‌ی سلامت می‌توانند به افزایش سلامت، شادی اجتماعی و سربلندی در چالش‌ها و فجایع منجر شوند.

۲. فرصت‌هایی برای مشارکت اجتماعی فراهم کنید.

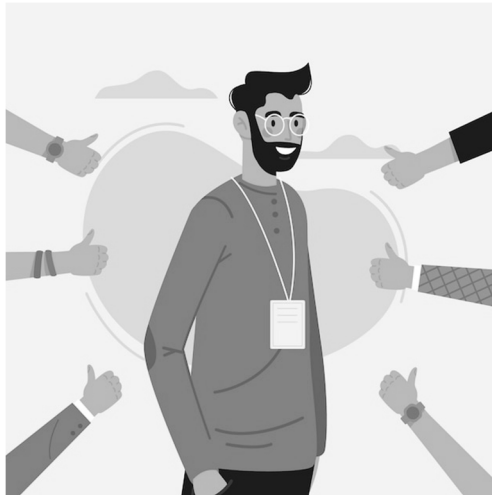
داشتن هدف در زندگی می‌تواند به ارتقای تاب آوری و نشاط جامعه همگام فجایع کمک کند. ایجاد فرصت‌های کوهنوردی گروهی، ورزش‌های همگانی، کتابخوانی گروهی و غیره همگی می‌توانند به تربیت افرادی فعال در جامعه کمک کنند و به تقویت اثر تاب آوری اجتماعی در

ایجاد نشاط اجتماعی بپردازد. همچنین می‌توانید پلتفرم‌هایی برای افراد تنها جهت برقراری ارتباط اجتماعی تامین کنید.

۳. آموزش نهادینه ساز تاب‌آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی را در برنامه‌ی خود قرار دهید.

افزایش آگاهی مردم در خصوص سلامت روان، رفاه، تاب‌آوری اجتماعی و نشاط اجتماعی می‌تواند هنگام بحران‌ها برای جامعه فرصتی جهت بهره‌مندی از کمک‌های این افراد آگاه فراهم سازد. با تشویق افراد به جست‌وجو و بهره‌وری از توانایی‌های خود از جمله قابلیت رویارویی با مشکلات، خودکفایی را در آن‌ها تقویت کنید. به آن‌ها کمک کنید تا با تجربه‌ی خود آشنا شوند و آن را به شکل یک روایت معنا دار درآورند تا امید و خوشبینی در آن‌ها افزایش یابد.

توانایی یک فرد در داشتن میزان بالا یا پایین تاب‌آوری می‌تواند به اینکه آیا او شاد یا متاثر است، وابسته باشد. جهت پرورش تاب‌آوری، فرد باید بتواند به صورت موثر با فشارها و مشکلاتی که در زندگی هر کسی رخ می‌دهند مقابله کند.



حمایت اجتماعی



## جمع بندی

تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی و سلامت نقش مهمی بازی می‌کند. جهت افزایش تاب آوری در جامعه باید قدرت درونی افراد با کمک بهره‌وری از عملکردها، باورها و اصول خاص تقویت گردد. افراد شاد نسبت به سایرین با احتمال بیشتری قادر اند وقایع زندگی را مثبت‌تر ببینند و با بحران‌ها رو به رو شوند. همچنین افراد تاب آور وقایع منفی زندگی را مثبت و کمک‌کننده می‌بینند.

نشانه‌ی اصلی نشاط، توانایی فائق آمدن بر مشکلات زندگی می‌باشد. بیشتر مردم دارای ظرفیت بهره‌مندی از تاثیر تاب آوری اجتماعی در ایجاد نشاط اجتماعی هستند اما معمولاً در تجارب منفی زندگی توانایی‌ها خود را دست کم می‌گیرند. لذا پس از تجربه‌ی تعداد زیادی وقایع تلخ، سلامت روان آن‌ها کاهش می‌یابد.

## منابع

1. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/path-optimal-living/202011/what-defines-resilient-community-and-why-strive-it>.
2. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four\\_ways\\_social\\_support\\_makes\\_you\\_more\\_resilient](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_ways_social_support_makes_you_more_resilient).
3. <https://jewlscholar.mtsu.edu/server/api/core/bitstreams/7c022a14-660b-4e32-aabe-706e8048a057/content>.
4. <https://www.sciencedirect.com/book/9780128038512/innovative-approaches-to-individual-and-community-resilience>.

## تاب آوری معلمان

مهارت تاب آوری موجب افزایش آستانه تحمل معلمان می شود. تاب آوری معلمان، در بهبود عملکرد دانش آموزان از نقش بسیار بالایی برخوردار می باشد.

### بررسی نقش تاب آوری معلمان بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

تاب آوری معلمان نقش مهمی در تدریس و آموزش معلمان در سراسر جهان دارد. امروزه تلاش اندکی جهت بهبود و توسعه سیستماتیک و ایجاد تاب آوری در معلمان شده است. نظام آموزش و پرورش و نقش معلمان، به دلیل محوریت رفتاری و روابط انسانی و حرفه ای، نیازمند توجه به تاب آوری به عنوان یک متغیر کلیدی می باشد.

تاب آوری و معلمین، به طور خاصی با یکدیگر مرتبط می باشند. مهارت های تاب آوری معلمان، نه تنها موجب ارتقا در پایداری و افزایش آستانه تحمل معلمان در کار آن ها می شود، بلکه بر عملکرد شغلی آن ها نقش بسیار مهمی دارد.

### اهمیت تاب آوری معلمان

مهارت های تاب آوری، اثر مثبتی بر عملکرد شغلی معلم تاب آور دارد. مثلاً هنگام تدریس کردن که اغلب با خستگی همراه است، تاب آوری معلمان بسیار موثر می باشد. مطالعات نشان می دهند که معلمان تاب آور، در هنگام مشکلات توانایی مقابله با شرایط استرس زا را توسعه می دهند.

شناخت نشانه های رفتاری تاب آوری معلمان و بررسی ابعاد آن به شکل یکپارچه و منسجم، ضروری است. زیرا علاوه بر آگاه شدن، بتوان راه کارهایی علمی و فنی در جهت افزایش تاب آوری معلمان ارائه داد، که در نتیجه منجر به پایداری روحی و جسمی و بهبود عملکرد آنان خواهد شد.



### ارتباط تاب آوری و بهبود عملکرد دانش آموز

به طور کلی تاب آوری شامل یک مفهوم چند بعدی می باشد، که شامل ابعادی مانند بعد عاطفی، بعد اجتماعی، بعد شناختی، بعد رفتاری، بعد فیزیکی و بعد جسمانی می شود. تاب آوری معلمان، نیازمند مهارتی می باشد که همراه با آرامش و شایستگی رفتار و اندیشه باشد. زیرا مهارت تاب آوری معلم، در ارتباطش با الگوی فکری و رفتاری دانش آموز مرتبط است. تاب آوری و رضایت مندی شغلی معلمان با یکدیگر ارتباط مستقیم دارد. سطح افزایش تاب آوری معلمان، زمینه تدریس موفقیت آمیز آنان را با موقعیت های چالش برانگیز تضمین می کند. تاب آوری در تدریس از دید محققان به سه دلیل حایز اهمیت می باشد.

نخست، آنکه معلم نقش الگو یا سرمشق را برای دانش آموزان دارد. از این رو برخوردار بودن از سطح تاب آوری بالا زمینه ارتقا و رشد تاب آوری را در دانش آموزان فراهم می کند. دوم، فرآیند تدریس امری دشوار و پیچیده است، پس نیازمند به مدیریت برخورد می باشد. سوم، مهارت تاب آوری باعث ایجاد ظرفیت بازگشت مستمر، ارتقا سریع و اثر بخشی نقاط قوت در مواجه شدن با استرس، می شود. این پدیده می تواند به شدت برخورد کارآمدی و انگیزه ی تدریس معلم تاثیر بگذارد که این امر جهت ارتقا و پیشرفت همه جانبه زندگی حرفه

ای معلمان بسیار تعیین کننده است.

در نتیجه معلمان و تاب آوری نقش بسیار مهمی در بهبود عملکرد دانش آموزان دارند. بنابراین مهارت های لازم جهت آموزش تاب آوری معلمان از نقش بسزایی برخوردار می باشد. زیرا عملکرد دانش آموزان رابطه مستقیم با تاب آوری معلمان دارد.



# تاب آوری پزشکان و کادر درمان

بررسی مفهوم تاب آوری و بازتاب آن در مشاغل پرستاری، پزشکی و پیراپزشکی. بررسی راهکارهای فردی و سازمانی برای افزایش تاب آوری پزشکان.

## تاب آوری

تاب آوری مفهومی است که به راه‌های متفاوت تعریف شده. مطابق یکی از تعاریف رایج، تاب آوری به معنای توانایی مقابله موفقیت آمیز با وجود شرایط نامطلوب است. این اصطلاح از دو جنبه فیزیولوژیکی و روان‌شناختی مورد بررسی قرار می‌گیرد. از منظر روان‌شناختی، این یک حالت شخصی است و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. درک این خصلت بین جمعیت‌ها، زمینه‌ها و فرهنگ‌ها متفاوت است. این اصطلاح در مواردی به عنوان یک ویژگی شخصیتی ذاتی و در مواردی دیگر به عنوان یک فرآیند پویا در زنجیره ای بین تحمل و آسیب‌پذیری در نظر گرفته می‌شود.

در این مقاله قصد داریم تاب آوری پزشکان و کادر درمان را مورد بررسی قرار دهیم، یکی از مهم‌ترین مواردی که باعث بالا رفتن بازده کاری پزشکان و کادر درمان می‌شود، تاب آوری است. با ما همراه باشید.

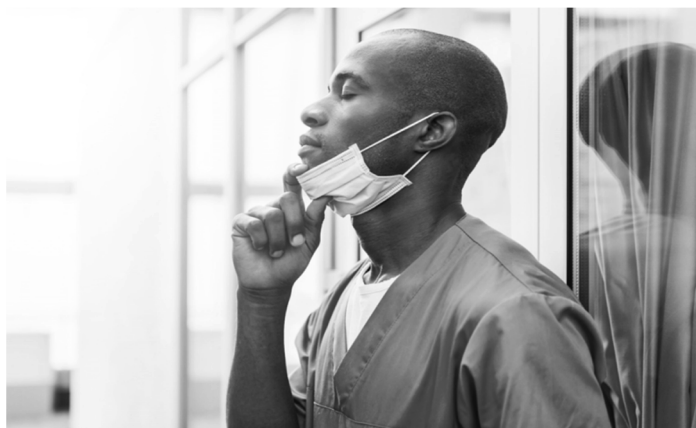
## تاب آوری پزشکان

انجام اقداماتی برای افزایش تاب آوری پزشکان و دانشجویان پزشکی، امری ضروری است. پرورش مهارت‌ها، عادت‌ها و نگرش‌های خاصی که باعث افزایش تحمل می‌شود، از مواردی است که انجام آنها به افزایش تاب آوری پزشکان کمک می‌کنند. همانطور که درمان و حفظ سلامتی بیماران مسئولیتی برای پزشک محسوب می‌شود، حمایت از تاب آوری پزشکان نیز دارای مسئولیتی است که نهادها و نظام‌های مربوط به پزشکان و مراکز درمان در هر جامعه ای باید به آن توجه داشته باشند.

در نهایت رسیدگی به امر تاب آوری پزشکان و کادر درمان به نفع خود موسسات مراقبت بهداشتی است زیرا افزایش این روحیات در پزشکان، کیفیت درمان را افزایش میدهد، باعث کم تر شدن خطاهای احتمالی در تشخیص و درمان میشود و فرسودگی شغلی را کاهش میدهد. اما اینکه پزشک تاب آور کیست و چه خصوصیتی دارد، مطلب مهمی است که در ادامه به آن اشاره میکنیم.

### پزشک تاب آور کیست؟

طبق مطالعات انجام شده روی ۴۵۰ پزشک، کلیدی ترین روحیات این پزشکان شناسایی شد. این روحیات عبارت اند از: سرسختی، توانایی عکس العمل، مهارت های مقابله، کنترل و رشد. مطابق نتایج حاصل از تحقیقات، پزشک با سطح تحمل بالا کسی است که در تعهدات خود مصمم است، زندگی حرفه ای خود را کنترل میکند و در مواجهه با ناملایمات تامل و تحمل دارد. او از استراتژی های مقابله سازگارانه استفاده میکند و معتقد است که ناملایمات فرصتی برای رشد فراهم می کنند.



تاب آوری پزشکان

### تاب آوری پرستاران

علاوه بر پزشکان، تاب آوری برای اعضای دیگر کادر درمان نیز امری ضروری است. تاب

آوری پرستاران و تاب آوری پیراپزشکان، موارد مهمی درباره کادر درمان هستند که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم.

پرستاران معمولاً موارد ناملایمتی محل کار را تجربه می‌کنند که بر سطوح انعطاف پذیری آنان تاثیر می‌گذارد. نمونه‌هایی از ناملایمات محل کار پرستاران عبارت‌اند از: حجم کاری بیش از حد، کاهش استقلال، خشونت و تغییر سازمانی غیرمستمر، آسیب‌های روحی ناشی از فضای کار. نیاز به خدمت‌رسانی تحت شرایط پر فشار و اغلب نامطلوب و حتی ناایمن، همراه با فقدان ساختار شغلی یا پیشرفت، می‌تواند تاب آوری پرستاران را تا حد زیادی کاهش دهد.

از جمله اقداماتی که به طور فردی برای افزایش تاب آوری پرستاران می‌تواند انجام شود، ایجاد انعطاف‌پذیری شخصی برای مقابله با استرس و فشارهای محیط کار، حفظ رضایت شغلی، مراقبت از وضعیت روحی و جسمی خود است. همچنین مراکز درمانی و دستگاه‌های مربوط به پرورش و استخدام پرستاران، میبایست شرایط مناسبی برای آنان فراهم کنند.

### بررسی این خصلت در پیراپزشکان

پیراپزشکان در اولین خط تماس با بیماران قرار دارند. آنها در شرایط خطرناک‌گهانی سلامتی یا جانی، نقش مهمی در سیستم مراقبت‌های پزشکی ایفا می‌کنند. بیشتر اوقات، کار یک پیراپزشک، مستلزم نیازهای روانی بالایی است و بیشتر در معرض تاثیرات استرس یا تجربیات آسیب‌زا هستند.

ایجاد این روحیه در پیراپزشکان می‌تواند از اثرات منفی استرس بکاهد و تاثیر مستقیم و غیرمستقیم بر عملکرد پس از سانحه در پیراپزشکان داشته باشد. طبق مطالعات انجام شده، سطح تحمل پیراپزشکان با تجربه نسبت به پیراپزشکان تازه کار یا دانشجو بیشتر است. این مسئله به اهمیت این روحیه در پیراپزشکان اشاره دارد و نشان می‌دهد این امر در بهبود عملکرد پیراپزشکان تاثیر بسزایی دارد.



تاب آوری پیرایشکان

### منابع

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7228387/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23442430/>
3. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.664540/full>



## تاب آوری و محیط زیست

بهرتر است پیش از صحبت درباره تاب آوری و محیط زیست، ابتدا کمی به مفهوم تاب آوری بپردازیم. تاب آوری یک مفهوم و ویژگی کلی است که در حوزه‌ها و علوم مختلف از آن استفاده می‌شود. خیلی وقت‌ها افراد تاب آوری را با مقاومت یکی می‌دانند. در صورتی که این دو عبارت بر دو مفهوم متفاوت دلالت دارند. مقاومت به طور کلی به میزان ایستادگی و پایداری یک سیستم در برابر اختلالات گفته می‌شود. اما مفهوم تاب آوری کمی متفاوت است. تاب آوری یک سیستم یعنی میزان توانایی یک سیستم در ریکاوری و بهبودی بعد از مواجهه با اختلال.

شاید با ذکر یک مثال بتوان تفاوت تاب آوری و مقاومت را به خوبی توضیح داد. یک درخت غول پیکر را تصور کنید که در میان یک نیزار وجود دارد. به طور کلی مقاومت درخت در برابر باد و طوفان بسیار بیشتر از نی‌ها است. اما اگر طوفان از یک حدی بیشتر شود ممکن است درخت بشکند و از بین برود. یعنی درخت بعد از طوفان سنگین نمی‌تواند به حالت قبل برگردد و ریکاوری کند. در مورد نی‌ها قضیه کمی متفاوت است. نی‌ها در برابر باد مقاومت نمی‌کنند و به سرعت سر خم می‌کنند. اما بعد از اتمام طوفان به سرعت به حالت قبل باز می‌گردد. این ویژگی همان تاب آوری است.



تاب آوری در طبیعت

## مفهوم تاب آوری و محیط زیست

حال که با مفهوم کلی تاب آوری آشنا شدیم، می‌توانیم در مورد تاب آوری و محیط زیست صحبت کنیم. در علم اکولوژی، تاب آوری به ظرفیت یک محیط زیست در پاسخ به اختلالات پیش رو و بهبودی بعد از اتمام رویارویی با عامل اختلال گفته می‌شود. منظور از اختلالات، عواملی مثل سیل، آتش سوزی، زلزله، طوفان، فعالیت‌های انسانی و مواردی از این قبیل است. در مفهوم تاب آوری و محیط زیست، تنها ویژگی تاب آوری طبیعت مد نظر نیست. بلکه مفهوم تاب آوری و محیط زیست انسانی هم اهمیت دارد.

## محیط زیست شهری

در حال حاضر بیش از نیمی از جمعیت انسان‌ها در محیط زیست شهری زندگی می‌کنند. این مقدار در سال ۲۰۵۰ به نزدیک به ۷۰ درصد خواهد رسید. بنابراین مفهوم تاب آوری در محیط زیست شهری هم موضوعی با اهمیت است.

استفاده از مفاهیم تاب آوری و محیط زیست شهری در کنار هم موضوع نسبتاً جدیدی است. تاب آوری محیط زیست شهری یعنی توانایی محیط زیست شهری و تمام اجزای آن به بقا در برابر اختلالات و بازگشت به عملکرد طبیعی.

## تاب آوری و توسعه پایدار

استفاده از دو مفهوم تاب آوری و توسعه پایدار امری نسبتاً جدید است و در یک دهه اخیر به شدت مورد توجه محققین و مسوولین قرار گرفته است. اما قبل از صحبت در این مورد بهتر است کوتاه در مورد توسعه پایدار صحبت کنیم.

توسعه پایدار همانطور که مشخص است از دو عبارت توسعه و پایداری (sustainable) ساخته شده است. معنای توسعه که واضح است. اما پایداری به معنی استمرار، تداوم حیات و زنده نگه داشتن می‌باشد. بنابراین توسعه پایدار یعنی رویکردی که در آن بهره برداری از منابع طبیعی در توازن با میزان تجدید پذیری منابع باشد.



کره زمین از نیاکانمان به ما به ارث نرسیده، بلکه ما آن را از نواگانمان به قرض گرفته‌ایم.

در توضیح ارتباط بین تاب‌آوری و توسعه پایدار می‌توان چنین گفت که تاب‌آوری خود یکی از مفاهیم توسعه پایدار است. به این معنی که بدست آوردن پایداری بیشتر خود می‌تواند یکی از اهداف توسعه باشد.

### منابع

1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2664328621000012>
2. [https://en.wikipedia.org/wiki/Ecological\\_resilience](https://en.wikipedia.org/wiki/Ecological_resilience)
3. <https://www.eesi.org/topics/adaptation-resilience/description>
4. <https://www.fao.org/sustainable-development-goals/background/fao-and-the-post-2015-development-agenda/resilience/en/>

## راهکارهای عملی ارتقاء تاب‌آوری در سوگ عزیزان

توانایی مواجهه و کنترل شرایط دشوار مانند سوگ، ویژگی انسان تاب‌آور است؛ در این یادداشت تعدادی از راهکارهای عملی ارتقاء تاب‌آوری در سوگ عزیزان را شرح دادیم.

### تاب‌آوری در سوگ عزیزان

تاب‌آوری در سوگ عزیزان، یکی از موقعیت‌هایی که انسان تاب‌آور، توانایی مواجهه و کنترل با شرایط دشوار را دارد. مفهوم تاب‌آوری در مورد کسی اطلاق می‌شود که در شرایط دشوار زندگی توانایی کنترل و هدایت زندگی خود را دارد.

در این یادداشت، بر آن شدیم تا مختصری درخصوص تاب‌آوری در سوگ عزیزان، صحبت کنیم. البته که داشتن اطلاعات و راهکارهایی برای مواجهه با شرایط دشوار تاب‌آوری در سوگ عزیزان، نیازمند جستجو و مطالعات بیشتر است.

### تاب‌آوری در سوگواری

شخصی تاب‌آور است که علاوه بر اینکه احساس و هیجان دارد، توانایی اداره و کنترل هیجان‌های خود را نیز دارد. یعنی این توانایی را با بینش و ادراکی که دارد یا به دست می‌آورد؛ تحت کنترل خود در می‌آورد.

تاب‌آوری در سوگ عزیزان، از جمله موقعیت‌هایی که انسان نیاز به تاب‌آوری دارد. وقتی عزیزی فوت می‌شود، پذیرش و سازگاری با این مسئله یا تاب‌آوری در سوگ عزیزان، یکی از دشوارترین موقعیت‌هایی است که با آن رو به رو می‌شویم.

میزان غم و اندوهی که در این شرایط وجود دارد، بسیار زیاد است اما انسان می‌تواند پس از مدتی با این شرایط کنار بیاید. به عبارتی به تاب‌آوری در سوگ عزیزان رسیده است. البته عکس‌العمل هر فرد نسبت به مرگ عزیز خود، می‌تواند متفاوت باشد.

با گذشت زمان، فرد داغ‌دیده می‌تواند به شرایط روحی مناسب برسد. این مدت زمان امکان دارد چند ماه تا یکسال طول بکشد. تاب‌آوری سوگواران، کمک می‌کند تحمل شرایط توأم با

غم و اندوهی که بر فرد حاکم است، راحت‌تر باشد.

## راهکارهای عملی ارتقاء تاب‌آوری در سوگ عزیزان

در این بخش، نکاتی را راجع به راهکارهای عملی، مطرح می‌کنیم: با دوستان و کسانی که احساس نزدیکی می‌کنید درباره عزیز از دست رفته، صحبت کنید. در انزوا قرار گرفتن و صحبت نکردن درباره آنچه که بر شما می‌گذرد کمکی به روند بهبود شما نمی‌کند.



تاب‌آوری در بحران سوگ عزیزان

برای تاب‌آوری در سوگ عزیزان، احساس خود را بپذیرید. امکان دارد شما با احساس‌های متفاوتی همچون غم، خشم و... را تجربه کنید. رو به رو شدن با احساسی که درونتان می‌گذرد و در حال تجربه هستید، طبیعی است.

از جمله راهکارهای عملی تاب‌آوری در سوگ عزیزان، تعیین کردن زمان‌هایی برای گریه کردن است. این کار می‌تواند به برگشتن به زندگی عادی و سلامت ذهن و روان شما کمک کند. البته باید بدانید که برای گریه کردن نباید خود را مجبور کنید، شاید آمادگی این کار را

نداشته باشید.

اگر یکی از اعضای خانواده خود را از دست داده‌اید، سپری کردن یا گذراندن زمان با اعضای خانواده و صحبت کردن درباره‌ی عزیز از دست رفته و یادآوری خاطرات خوب گذشته با آنها، می‌تواند احساس تنهایی شما را کم کند. این یک توصیه‌ی خوب برای تاب‌آوری در سوگ عزیزان است.

یکی از راه‌های تاثیرگذار برای تاب‌آوری در سوگ عزیزان، مراجعه به روانشناس است. آنها با توجه به تخصص و دانش خود، کمک خوبی در مسیر بهبود شما می‌کنند. در پایان، لازم به ذکر است مواردی که در این متن به آنها اشاره شد، تنها بخشی از مطالبی است که درباره‌ی تاب‌آوری در سوگ عزیزان وجود دارد. به طور قطع صحبت در این زمینه نیازمند وقت گذاشتن بیشتری برای دانستن است.



تاب‌آوری در سوگواری

منابع:

<https://www.socialwork2015.ir/resilience-club/>

<https://ehyacenter.com/>

## تاب آوری در محیطی به نام مدرسه

تاب آوری در مدرسه مقوله ای آموزشی است که برای مدیریت استرس دانش آموزان اهمیت دارد. اما این آموزش برای همه حیاتی بوده و فقط مختص به مدارس تحصیلی نیست.

### تاب آوری در مدرسه، وظیفه ای مهم

تاب آوری نوعی توانایی نجات از بدبختی است. این یک مهارت ضروری برای کنار آمدن با موانع اجتناب ناپذیر در زندگی و یکی از عوامل کلیدی موفقیت است. درس و مدرسه بدبختی نیست اما احساس و رفتار دانش آموزان به اینها مانند واکنش به یک مصیبت است! علاوه بر شرایط دشواری که ممکن است در زندگی شخصی تجربه کنند، ممکن است تحت فشار درسی، تکالیف، قلدری بقیه دانش آموزان و موارد منفی دیگری قرار بگیرند. پس باید به کمک مفهومی به نام **تاب آوری در مدرسه** به دانش آموزان کمک کرد تا حداقل در مدرسه تجربه و احساس خوبی داشته باشند.

**تاب آوری در مدرسه** بدین جهت مهم است که به دانش آموزان کمک می کند تا از اثرات روانی فشارها و تجربیات استرس زا در هر موقعیتی جلوگیری کنند. این مفهوم بیانگر داشتن یک مهارت در محیطی به نام مدرسه است. این مهارت به دانش آموز کمک می کند تا بتواند در مدرسه چالش های تحصیلی یا اجتماعی را به شیوه مثبت تفسیر و مدیریت کند. با این کار، فرد به یک **دانش آموز تاب آور** تبدیل می شود.



دانش آموز تاب آور



## دانش آموز تاب آور

دانش آموز تاب آور با کمک مهارتی که به دست آورده، سازگاری و مواجهه با ناملایمات را از خود نشان می‌دهد. تاب آوری در مدرسه به شیوه‌های مختلفی مثل افزایش تلاش یا تمرین حل تعارض صورت می‌گیرد. دانش آموز تاب آور، بین مشکل اصلی و نگرانی‌های فرضی تمایز قائل می‌شود. او ذهن آگاهی را تمرین می‌کند و بر روی چیزهایی تمرکز می‌کند که می‌تواند آنها را کنترل کند. دانش آموز تاب آور یاد می‌گیرد که چطور از «حواس پرتی مثبت» استفاده کند. می‌توان میزان تاب آوری دانش آموزان را شناسایی کرد و آن را شکل داد. مدرسه می‌تواند این مهارت‌ها را از روش‌های متنوع و مختلف به دانش آموزان آموزش دهد. در واقع مدارس می‌توانند نه تنها مدرسه باشند، بلکه مدرسه تاب آور باشند!

## مدارس تاب آور اهمیت دارند!

یک مدرسه تاب آور، در حمایت از افراد و حتی سازمان‌ها متخصص است. ماموریت مدارس تاب آور، حمایت از افراد از طریق تبدیل واکنش استرس (واکنشی) به جریان خلاق (طراحی) است. مدارس نه تنها می‌توانند در کنار اهداف علمی، تاب آوری را آموزش دهند، بلکه می‌توانند مدرسی تنها مختص این هدف را تأسیس کرد. در مدارس اختصاصی تاب آوری، بسیاری از برنامه‌های درسی با سال‌ها مطالعه سیستم عصبی، آناتومی و فیزیولوژی، طب شرقی و مطالعات فرآیند شناختی تهیه شده است. این یک رویکرد منحصر به فرد و بسیار سودمند برای افراد است.



### مدرسه تاب‌آوری

مدراس تاب‌آور می‌توانند یک مدل «تربیت مربی» نیز باشند. این مدل می‌تواند به کارکنان مدرسه مهارت‌های ذهنی/بدنی را برای استفاده خودشان آموزش دهد و مسیرهایی را برای کاربرد مستقیم این مهارت‌ها در برابر دانش‌آموزان فراهم کند. پس از این نوع آموزش، کارکنان می‌توانند این مهارت‌ها را در طول حرفه خود به دانش‌آموزان آموزش دهند. در واقع می‌توان هم مربی حرفه‌ای پرورش داد و هم به افراد به عنوان یک مهارت شخصی، آموزش داد. بنابراین با **مدرسه تاب‌آور**، می‌توان اهداف مختلفی از جمله سلامت روان و جسم جامعه را عملی کرد و به پیشرفت‌هایی در سطح کلان و خرد رسید.

### منابع

1. How to be a Resilient Student When it Feels Like the World is Falling Apart | Student Learning Programs (stanford.edu)
2. An introduction to resilience in educational settings - THE EDUCATION HUB
3. Why the Resiliency School –
4. Services - Resilient Schools - Benson-Henry Institute (bensonhenryinstitute.org)

## تروما در کودکی و علائم و روش های درمان آن

تروما در کودکی و علائم و روش های درمان آن و نحوه رفتار با کودکانی که در معرض آسیب های روحی و روانی قرار گرفته اند.

### حساسیت روحی و روانی کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانان هر جامعه، ارزشمندترین سرمایه آن جامعه محسوب می شوند. همواره حساس ترین قشر جامعه نیز کودکان هستند و بیشتر از سایرین در معرض آسیب های روحی و روانی هستند و تحت تاثیر اتفاقاتی که در اطرافشان رخ می دهد قرار می گیرند. ظرافت و پاکی بعد روحی کودکان منجر به آسیب پذیر بودن آن ها می شود. یکی از مشکلاتی که کودکان در این دوره گرفتار آن می شوند و عواقب آن حتی در دوره بزرگسالی دامن گیرشان می شود، تروما های دوره کودکی نامیده می شوند. هر اتفاقی که در دوره کودکی تاثیرات منفی بر روحیه کودک داشته باشد زمینه ساز ایجاد تروما می شود.

کودکان بر اساس عواطف بسیار ظریفی که دارند، حساسیت بسیار زیادی به نزدیکان خود به ویژه، به پدر مادر و خواهر و برادر خود نشان می دهند. هر گونه اتفاق ناگواری که ممکن است به خودشان و یا عزیزانشان ارتباط داشته باشد می تواند منجر به ایجاد تروما در آن ها شود. به همین دلیل است که در برخورد با کودکان و نحوه رفتار با آن ها باید حساسیت بسیار زیادی به خرج دهیم.



### تروما

#### موضوعاتی که ممکن است منجر به ایجاد تروما در کودکی شود:

طبق جدیدترین تحقیقاتی که توسط مراکز روانشناسی در سراسر دنیا انجام شده است، سالانه تعداد زیادی از کودکان در معرض ترومای کودکی قرار می‌گیرند. طبق گفته روانشناسان و روانکاوان درمان مشکلاتی که ریشه در کودکی دارند، در بزرگسالی بسیار سخت‌تر است. طبق تحقیقاتی که توسط روانشناسان روی بسیاری از بیماران درگیر با مشکلات روانی انجام شده است؛ اتفاقات تلخی که کودکان در دوره کودکی تجربه می‌کنند به هیچ وجه به دست فراموشی سپرده نمی‌شوند. حتی تجاربی که کودک از بدو تولد تا ۳ سالگی کسب می‌کند نیز در ناخودآگاه وی ذخیره می‌شوند.

- در صورتی که کودک و نوجوان در این دوره، در معرض آسیب‌های جنسی قرار بگیرد، اثرات غیر قابل بازگشتی را برای وی ایجاد خواهد کرد، به خصوص زمانی که تعرض جنسی از جانب افراد نزدیک کودک باشد.
- طلاق والدین در دوره کودکی می‌تواند منجر به ایجاد تروما در کودکی و اضطراب جدایی در وی شود. البته بسیاری از اوقات طلاق عاطفی والدین نیز منجر به ایجاد

تروما در کودکی می شود.

- تحقیر و تضعیف اعتماد به نفس کودک در خلوت و در جامعه.
- از دست دادن نزدیکان و افرادی که کودک رابطه عاطفی عمیق با آن‌ها دارد.

### علائم تروما در کودکان و نوجوانان

- یکی از مهم‌ترین نشانه‌های تروما در کودکی کم‌حرف و گوشه‌گیر شدن کودک است.
- کودک و نوجوان نمی‌تواند به راحتی با هم‌سن‌های خود ارتباط برقرار کند.
- اعتماد به نفس بسیار ضعیفی دارد.
- گاهی اوقات کودک در رفتار و کلام خود خشونت زیادی به کار می‌برد. در واقع حال نامساعد روحی خود را به این طریق نشان می‌دهد.
- اضطراب جدایی از والدین و نزدیکان در کودک شکل می‌گیرد.



درمان تروما در کودکان

## روش های درمان تروما در کودکان و نوجوانان

- برای درمان تروما در کودکی سعی کنید با کودک ارتباط سازنده برقرار کنید.
- به هیچ وجه احساسات وی را سرکوب نکنید. اجازه دهید کودک احساسات خود را به هر نحوی به شما نشان دهد.
- کودکان اغلب احساسات خود را در هنگام نقاشی کشیدن نشان می دهند. از او بخواهید در مورد افکارش نقاشی بکشد.
- زمانی که خواست با شما ارتباط برقرار کند، احساسات او را سرکوب نکنید.
- سعی کنید آن ها را از مسائل ناگواری که برای بزرگسالان اتفاق می افتد دور نگه دارید.
- در صورتی که شرایط وی رو به وخامت باشد، هر چه سریع تر به یک روانشناس کودک مراجعه کنید.

## تاب آوری در پدافند غیرعامل

رعایت اصول پدافند غیر عامل در مقابل حفظ جان مردم در مواقع بحرانی با تاب آوری در پدافند غیرعامل رابطه ای مستقیم دارد.

### راهبردهای تاب آوری در پدافند غیر عامل با توجه به شناسایی مناطق در معرض خطر محیط های شهری

کاهش آسیب پذیری شهر در برابر بلایای شهری، کاهش تعداد تلفات و میزان خسارات مالی با استفاده از رویکردهای نوین موجب توسعه و افزایش تاب آوری می شود. عاملی که می تواند ایمنی شهری را تا حد قابل قبولی افزایش دهد. بررسی موقعیت استراتژیک شهرها به دلیل برخورداری از منابع، سابقه جنگی و قرار گرفتن در مناطق مرزی ایران و غیره الزامی می باشد. امروزه ساخت و ساز در شهرهایی با بافت گسترده و پرجمعیت، با اهمیت تاب آوری و پدافند غیر عامل مرتبط می باشد.

### آسیب پذیری شهری و تاب آوری در پدافند غیرعامل

از مهمترین پارامترهای مهم در هر شهر، رفاه اجتماعی، احساس امنیت و آسایش است. تامین ایمنی در فضاهای شهری منوط به تصمیم گیری در ساخت و سازهای شهری و الگوهای طراحی متناسب با گروه های مختلف انسانی و ویژگی های اکوسیستم هر منطقه است (الکساندر، ۲۰۰۲).

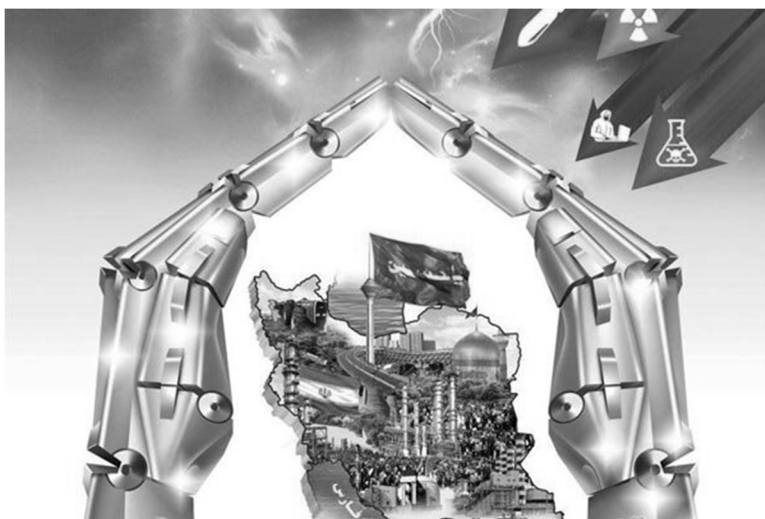
به طور کلی رعایت اصول پدافند غیر عامل که محافظ جان مردم در مواقع بحران می باشد، با تاب آوری در پدافند غیرعامل رابطه ای مستقیم دارد. پس هر چه بیشتر به توسعه پدافند غیر عامل یک جامعه و شهر اهمیت بدهیم، درواقع موجب افزایش تاب آوری آن جامعه و پرورش افرادی با تحمل بالا در برابر حوادث غیر منتظره می شویم.

## پدافند غیر عامل

پدافند غیر عامل مجموعه اقداماتی است که جهت کاهش آسیب پذیری و به حداقل رساندن خسارات احتمالی ناشی از حمله نیروهای دشمن انجام می‌شود. برخی از اقداماتی که می‌توان انجام داد عبارتند از هشدارهای اولیه و به موقع، پراکندگی، حفاظت از افراد مهم و عموم مردم، کمک‌های پزشکی به ویژه برای مقابله و کاهش اثرات مرگبار حملات هسته‌ای، بیولوژیکی و شیمیایی، سلاح‌های کشتار جمعی، آموزش کارکنان و تکنیک‌ها و فرآیندهایی که به طور موثر آسیب‌های ناشی از حملات دشمن را کاهش می‌دهد.

اتخاذ تدابیر و راهبردهای غیر عملیاتی برای مقابله با حملات دشمن و کاهش خسارات ناشی از حملات هوایی، زمینی و دریایی امری ضروری است.

مقادیر لایه‌های غیرعامل مؤثر بر پدافند غیرعامل با استفاده از مدل‌های آماری ANP و AHP مورد تحلیل و مطالعه قرار گرفت. همچنین با تحلیل فضایی انجام‌شده در محیط نرم‌افزار ArcGIS، آسیب پذیری محله‌های مختلف شهری مشخص شد. نتایج آن در چند طیف با عناوین آسیب پذیری بسیار زیاد، زیاد، کم، نسبتاً کم و خیلی کم دسته‌بندی شده است.



رابطه امنیت و تاب‌آوری



## تاب آوری و فرزند پروری

تاب آوری و فرزند پروری دو مقوله به هم پیوسته هستند. اینکه شما به عنوان والدین بتوانید در رفتار تان عملکرد صحیحی داشته باشید، در فرزند پروری موفق تر خواهید بود.

### نقش تاب آوری در فرزند پروری

تاب آوری و فرزند پروری یک موضوع اجتماعی - فرهنگی به هم گره خورده است. همان طور که می دانیم، خانواده تاب آور با ارتقاء کیفیت زندگی خود، از زندگی لذت بیشتری خواهند برد. در واقع والدین نقش اساسی در شکل گیری یک خانواده تاب آور دارند. این بیانگر نقش تاب آوری در فرزند پروری است. پدر و مادری که مهارت های مقابله با چالش ها را دارا باشند و تاب آوری به جزئی از عادت های روزمره آنان تبدیل شده باشد؛ بهتر می توانند فرزندان خود را تربیت کنند. در واقع هم بهتر تربیت می کنند؛ و هم افراد بهتری را به جامعه تحویل می دهند.

رابطه تاب آوری والدین و فرزندان موفق تر، یک موضوع پر اهمیت است. مهارت های مختلفی که یک خانواده تاب آور دارد، به پدر و مادر؛ مخصوصا مادر کمک می کند تا از نظر روانشناختی بهتر بتواند با مسائل و مشکلات کنار بیاید. صبوری مادر - به عنوان فردی که نقش بسیار مهمی در تربیت فرزند دارد؛ به او کمک می کند تا با آرامش بیشتری با فرزندان خود برخورد کند. با اشتباهات آنان ملایم تر برخورد کرده و بهتر بتواند مهارت های مثبت اندیشی را به کودکان خود منتقل کند.



نقش تاب آوری در فرزند پروری

## تاب آوری والدین و فرزندان

ما ممکن است موفق باشیم و فرزندانمان هم احتمالاً موفق باشند. اما اغلب، زندگی حوادثی را سر راه ما قرار می دهد که انتظارش را نداریم و نمی توانیم به آسانی با آنها مقابله کنیم. وقتی انعطاف پذیر هستیم، ایمن و همزمان سازگار هستیم. همچنین در عین حال مستقل هستیم. این از نتایج تاب آوری است. گاهی فرهنگ حمایت از کودکان در برابر چالش ها و ناامیدی ها باعث وابستگی بیش از حد آنها به ما می شود. با توجه به این فضای فرهنگی، انتخاب های ما در مورد نحوه پرورش تاب آوری در فرزندانمان حیاتی است.

در بحث تاب آوری و فرزند پروری، بر نقش والدین به عنوان معلم تأکید می شود. والدین ملزم به استفاده از سه اصل یادگیری، صداقت و خدمات، برای ایجاد مکالمات و اقداماتی که تاب آوری را آموزش می دهند؛ می باشند. آموزشی که فرزندان را در زندگی و برای آینده قوی تر می سازد.

## خانواده تاب آور و نقش آن در فرزند پروری

وجود خانواده تاب آور و فرزند پروری تحت حمایت چنین خانواده ای، نسلی بهتر را برای آینده اجتماع فراهم می کند. یکی از مربی های ارشد و مدیر برنامه آکادمی ذهن بی نظیر SEALFIT، نقش والدین تاب آور را چنین بیان می کند: «همه ما به عنوان مربی و والدین خواستار کمک و هدایت فرزندانمان به سمت قوی شدن، مستقل شدن و انعطاف پذیر بودن هستیم...». بچه ها در مقایسه با آنچه که می گویند؛ از آنچه که انجام می دهید بیشتر یاد می گیرند. بنابراین انعطاف پذیری شما و نحوه برخوردتان با سختی ها، بر روی انعطاف پذیری آنها تأثیر می گذارد. توجه داشته باشید که احساسات و افکارشان به کدام سمت می روند. آیا ترس های خود را در مورد آینده ابراز می کنید؟ آیا گرفتار حسرت یا رنجش هستید؟ بنابراین نکته مهم در حوزه تاب آوری و فرزند پروری، این است که بتوانیم در ابتدا یک خانواده و والد تاب آور باشیم تا بعد، در عمل این مهارت ها را در کودکانمان نهادینه کنیم.



خانواده تاب آور و فرزند پروری

## منابع

1. How to Be a Resilient Parent - Mindful
2. Resilience Parenting – Raising Resilient Children in an Era of Detachment and Dependence

## تاب آوری و کیفیت زندگی

تاب آوری و کیفیت زندگی هر دو بر هم تأثیر گذارند. خانواده تاب آور می تواند لذت بیشتری از زندگی ببرد و شادی بیشتری را تجربه کند.

### خانواده، تاب آوری و کیفیت زندگی

تاب آوری را توانایی فرد برای مدیریت چالش ها و فشارهای زندگی تعریف کردیم. توانایی ای که در آن، فرد قادر به پاسخ مناسب در برابر سختی هاست. اما بحث دیگری که به تاب آوری مرتبط است؛ کیفیت زندگی می باشد. کیفیت زندگی به درک فرد از موقعیت خود در زندگی اشاره دارد. اینکه در سیستم های ارزشی و فرهنگی ای که در آن زندگی می کند؛ رفاه کلی، اهداف، انتظارات و نگرانی هایش چیست.

عوامل چندگانه ای در کیفیت زندگی یک فرد نقش بازی می کنند. مانند سطح رضایت شغلی، ثروت، درآمد، اوقات فراغت و غیره. در این میان عواملی غیر محسوس نیز وجود دارند که بر روی کیفیت زندگی فرد تاثیر گذارند. از جمله این موارد، تاب آوری فرد است.



تاب آوری و کیفیت زندگی

## نقش تاب آوری بر کیفیت زندگی

تاب آوری و کیفیت زندگی، دو مقوله از هم جدا نیستند. در یکی از مطالعات انجام شده نشان داده شد که کیفیت زندگی یک مفهوم به طور گسترده پذیرفته شده برای ارزیابی پیامدهای سلامتی بلندمدت، مانند سلامت جسمانی، وضعیت روانی، و سایر مسائل مرتبط با سلامتی است. عوامل زیادی مانند سبک دلبستگی، معیشت و درآمد و سبک سازگاری بر کیفیت زندگی افراد تأثیر گذاشته است. در عین حال، مطالعات قبل از آن نشان داده است که تاب آوری پیش بینی کننده کیفیت زندگی حتی در دانش آموزان نیز می باشد. برخی از محققان گزارش کرده اند که تاب آوری می تواند برای درک کیفیت زندگی مفید باشد و مشخص شده است که تأثیر مثبتی بر جنبه های کیفیت زندگی دارد.

محیط های پر استرس و انباشت استرس، عملکرد تاب آوری را تضعیف می کند؛ و این نشان می دهد که سطوح استرس ممکن است به عنوان یک واسطه در رابطه بین تاب آوری و پیامدهای سلامتی عمل کند. در واقع شخص تاب آور سعی می کند تا واکنش مناسبی در برابر شرایط سخت داشته باشد و روی نقاط قوت خود متمرکز باشد. اما اگر فردی مهارت های تاب آوری خود را افزایش نداده باشد، نمی تواند شرایط سخت را تحمل کرده و گاهی میزان استرس آنقدر زیاد می شود که سلامت جسمی و روحی او به خطر می افتد.

اگر فردی احساس می کند کیفیت زندگی او در برخی زمینه ها ضعیف است، بررسی نحوه تعریف او از کیفیت زندگی خوب، اولین گام به سمت بهبود است. در حالی که تصور همه از زندگی با کیفیت بالا متفاوت است، برخی نشانگرهای جهانی برای آن وجود دارد. این نشانگرها ممکن است شامل دسترسی به مراقبت های بهداشتی خوب، روابط عاشقانه، کار معنادار یا داوطلبانه، وقت گذاشتن برای سرگرمی هایی که از آن لذت می برید، استراحت خوب، غذای سالم و توانایی انجام یک شکل لذت بخش از ورزش باشد. همگی این موارد به بهبود کیفیت زندگی کمک می کنند.

پس می‌توان گفت تاب‌آوری و کیفیت زندگی رابطه‌ای دو طرفه دارند و هر دو بر یکدیگر تأثیر گذارند. افرادی که بدانند چطور فشارهای زندگی را کنترل کنند و با مثبت‌اندیشی و استفاده از نقاط قوت، سختی حاصل از فشارها را کاهش دهند؛ کمتر به سمت رفتارهای خطرناک مانند مصرف مواد مخدر، قلدری و رفتارهای خشن دیگر می‌روند. این افراد علاوه بر رفتار سالم، جسم سالم‌تری خواهند داشت. این موارد بر ادراک آنان اثرگذار بوده و در نتیجه موقعیت بهتری از نظر کیفیت زندگی برای آنان فراهم می‌کند.

### کیفیت زندگی خانواده تاب‌آور

یک خانواده تاب‌آور متشکل از افرادیست که تاب‌آوری یکی از عادت‌های آنان است. آنها با تاب‌آوری یاد گرفته‌اند که چطور با داشتن یک نگرش مثبت، زندگی را برای خود معنا کنند. در حقیقت، آنها با دانستن نحوه مثبت‌اندیشی، تمرکز خود را از مشکلات به سمت وجود شاخصه‌های مرتبط با کیفیت زندگی می‌برند. با این کار می‌توانند از زندگی خود لذت بیشتری ببرند.



خانواده تاب‌آور

## تاب‌آوری بیماران مبتلا به سرطان

تاب‌آوری بیماران مبتلا به سرطان از مهارت‌های مهم برای حفظ روحیه، ثبات روانی و بهبود کیفیت زندگیشان می‌باشد و ویژگی‌های شخصیتی افراد در افزایش آن دخیل است.

### مهارت تاب‌آوری بیماران مبتلا به سرطان در بهبود کیفیت زندگی

تاب‌آوری یک فرآیند پویاست که می‌توان آن را معیاری برای سنجش توانایی افراد در مقابله با شرایط استرس‌زا در نظر گرفت. تاب‌آوری در بیماران مبتلا به سرطان به سازگاری آن‌ها با شرایط سخت بیماری می‌کند. این ویژگی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی این بیماران و تسهیل روند درمان آن‌ها بیانجامد. تحقیقات نشان می‌دهد علاوه بر تاثیرات محیطی، ویژگی‌های شخصیتی مانند خوشبینی، عزت نفس و داشتن معنا برای زندگی از عواملی هستند. این ویژگی‌ها تاثیر مستقیمی بر افزایش تاب‌آوری مبتلایان به سرطان دارند.



تاب‌آوری و مقابله با سرطان

## فواید

یافته‌های جدید نقش پررنگ تاب‌آوری بیماران مبتلا به سرطان در غلبه بر موقعیت‌های نامطلوب و مواجهه با سرطان را نشان می‌دهند. در حالی که سرطان توانایی بیماران را برای فعالیت و مشارکت در جامعه و خانواده تهدید می‌کند، این ویژگی به کاهش موثر این احساسات منفی کمک می‌کند. به عبارت دیگر، بیمارانی که سطوح بالایی از تاب‌آوری را تجربه می‌کنند از احساسات مثبت برای غلبه بر تجربیات نامطلوب و دستیابی بر زندگی باکیفیت استفاده می‌کنند. بیماران تاب‌آور احساسات مثبت خود را ابراز می‌کنند و آن را با تجربه‌ی سرطان ادغام می‌کنند تا احساس آرامش و معنایی برای زندگی داشته باشند. در نتیجه، این ویژگی سبب بهبود کیفیت زندگی‌شان می‌شود. به علاوه، هنگامی که بیماران مبتلا به سرطان وضعیت کلی خود را تجزیه و تحلیل می‌کنند، به کمک تاب‌آوری بر خود مسلط شده و می‌توانند ظرفیت اتفاقات جدید را داشته باشند. به همین علت، این ویژگی از فاکتورهای مهم دستیابی به سلامت روانی در بیماران سرطانی می‌باشد.

## راه‌های افزایش تاب‌آوری بیماران مبتلا به سرطان

یکی از راه‌های مقابله با سرطان یافتن معنایی برای زندگی است. تلاش برای ایجاد تعادل بین معنای زندگی در موقعیت کنونی و معنای زندگی بطور کلی، یکی از راه‌های موفق مقابله با بیماری و افزایش تاب‌آوری است. علاوه بر این، ویژگی‌های شخصیتی افراد مانند امیدواری یکی از محورهای اصلی در میزان انعطاف‌پذیری می‌باشد که منجر به ارتقای کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد رو به رو شدن با سرطان و مقابله با آن در پیشرفت روند درمان بسیار موثر است. در مقابل افرادی که از پذیرش بیماری خود اجتناب می‌کنند و انعطاف کمتری نشان می‌دهند شانس بهبودی کمتری دارند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد میزان تاب‌آوری بیمارانی که مدت زمان طولانی‌تری درگیر بیماری سرطان هستند



بیشتر از بیماران است که به تازگی درگیر سرطان شده‌اند. از دیگر راهبردهای افزایش تاب آوری بیماران مبتلا به سرطان می‌توان به عبادت مذهبی و حمایت خانواده و دوستان از فرد بیمار اشاره کرد.



#### مبارزه با سرطان

با توجه به اینکه مقابله با سرطان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است می‌توان گفت تاب آوری یکی از اصلی‌ترین خصوصیات فرد بیمار و یک عنصر حیاتی است. این ویژگی سبب ثبات در عملکرد روانی و فیزیکی بیماران مبتلا به سرطان هنگام مواجهه با وقایع استرس‌زا می‌شود، احتمال بهبود و عدم بازگشت پذیری بیماری سرطان را افزایش می‌دهد و همچنین رضایت از زندگی را در پی دارد. این ویژگی به افزایش اعتماد به نفس و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی منجر می‌شود. به طور کلی می‌توان ادعا نمود این انعطاف‌پذیری در مقابله با بیماری در کنار دیگر فواید مذکور سبب رشد فردی بیمار نیز می‌گردد.

#### منابع:

- <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2018.11.9>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4142934/>
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00208/full>
- <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0236572>

## جامعه تاب آور

جهت داشتن یک جامعه تاب آور، باید در جهت ارتقاء ذهن آگاهی افراد آن جامعه تلاش کنیم، زیرا تأثیرات ذهن آگاهی رابطه ای مستقیم با تاب آوری اجتماعی دارد.

بررسی تأثیرات آموزش ذهن آگاهی در بوجود آمدن یک جامعه تاب آور  
تاب آوری فرایندی پویا است که انسان ها زمان مواجه شدن با شرایط ناگوار، به صورت رفتار انطباقی مثبت، از خود بروز می دهند. تاب آوری که به عنوان یک فرآیند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با محیط، با وجود شرایط خطرزا و تهدید کننده در نظر گرفته می شود، فرد را توانا می کند با کسب مهارت پشت سر گذاشتن مشکلات با چالش های زندگی و شرایط تنش زای آن سازگار شود.

### تأثیر ذهن آگاهی بر جامعه تاب آور

بسیاری از افراد در طول زندگی خود حداقل یک بار با یک رویداد آسیب زا روبه رو می شوند. مانند غم از دست دادن عزیزان، مشکلات موجود در جامعه، تجاوز فیزیکی یا جنسی، تصادف یا یک بلای طبیعی مواجه می شوند.

افراد برای مقابله با عوامل تنش زا، نیازمند آموزش ذهن آگاهی و تاب آوری اجتماعی می باشند. ذهن آگاهی نیاز انسان امروزی می باشد. داشتن ذهن آگاه، نه تنها مانع از تأثیر شرایط بیرونی بر ما است، بلکه باعث اثر گذاشتن ما بر شرایط بیرونی می شود.

تأثیر ذهن آگاهی در ارتقاء تاب آوری یک جامعه امری بسیار مهم می باشد. زیرا ذهن آگاهی، توانایی اساسی انسان برای حضور کامل در لحظه می باشد. آگاه بودن از هر آنچه که در حال رخ دادن است. همچنین فوراً تحت تأثیر شرایط بیرون قرار نگیرد و در مقابل هیجانات واکنش لحظه ای نشان ندهد.

جامعه تاب آور با شاخص های سلامت روان، همبستگی مثبت دارد. هر چه سطح تاب

آوری یک جامعه بالاتر باشد، سطح رضایت از زندگی و احساس عاطفه مثبت افراد آن جامعه بالاتر می‌باشد.



ارتقاء ذهن آگاهی

## ذهن آگاهی و ارتقاء تاب آوری

آموزش ذهن آگاهی از روش‌های موثر برای شناخت و ارتقاء انعطاف‌پذیری افراد یک جامعه تاب آور در عرصه‌های مختلف می‌باشد. زیرا افراد یک جامعه تاب آور، به جای ناامیدی در مواجهه شدن با مشکلات یا استفاده از راهبردهای ناسالم و غلط با مسائل زندگی، از مهارت‌های مقابله‌ای سالم برای مواجهه شدن با چنین مشکلاتی استفاده می‌کنند.

آموزش مهارت جهت کنترل احساسات، داشتن مهارت جهت حل مسائل، کنترل هیجانات و حمایت اجتماعی از نشانه‌های تاب آوری می‌باشد.

آموزش ذهن آگاهی و تاب آوری اجتماعی یک جامعه تاب آور، نیازمند گروه‌هایی جهت بازیابی از موقعیت‌های دشوار آن جامعه می‌باشد. این گروه‌ها شامل ارتباط افراد با همدیگر می‌باشد. این ارتباط به جهت همکاری افراد یک اجتماع برای حل مشکلاتی که افراد

یک جامعه درگیر آن هستند، بسیار موثر است.

در نتیجه تأثیر ذهن آگاهی در ارتقاء تاب‌آوری یک جامعه تاب‌آور، تأثیر مستقیم دارد. پس هر چقدر به تقویت و ارتقاء آگاهی ذهنی یک جامعه کمک کنیم، در واقع در جهت رشد تاب‌آوری یک جامعه تلاش کرده ایم. از مهم‌ترین جنبه‌های تاب‌آوری اجتماعی می‌توان به دور هم جمع شدن پس از بلایا، حمایت‌های اجتماعی از همدیگر، آگاه کردن یکدیگر از خطراتی که جامعه ممکن است با آن مواجه شود و ایجاد حس اجتماعی، اشاره کرد.



تاب‌آوری یک جامعه

## تاب آوری زوجین

یادگیری راه‌های تقویت تاب آوری زوجین، به حل اختلافات در روابط و انعطاف پذیری در مواقع بحران کمک می‌کند.

### تاب آوری زوجین چیست و چه اهمیتی دارد؟

حتی در شادترین ازدواج‌ها نیز ممکن است گاهی افراد با مشکلات یا شرایط استرس‌زا رو به رو شوند و به دنبال آن رابطه‌ی آن‌ها متزلزل گردد. لذا لازم است به دنبال راهکارهایی جهت افزایش تاب آوری زوجین باشیم.

تاب آوری زوجین به معنای برقراری روابطی که به تقویت قدرت هر دو طرف رابطه و رشد زوجین در مواقع بحران، تجارب ناگوار، فشارهای اجتماعی و غیره کمک می‌کنند می‌باشد. تاب آوری همسران در واقع به توانایی آن‌ها در برقراری، بازسازی روابط و مقاومت در برابر شکست در برقراری روابط اشاره دارد.



تاب آوری زوجین

### عادات و راه‌های افزایش تاب آوری همسران

برای سرزنش کردن یکدیگر مسابقه ندهید.

به یاد داشته باشید که اگر یکی از شما دچار مشکلی شده است، هر دوی شما در آن مشکل شریک هستید و به دنبال مقصر شرایط پیش آمده نباشید. به جای آن با همکاری یکدیگر به یافتن و به کارگیری یک راه حل، یادگیری از تجارب کسب شده و بررسی راهکارهای متفاوت بپردازید.

با یکدیگر همدل و همدرد باشید.

تلاش برای یکی بودن در احساسات و عملکردها به ارتقای تاب آوری زوجین کمک می‌کند. به همسر خود اجازه دهید تا زمانی را در تنهایی سپری کند و به احساس ناراحتی و نیازهای او احترام بگذارید.

مخالفت خود را درست بیان کنید.

تاب آوری زوجین در صورتی به دست می‌آید که بتوانید تحمل اختلاف نظر را داشته باشید و به جای فرار از آن یاد بگیرید که چگونه یک اختلاف سالم داشته باشید.

چگونه در یک رابطه مخالفت خود را به درستی بیان کنیم؟

۱. در مورد جزئیات دیدگاه مخالف همسر خود سوال پرسید.

۲. از پایین آمدن از موضعتان خجالت نکشید و به جای آن انرژی خود را صرف یادگیری کنید تا تنش و دشمنی را میان خود کاهش دهید.

۳. دروغ نگوئید. تاب آوری زوجین به آنها این اعتماد به نفس را می‌دهد تا واقعیت را بیان کنند. زوجین تاب آور به استحکام بالای رابطه‌ی خود واقف هستند و می‌دانند بیان افکار و احساسات واقعی رابطه‌ی آنها را در هم نمی‌شکند.



تاب آوری در روابط

## تاب آوری والدین و فرزندان

رابطه‌ی مثبت میان والدین و فرزندان میزان تاب آوری فرزندان به خصوص نوجوانان را تعیین می‌کند. در دوره‌ی نوجوانی معمولا روابط خانوادگی شامل اختلافات فراوانی است و اثرات منفی این اختلافات در دوره‌ی نوجوانی فرزندان بالاتر است. تاب آوری یک توانایی و قابلیت پویا است که در دوران کودکی شکل می‌گیرد. لذا ایجاد برنامه‌هایی جهت بهبود عملکرد تاب آورانه در کودکان ضرورت دارد. با توجه به اینکه والدین نقش مهمی در شکل‌گیری تاب آوری در فرزندان ایفا می‌کنند، در این برنامه‌ها والدین و مراقبین نیز شرکت می‌کنند و تمرین‌ها را همراه با کودکان انجام می‌دهند.

## جمع بندی

هیچ اجباری برای یادگیری ارتقای تاب آوری زوجین وجود ندارد. شما هم‌چنان صاحب اختیار هستید که در حباب دفاعی خود باقی بمانید و از صحبت کردن بر سر اختلافاتان اجتناب کنید. حتی می‌توانید فردی را که مورد علاقه‌ی شما است از زندگی خود حذف کنید. اما در نظر داشته باشید که اگر همه‌ی ما جهت بهبود وضعیت تاب آوری زوجین تلاش کنیم، مشکلات خیلی کمی باقی خواهند ماند که ما را دچار فروپاشی کنند.

## منابع

1. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01030/full>.
2. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/brave-talk/202107/5-things-resilient-couples-do>.
3. <https://www.aod.org/9-habits-of-highly-resilient-couples>.

## آیا در مورد آموزش تاب آوری در کودکان چیزی میدانید؟

یکی از موضوعات مهم روانشناسی که بهتر است از کودکی در شخص نهادینه شود، آموزش تاب آوری به شخص جهت تحمل مشکلات مختلف میباشد.

### تاب آوری چیست و اهمیت آموزش تاب آوری چه میباشد؟

کودک مثل یک نهال است که باید در معرض باد و طوفان های روزگار قرار گرفته و انعطاف پذیری نشان دهد. به صورت عملی، متناسب با توانش، تحت آموزش تاب آوری قرار گرفته و مقاومت روانی اش تقویت گردد. در صورتی که پدر و مادر تا بزرگ شدن کودک، نتوانند به او اعتماد کرده و به او اجازه مقابله با چالش های دوران رشدش را ندهند، کودک در بزرگسالی پختگی لازم را نخواهد داشت. همچنین در برابر موقعیت های استرس زا تاب آوری لازم را نخواهد داشت. ممکن است در صورت سپردن پدر و مادر مقابل کودک و حل و فصل کردن تمامی مشکلاتش، کودک دچار وابستگی افراطی شده و فرصت های رشدش را از دست بدهد. با توجه به اهمیت آموزش تاب آوری در دوران کودکی، چنین شخصی در آینده، قدرت تصمیم گیری و جسارت لازم برای تعاملات اجتماعی را نخواهد داشت.



تاب آوری کودکان



## اهمیت آموزش تاب آوری از توان کودکی

دوران کودکی دورانی بسیار مهم است. زیرا هر کودک متفاوت از سایرین با ویژگی‌های خاص روانی، فیزیکی و فکری خود به دنیا می‌آید. بر حسب همین ویژگی‌ها باید تحت آموزش تاب آوری در موقعیت‌های مختلف قرار گیرد. همه کودکان در دوران مدرسه یا در تعامل با والدین و غریبه‌ها، دچار مشکلاتی میشوند.

برای مثال قلدری همکلاسی‌ها، بدرفتاری خواهر و برادرها در منزل و مشکلات زناشویی پدر و مادر، استرس و اضطراب ناشی از محیط مدرسه در تعامل با معلمان و فشارهای درسی، باعث بروز تروما، عدم اطمینان و پریشانی آنها در محیط بیرون از خانه خواهد شد. کودک باید از همان سنین کودکی، در جهت روبرو شدن با مشکلات تحت آموزش تاب آوری قرار گیرد.

## آموزش فراگیر سراسری تاب آوری و ارتقاء تاب آوری اجتماعی

برای آموزش تاب آوری از توان کودکی در کودکان و استفاده از این خصیصه در دوران بزرگسالی، باید مهارت برقراری ارتباط را به کودکان آموخت. مهارت دیگری که او را در عین انعطاف، مقاوم و صبور میکند، هدف‌گذاری بلند مدت و کوتاه مدت است. میتوان اهداف را به پله‌های کوچک تقسیم کرده و به کودک حرکت رو به جلو به صورت خطی را آموخت.



تاب آوری اجتماعی

مورد دیگر توجیه کودکان و نوجوانان برای کنار آمدن با تغییرات است. معمولاً نوجوانان تغییر را بسیار وحشتناک می‌دانند اما باید بپذیرند که نمیتوان طولانی مدت در حاشیه امن ماند. لازم است شخص، زندگی را در موقعیت‌های مختلف حتی بدون پدر و مادر تجربه کرد و قوه تصمیم‌گیری و تبعات آن را پذیرفت. در محیط اجتماع به تعامل پرداخته و از نقاط ضعف خود در مواجهه با دیگران، تحت نظارت خانواده آگاه شد.

بسیاری از کودکان که نمیتوانند ترس خود را به زبان بیاورند، با چسبیدن بیش از حد به والدین خود، ترسی یا مشکلی را در وجودشان نشان میدهند. با استفاده از بازی‌های مختلف میتوان میزان حساسیت آنها به مسائل مختلف را تخمین زد و آنها را تحت آموزش تاب‌آوری قرار داد. خواندن قصه و ارائه راه حل مشکلات در آن، میتواند به کودکان در پذیرش چالش‌های محیط و روبرویی با آنها، کمک نماید.

### اهمیت تاب‌آوری در دوران بزرگسالی

یکی از مهارت‌هایی که باعث افزایش و آموزش تاب‌آوری در کودکان و بزرگسالان میشود، مهارت همدلی است. زمانی که فرد بتواند با دیگران همدلی داشته باشد، با تبادل اطلاعات با دیگران، صاحب زاویه دید جدید شده و احساس می‌کند در مواجهه با مشکلات تنها نیست. اینگونه است که از دنیای کوچک ذهن خود خارج شده و در مسیر زندگی خود به حس تعلق در اجتماع میرسد.

آموزش فراگیر سراسری تاب‌آوری و ارتقاء تاب‌آوری اجتماعی در مدارس باعث افزایش اعتماد به نفس کودک در دوران مدرسه و بزرگسالی خواهد شد. در دوران بزرگسالی معمولاً آنچه در کودک سرکوب شده است، تشدید شده و اکثر طرحواره‌ها و تله‌ها در او فعال میشود. برای مثال ممکن است در اثر حس طرد شدگی یا اضطراب اجتماعی، نتواند در دوست‌یابی و اثبات خود در اجتماع موفق ظاهر شوند.



### بی حوصلگی کودکان و عدم تمرکز

جهت افزایش تاب آوری اجتماعی سعی کنید از موضوعات روز دنیا اطلاع یافته و از آن جهت بحث های روزانه با هم سن و سالان خود استفاده کنید. در برخی از موارد باید به نوجوانان فهماند، در اثر تغییرات هورمونی، تاب آوری او تحت تاثیر قرار میگیرد. ممکن است دنیا را تیره و تار دیده و در صورت عدم آموزش تاب آوری به صورت صحیح در کودکی، دچار مشکلات عدیده روحی شود. در نتیجه موفقیت او در آینده تحت تاثیر قرار گیرد.

در نهایت لازم به ذکر است، سفر تاب آوری یک تجربه و آموزش شخصی و درونی است. با مواجهه با چالش های زندگی در سنین مختلف، باید انعطاف پذیری و پذیرش را در خود تقویت کرد. همین امر سبب افزایش تاب آوری در شخص شده و آستانه تحمل او را بالا میبرد. مراجعه به روانشناس و متخصص برای آموزش تاب آوری به کودکان در کلاس درس، محیط منزل یا مواجهه با غریبه ها و حل تعارضات با هم سن و سالان میتواند مفید باشد.

## نقش تاب آوری در عبور از بلایای طبیعی چیست؟

نقش تاب آوری در عبور از بلایای طبیعی و کاهش آسیب ها بسیار مهم است. آموزش فراگیر و فرهنگ سازی برای ارتقای تاب آوری موثر هستند.

### نکاتی درباره نقش تاب آوری در عبور از بلایای طبیعی

نقش تاب آوری در عبور از بلایای طبیعی مبحث فراگیر و گسترده ای است. هر بلای طبیعی، تدابیر و راهکارهایی برای پیشگیری و جلوگیری دارد. آموزش های سراسری برای تمامی اقشار، راه حل مناسبی برای به حداقل رساندن آسیب ها می باشد. بلایای طبیعی علاوه بر آسیب زدن به بافت شهری، می تواند روحیه افراد را نیز تحت تاثیر خود قرار می دهد.

تاب آوری در بلایای طبیعی به عنوان یک سرمایه اجتماعی محسوب می شود. هر جامعه ای که بیشتر دارای این سرمایه باشد، آسیب های کمتری خواهد داشت. میزان اعتماد در جامعه، توافق و نظم در اجتماع می تواند باعث ارتقاء تاب آوری آسیب دیدگان در بلا یا شود. کمک رسانی های گروهی، موثرتر از امدادرسانی های شخصی هستند.

### تاثیر تاب آوری و بلایای طبیعی بر انسان و جامعه

تاب آوری و بلایای طبیعی تاثیرات بسیاری روی انسان دارند. جامعه و انسان تاب آور در مواجهه با بلایای طبیعی، راه حل هایی دارند. این راه حل ها منجر به کاهش پیدا کردن آسیب ها می شود. انسان تاب آور با وقوع هر مصیبت طبیعی از جمله سیل و زلزله ظرفیت های خود را تبدیل به روند مثبت می کند. با سازماندهی عملکرد خود، تلاش می کند تا در یک سطح بهتری زندگی کند.



### نقش تاب آوری در عبور از بلاای طبیعی

نقش تاب آوری در عبور از بلاای طبیعی به حدی موثر است که انسان می تواند، حقایق ناشی از وقوع بلاای طبیعی را راحت تر بپذیرد. سپس اقدام به ترمیم صدمات روحی و روانی خود نماید. جامعه هم از آسیب های این بلایا، دچار بحران می شود. چنانچه ساختمان ها ضد زلزله ساخته شوند و یا سدسازی انجام شود، آسیب های ناشی از حوادث غیرمترقبه تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کنند.

### راهکارهای افزایش تاب آوری در حوادث غیر مترقبه

نقش تاب آوری در عبور از بلاای طبیعی به حدی است که می تواند آثار مخرب بلایا را به حداقل برساند. فرهنگ سازی و آموزش فراگیر برای کودکان و بزرگسالان، از دیگر راهکارها، برای افزایش تاب آوری می باشند. بهترین راه عبور از بحران، این است که با خوش فکری کردن، آموزش های لازم برای تاب آوری در بلاای طبیعی را از دوران کودکی آموخت. آموزش حین بحران، خیلی کار آیی نخواهد داشت.

نقش تاب آوری در عبور از بلاای طبیعی آنقدر مهم است که انسان وادار شده، به فکر راهکار باشد. در تاب آوری، هدف اصلی افزایش و بهبود عملکرد انسان و جامعه در روبرو

شدن با بلایا است. برنامه ریزی اصولی، ارزیابی ایمن بودن ساختمان ها، راه حل هایی برای ارتقای تاب آوری هستند. آماده بودن مسئولین و مردم، اختصاص منابع پولی برای مناطق بیشتر در معرض، تدابیر موثر افزایش تاب آوری برای عبور قهرمانانه از بلایای طبیعی می باشند.



تاب آوری و بلایای طبیعی

## آشنایی با تاب آوری در بحران

تاب آوری در بحران به مفهوم توانایی شکوفایی در مواجهه با فاجعه، مقابله، به کار بردن نقاط قوت و بازیابی از بلایا است.

### مفهوم تاب آوری

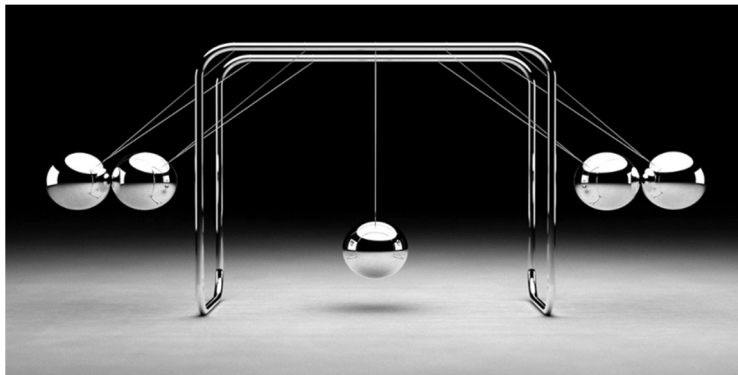
تاب آوری در بحران در مورد پیش بینی، برنامه ریزی و کاهش خطر بلایا برای محافظت مؤثر از افراد، جوامع و کشورها، معیشت، سلامت، میراث فرهنگی، دارایی های اقتصادی-اجتماعی و اکوسیستم ها است. تاب آوری در بحران با «ظرفیت» و «ظرفیت مقابله» مرتبط است و به این ترتیب تعریف می شوند:

تاب آوری: توانایی شکوفایی در مواجهه با خطر فاجعه

ظرفیت: نقاط قوت و منابع موجود برای پیش بینی، مقابله، مقاومت و بازیابی از بلایا

ظرفیت مقابله: توانایی مقابله و مدیریت بلایا

براساس برخی تعاریف، تاب آوری توانایی بهبود سریع از شکست یا ناملايمات است. نه تنها بازگشت به وضعیت موجود، بلکه در واقع استفاده از فرصت رشد و توسعه شخصی است. بنابراین شکست و تاب آوری در بحران دو روی یک سکه هستند.



تاب آوری

## اهمیت تاب آوری در بحران

در مواقع بحران، به طور پیش فرض ما به ترس اجازه می‌دهیم به جای پذیرش ذهنیت رشد لازم برای خلاقیت و انعطاف پذیری، ما را به سمت و سوی یک ذهنیت ثابت سوق دهد. انعطاف پذیری نه فقط برای کمک به خودمان بلکه برای اینکه در مواقع سخت «احساس بهتری داشته باشیم» حیاتی است. تاب آوری در بحران همچنین به ما کمک می‌کند به جای عقب ماندن، به جلو حرکت کنیم و تحمل و آمادگی بیشتری برای مواجهه با چالش های آینده فراهم می‌کند. مسلماً هیچ کس نمی‌خواهد از اضطراب یا فرسودگی شدید رنج ببرد.



تاب آوری در بحران

### چگونگی متدهای ارتقاء تاب آوری جوامع محلی در شرایط بحران

تاب آوری در بحران توانایی‌ای است که هر کسی می‌تواند یاد بگیرد و آن را توسعه دهد. چند عادت و محرک وجود دارد که می‌تواند در رسیدن به تاب آوری در بلایا و ارتقاء تاب آوری جوامع محلی کمک کند:

- توجه و آگاهی به افکار، احساسات، رفتارها و واکنش های روانی را افزایش دهید.
- مدیتیشن یا یوگا را به طور منظم تمرین کنید. همراه با افزایش انعطاف پذیری،



تمرینات متمرکز می‌تواند استرس و اضطراب شما را کاهش و در عین حال کیفیت زندگی شما را افزایش دهد.

- مثبت اندیش تر باشید. شما می‌توانید راحت تر با سختی‌ها سازگار شوید. به عقیده متخصصان قرار دادن انرژی و انگیزه در کار با نگرش مثبت با ایجاد انعطاف پذیری شخصی مرتبط است.
- هوش هیجانی خود را توسعه دهید و یاد بگیرید که چگونه احساسات خود را مدیریت کنید.

## سخن آخر در باب تاب‌آوری در بحران

در لحظات بحران، همه چیز به هم می‌ریزد، شرایط با سرعت زیادی تغییر می‌کند و البته در عین حال با آن یک شانس بی‌نظیر نیز به دست می‌آید. وقتی همه چیز به سرعت در حال تغییر است، ذهن‌ها می‌توانند با همان سرعت تغییر کنند. یک بحران این فرصت (یا نیاز) را برای ما فراهم می‌کند تا کارها را متفاوت انجام دهیم.

**تاب‌آوری در بحران** به ما امکان می‌دهد تا فرآیندها و روال‌های قدیمی را فراموش کنیم. همچنین باعث می‌شود پایه‌ای از عادات خوب جدید بسازیم. **تاب‌آوری در بلا** یا ذهنیت ما را شکل‌پذیر می‌کند. همه چیز به این بستگی دارد که چه عادت‌هایی را برای رویارویی با بحران انتخاب می‌کنیم. هر بحران فرصتی است برای شکستن آن پارادایم‌های مرسوم غبارآلود که فرصت‌های کاری، فرآیندها و زندگی ما را محدود می‌کند.

## اهمیت تاب آوری جامعه

مفهوم تاب آوری جامعه در سیستم‌های انسانی به منظور درک پویایی افراد در گروه‌ها، سازمان‌ها و جوامع به کار گرفته شده است.

### انعطاف پذیری در جامعه

مفهوم تاب آوری امروزه به طور گسترده در علوم طبیعی، انسانی و اجتماعی و همچنین در طیف وسیعی از گفتمان‌های تجاری، اجتماعی و سیاسی استفاده می‌شود. در عصر خطرات جهانی جدید مانند همه‌گیری، بحران‌های مالی و افزایش تنش‌های ژئوپلیتیکی، انعطاف‌پذیری جامعه و مردم بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. مفهوم انعطاف‌پذیری اجتماعی بر توانایی همه گروه‌های جامعه برای عبور از یک شوک یا فاجعه اشاره دارد. تاب آوری و انعطاف افراد یک جامعه در هنگام وقوع یک بحران، می‌تواند انسجام تعادل را در آن جامعه حفظ کند. از این رو تاب آوری می‌تواند نقش بسزای در کیفیت زندگی در مواقع بحرانی ایجاد کند.



تاب آوری افراد جامعه در هنگام ایجاد بحران

## خاستگاه انعطاف پذیری به عنوان ابزار سازگاری و دگرگونی اجتماعی

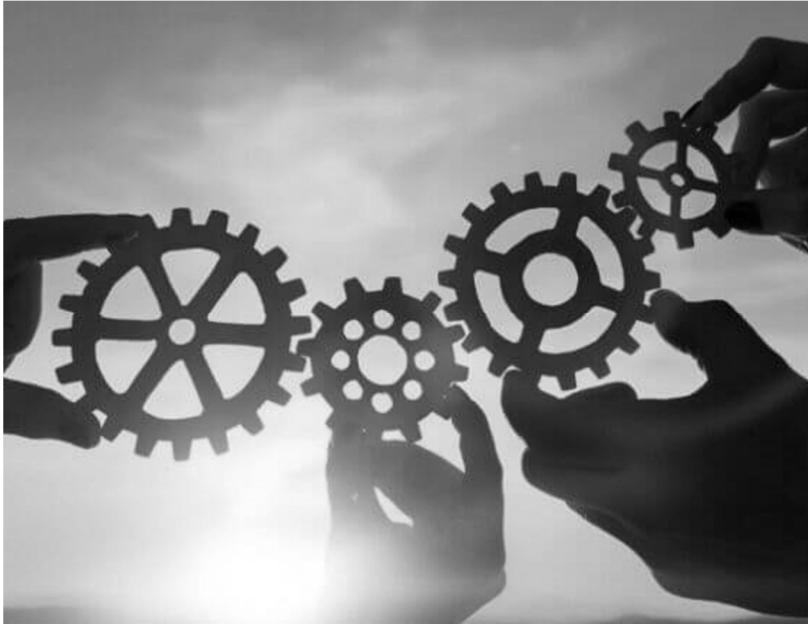
تاب آوری اجتماعی به عنوان یک مفهوم در دهه ۱۹۷۰ در زمینه بوم‌شناسی پدیدار شد. در واقع تاب آوری روشی است که توسط دانشمندان برای درک و تجزیه و تحلیل پدیده‌ها از نظر سیستمی که بخشی از آن هستند، خواه مکانیکی، اقتصادی، اکولوژی و محیط زیست استفاده می‌شود. هر سیستمی را می‌توان با تعادل و ثبات تمام اجزای آن توصیف کرد. انعطاف پذیری یک سیستم توانایی آن برای بازگشت آن سیستم به تعادل پس از یک اختلال یا بحران تعریف می‌شود. به عنوان مثال، اگر یک سیستم اکولوژیکی پس از آتش سوزی، سیل، خشکسالی یا بلایای دیگر، به سرعت به تعادل اکولوژیکی خود بازگردد، انعطاف پذیر در نظر گرفته می‌شود. اخیراً، مفهوم تاب آوری در سیستم‌های انسانی به منظور درک پویایی افراد در گروه‌ها، سازمان‌ها و جوامع به کار گرفته شده است. انعطاف پذیری افراد جامعه در عبور از بحران‌های مختلف مانند سیل، خشکسالی، بحران‌های اقتصادی و تورم و ... به بازگشت سریع تعادل و ثبات به جامعه کمک می‌کند.

## نقش تاب آوری در کیفیت زندگی مردم

با این حال، در نگاه دقیق‌تر، کاربرد مفهوم تاب آوری برای افراد، پیامدهایی متفاوت به همراه داشته است. برای سیستم‌های اجتماعی، تاب آوری به سرعت به یک سوال سیاسی تبدیل می‌شود، سوالی درباره اینکه چه کسی باید زندگی خود را با شرایط جدید ناشی از شوک تطبیق دهد و چه کسی باید زندگی خود را متحول کند. مسئله این است زندگی چه کسانی ارزش حفظ یا دفاع در برابر یک بحران را دارد، خواه این بحران مالی، اقلیمی یا غیر آن باشد، و زندگی چه کسانی باید دستخوش تغییر و تحول قرار گیرد.

در واقع تاب آوری باید به گونه‌ای باشد که زندگی تمام مردم جامعه در یک تعادل نسبی قرار گیرد. به همین دلیل، استراتژی‌های تاب آوری اجتماعی باید با سیاست‌هایی همراه شوند که رشد و حرکت همه افراد جامعه را فراهم کند و از تبدیل شدن آن به مکانیزمی برای

جداسازی تاب‌آور از غیر تاب‌آور جلوگیری شود. در عوض، نیروهای انسجام و ارزش‌های مشترک باید همیشه در کانون توجه قرار گیرند تا اطمینان حاصل شود که تاب‌آوری برای جامعه به طور جمعی منفعت داشته است.



### انعطاف همه افراد جامعه در هنگام ایجاد بحران

آگاهی از ویژگی‌های تاب‌آوری موجب می‌شود که خطرات بحران‌های جدید و پیش‌رو مانند تغییر آب و هوا، دیجیتالی شدن امور، کمبود انرژی، بیماری همه‌گیر و ... که همه دارای تأثیرات اجتماعی گسترده هستند را با تعادل و انعطاف بیشتری پشت سر بگذاریم.

## تاب آوری افراد دچار معلولیت

تاب آوری افراد دچار معلولیت باید مورد توجه قرار بگیرد زیرا می تواند زندگی فرد را تغییر دهد و دیدگاه مثبتی ایجاد می کند.

تاب آوری افراد دچار معلولیت چه تغییراتی می تواند در زندگی آنها ایجاد کند؟

تاب آوری افراد دچار معلولیت نقش بسیار مهمی در زندگی دارد و باید مورد توجه قرار بگیرد. افرادی که دچار معلولیت می باشند، با چالش ها و مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می کنند. معلولیت می تواند تاثیر زیادی بر شخصیت و نقش آنها در جامعه بگذارد. افراد دچار معلولیت می توانند با مراجعه به مشاوره، قدرت تحمل و تاب آوری خود را افزایش دهند. متخصصان مشاوره به افراد دچار معلولیت کمک می کنند تا بتوانند با ناتوانی خود سازگاری داشته باشند و برای ادامه زندگی خود تلاش کنند. تاب آوری افراد دچار معلولیت باعث می شود تا آنها بتوانند در برابر ناتوانی های خود، عکس العمل موفقیت داشته باشند.



تاب آوری افراد دچار معلولیت باعث می شود تا آنها بتوانند در برابر ناتوانی های خود، عکس العمل موفقیت داشته باشند.

## آموزش تاب آوری بر توانمندسازی افراد دارای معلولیت چه تاثیراتی می گذارد؟

تاب آوری افراد دچار معلولیت می تواند زندگی آنها را تغییر دهد. افرادی که دچار معلولیت می باشند، معمولا در معرض رفتار انسانی کمتری قرار می گیرند و این موضوع می تواند برای آنها آزار دهنده باشد. اما به این معنی نیست که آنها نتوانند زندگی شاد و موفقی داشته باشند. تأثیر آموزش تاب آوری بر توانمندسازی افراد دارای معلولیت باید مورد توجه و اهمیت قرار بگیرد. زیرا اگر فرد بتواند قدرت تاب آوری خود را افزایش دهد، به راحتی این چالش ها و مشکلات را تحمل می کند و در برابر آنها نا امید نمی شود. به همین علت، تاب آور بودن افراد دارای معلولیت از اهمیت خاصی برخوردار می باشد و می تواند تاثیرات زیادی بر روی زندگی آنها بگذارد. تاب آوری باعث می شود تا در عملکرد شخصی افراد دچار معلولیت تغییرات مثبتی ایجاد شود و افکار و احساسات منفی را از آنها دور می کند. این می تواند منجر به توانمند سازی افراد دچار معلولیت شود و زندگی آنها را تغییر می دهد.



تاب آوری افراد دچار معلولیت می تواند زندگی آنها را تغییر دهد.

## تاب آوری افراد دچار معلولیت چگونه آموزش داده می شود؟

تاب آوری افراد دچار معلولیت باید آموزش داده شود و گسترش پیدا کند. اهمیت آموزش تاب آوری به افراد دارای معلولیت باید مورد توجه قرار بگیرد و روش های تقویت تاب آوری

باید در زندگی به کار برده شوند. آموزش تاب آوری باید به صورت عملی باشد تا افراد دچار معلولیت بتوانند به ناتوانی‌های خود خلاقانه و با موفقیت پاسخ بدهند. در آموزش تاب آوری به این نتیجه می‌رسیم که افراد دچار معلولیت، قربانی محیط و شرایط خود نیستند و این حق را دارند که شاد زندگی کنند. آموزش تاب آوری به افراد کمک می‌کند تا بتوانند با ناتوانی خود سازگاری داشته باشند و برای یک زندگی موفق و شاد تلاش کنند. بنابراین، تکنیک‌ها و رویکردهایی وجود دارند که باید آموزش داده شوند. اهمیت تاب آور بودن افراد دارای معلولیت می‌تواند زندگی آنها را تغییر دهد و دیدگاه مثبتی ایجاد می‌کند.

### تاب آوری افراد دچار معلولیت چگونه باید مورد توجه و اهمیت قرار بگیرد؟

اهمیت آموزش تاب آوری به افراد دارای معلولیت باید توسعه داده شود و مورد توجه زیادی قرار بگیرد زیرا می‌تواند نقش مهمی در زندگی داشته باشد. کلاس‌ها و کتاب‌هایی در رابطه با آموزش تاب آوری باید در اختیار افراد دچار معلولیت قرار بگیرند تا آنها بتوانند تکنیک‌ها و دستورالعمل‌ها را گام به گام در زندگی خود به کار ببرند. تاب آوری نیاز به مهارت و تمرین زیادی دارد و افراد باید تکنیک‌های مربوط به آن را به خوبی بشناسند.



تاب آوری افراد دچار معلولیت نقش بسیار مهمی در زندگی دارد و باید مورد توجه قرار بگیرد.

## در آموزش تاب آوری، چه فعالیت ها و تمرین هایی انجام می شوند؟

در آموزش تاب آوری، فعالیت ها و تمرین هایی باید انجام شوند تا فرد بتواند خود را ارزیابی کند و بداند که چگونه باید هر یک از روش های تاب آوری را در زندگی خود به کار ببرد. فرد دچار معلولیت ابتدا باید بداند که ناتوانی کدام قسمت از زندگی را بیشتر تحت تاثیر قرار داده است. سپس باید بر روی آن متمرکز شود و تاب آوری خود را بیشتر به آن سمت هدایت کند تا بتواند زندگی شاد و موفق داشته باشد.



تاب آوری افراد دچار معلولیت باید آموزش داده شود و گسترش پیدا کند.



## تاب آوری و کارآفرینی

روانشناختی مهمترین دیدگاه رابطه بین تاب آوری و کارآفرینی می باشد که شامل قرار گرفتن در معرض ناملایمات و واکنش نهادها به این ناملایمات می شود.

### بررسی رابطه روانشناختی تاب آوری و کارآفرینی

پیگیری موفقیت آمیز تلاش های یک کارآفرین تاب آور به طور کلی چالش برانگیز می باشد. کارآفرینان اغلب با شکست مواجه می شوند و مجبور هستند عوامل مختلفی از ناملایمات، از جمله مشکلات مالی، خروج اعضای تیم یا مسائل حاشیه ای اجتماعی را مدیریت کنند. علاوه بر این، شوک های برونزا، مانند شوک هایی که در طول همه گیری COVID-19 تجربه شدند، فشار بیشتری را بر ظرفیت تاب آوری کارآفرینان برای ایجاد و رهبری سرمایه گذاری های موفق جدید وارد می کنند.

بنابراین، درک چگونگی برخورد موفقیت آمیز کارآفرینان با عوامل ناملایم برای تسهیل سلامت و موفقیت کارآفرینی بسیار مهم است. در این راستا، محققان بر نقش منابع روانشناختی کارآفرینان و به ویژه تاب آوری روانی تاکید کرده اند.

ادبیات تاب آوری و کارآفرینی در سال های اخیر به سرعت رشد کرده است. بنابراین، نیاز فوری به بررسی و شناسایی عوامل شخصی و روانشناختی موثر جهت پرورش تاب آوری کارآفرینان آینده وجود دارد.

### تاب آوری روانی کارآفرینان

تاب آوری روانشناختی دو عنصر تعیین کننده را در بر می گیرد. اول، تجربه ناملایمات یا چالش های مهم، و دوم، سازگاری مثبت با وجود این ناملایمات. تاب آوری کارآفرینان را به عنوان فرآیندی تعریف می کنیم که طی آن یک کارآفرین "موهب توانایی (خود) را برای تعامل با محیط ایجاد می کند و از آن برای تعامل با محیط استفاده می کند، به گونه ای که بر

عملکرد قبل از آن تاثیر مثبتی داشته باشد."

مهم ترین دیدگاه رابطه تاب آوری و کارآفرینی، روانشناختی است. این دیدگاه هم شامل قرار گرفتن در معرض ناملایمات و هم نحوه واکنش نهادها به این ناملایمات می شود. این واکنش ها از طریق مکانیسم های عاطفی، شناختی و رفتاری بر اساس ظرفیت های ذاتی کارآفرینان، جهت دستیابی به نتایج مثبت و منعطف به دست می آید. به عبارت دیگر، دیدگاه روانشناختی شامل ویژگی، ظرفیت و نتیجه است. همچنین این دیدگاه جهت شناسایی مکانیسم های عاطفی، شناختی و رفتاری که سازگاری مثبت با ناملایمات را برمی انگیزد، مورد بررسی قرار گرفت.



چه عوامل شخصی و زمینه ای تاب آوری کارآفرینان را پرورش می دهد؟ ویژگی های شخصیتی در ارتباط با تاب آوری کارآفرینان توسط محققان مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه به برخی از این نتایج اشاره می کنیم. پشتکار و ثبات علاقه، به عنوان دو بعد از ویژگی های شخصیتی انعطاف پذیر، رابطه مثبتی با تاب آوری دارند. افزایش مشارکت در فعالیت های یادگیری و توسعه تاب آوری کارآفرینان با یکدیگر رابطه مستقیم دارند.

به عنوان مثال، محققان ارتباط مثبتی بین برنامه‌های توسعه کارآفرینی و تاب‌آوری پیدا کرده‌اند. به‌ویژه زمانی که این برنامه‌ها بر همکاری، مربیگری و تسهیل بصری تمرکز دارند. یک مطالعه نیمه تجربی نشان داد که دانشجویانی که در یک کلاس تجاری کارآفرینی شرکت کردند انعطاف‌پذیری بیشتری داشتند. این رابطه با کنترل رفتاری درک شده، نگرش‌ها و هنجارهای ذهنی مورد بررسی قرار گرفت.

علاوه بر این، تجربیات فردی کارآفرینان در زمینه‌های خصوصی و کارآفرینی نشان داده شده است که موجب تقویت تاب‌آوری می‌شود. به عنوان مثال، تجربه و غلبه بر چالش‌های شخصی یا مشکلات اولیه هنگام شروع یک کسب‌وکار باعث تقویت انعطاف‌پذیری می‌شود. مطالعات کارآفرینی منجر به افزایش تاب‌آوری کارآفرینان می‌شود.



افزایش مشارکت در یادگیری

## تاب آوری زلزله زدگان

زلزله ممکن است موجب آسیب های جبران ناپذیر روحی و روانی شود. برای افزایش تاب آوری زلزله زدگان باید دقیقاً بدانیم چه اقداماتی مورد نیاز است.

### چگونه تاب آوری زلزله زدگان را افزایش دهیم؟

به دلیل افزایش بلاهای طبیعی، تاب آوری زلزله زدگان پس از وقوع زلزله اهمیت خاصی پیدا کرده است. شناخت صحیح عوامل اجتماعی برای کاهش میزان خسارت های وارد شده، سبب می شود که تاب آوری در زلزله تا حد قابل توجهی افزایش یابد. توجه به میزان تحمل آسیب پذیری افراد در زمان بحران، بخشی از مطلبی است که به آن خواهیم پرداخت.

### رشد روانشناختی از تجربیات استرس زا برای تاب آوری زلزله زدگان

تاب آوری در زلزله در افراد مختلف متغیر است. افرادی که از سلامت روانی بیشتری برخوردارند، در برابر بلاهای طبیعی آسیب کمتری می بینند. همچنین این افراد حس مسئولیت پذیری و تعاملات اجتماعی بیشتری را از خود نشان می دهد.



تاب آوری در زلزله

تاب آوری زلزله زدگان ممکن است دربرگیرنده واکنش‌های گوناگونی باشد. برای مثال در زلزله کرمانشاه مواردی دیده شد که مردم با آسیب‌های جدی مالی و جانی مواجه نبودند، اما به سرعت ناامید و ناتوان شده بودند. با این حال بخش دیگری، با اینکه با مرگ عزیزان و خانواده خود نه تنها ناامید نشده بودند، بلکه حامی و امدادگر خوبی برای دیگر زلزله زدگان بودند.

از نظر روانشناختی منابع زیر می‌توانند سپر بلا شوند و توانایی افراد در کنار آمدن با استرس در شرایط بحرانی را افزایش دهد:

۱. حمایت‌های روانی اجتماعی از زلزله زدگان
۲. منابع روانشناختی فردی
۳. میزان هوش، سطح آموزش و عوامل شخصیتی

### ترسیم برنامه کمکی روانشناختی و مددکاری برای زلزله زدگان

تاب آوری زلزله زدگان نیازمند ترسیم اقدامات مناسب و دقیق است. این اقدامات باید بتوانند در شرایط موجود، منجر به کاهش سطح فشار روانی در زلزله زدگان شود. همچنین شناخت توانایی‌ها و قابلیت‌های بازماندگان، این فرصت را به ما می‌دهد که از مهارت‌های آنها برای امدادگری و افزایش تاب آوری در زلزله استفاده کنیم.

### حمایت‌های روانی اجتماعی از زلزله زدگان

برای افزایش میزان تاب آوری زلزله زدگان، می‌توانیم از احساس مسئولیت در افراد بهره بگیریم. مواردی از جمله تعهد به خانواده، اقوام و دوستان، وظیفه‌شناسی، داشتن رفتار مسئولانه، احساس کنترل بر خود، می‌تواند تاب آوری در زلزله را در زلزله زدگان مختلف تشدید کند.

### حمایت‌های عاطفی خانواده و اقوام

تاب آوری زلزله زدگان رابطه متقابلی با میزان حمایت‌های عاطفی از سمت خانواده و اقوام

دارد. به طوری که در شرایط بحرانی اقداماتی که به آنها اشاره می کنیم، می توانند تاب آوری در زلزله را تا حد قابل قبولی افزایش دهند.



ترسیم برنامه کمکی روانشناختی و مددکاری برای زلزله زدگان

همدردی و همدلی، مهربانی، دلگرمی و حمایت از طرف دوستان و افراد نزدیک، رها نشدن از سوی فامیل و اقوام، دعوت به آرامش و صبر و هر اقدام دیگری که در بالا بردن روحیه افراد بتواند تاثیرگذار باشد.

### توجه به احترام و ارزش برای افزایش تاب آوری

شواهد نشان داده است که تاب آوری در زلزله را می توان با افزایش عزت نفس و کانون توجه بودن افراد، تقویت کرد. اینکه اقشار مختلف به زلزله زدگان سر بزنند یا حال آنها را جویا شوند، باعث قوت قلب و تقویت روحیه زلزله زدگان می شود.

کمک های مردمی می تواند تاب آوری زلزله زدگان را تسریع بخشد. تجربه ثابت کرده است که کمک های مردمی در کنار اقدامات روانشناسی، قادر است که بار سنگینی از دوش زلزله زدگان بردارد. همدلی و همدردی مردم و یاری رسانی آنها، زمینه ساز سریع تر شدن بازگشت به زندگی عادی زلزله زدگان خواهد بود.

# تاب آوری زنان در زندگی

روش هایی موثر برای افزایش تاب آوری زنان چه از نظر روانشناختی و چه از نظر جسمی

## تاب آوری

وقتی صحبت از تاب آوری زنان میشود همه ما زنی را می شناسیم که در برابر سختی ها تسلیم نمی شود، و همیشه می توانند راهی برای خروج یا دور زدن هر مانعی که بر سر راهشان قرار می گیرد پیدا کنند.

اگر می خواهید مانند این خانم ها مقاوم باشید:

ما در این مقاله راهکارهای تخصصی ارتقاء تاب آوری زنان را بیان می کنیم پس تا آخر

این مقاله با ما همراه باشید.



نمادی از تاب آوری زنان

## آیا زنان از نظر روانشناختی کمتر از مردان انعطاف پذیر هستند

پس از تجربه یک عامل استرس زا در رابطه با تاب آوری زنان ، زنان بیشتر از مردان علائم اضطراب یا سایر علائم پریشانی را گزارش می کنند. این امر برخی را به این نتیجه رسانده است که تاب آوری روانشناختی زنان کمتر از مردان باشد. پس برای ارتقاء تاب آوری زنان در

مواجه شدن با مشکلات و موانع در این مقاله با ما همراه باشید.  
چگونه تاب‌آوری روانشناختی زنان خود را تقویت کنند

## راهکارهای تخصصی ارتقاء تاب‌آوری زنان:

۱. رابطه داشته باشید: ایجاد روابط قوی با عزیزان و دوستان می‌تواند نیازهای شما را در زمان‌های بد و خوب برطرف کند و تاب‌آوری زنان را بیشتر کند.
  ۲. هر روز را معنادار کنید: با داشتن هدف هر روزتان را با برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف خود بچینید.
  ۳. از اشتباهات خود درس بگیرید: برای بالا بردن تاب‌آوری زنان در زمینه‌های مختلف از تجربه‌های خود یاد بگیرید و از شکست نترسید.
  ۴. امیدوار بمان: با فکر کردن به گذشته چیزی را نمی‌توانید تغییر دهید. اما همیشه می‌توانید به آینده نگاه کنید و امیدوار باشید این یکی از مهمترین مسائل برای ارتقاء تاب‌آوری روانشناختی در زنان می‌باشد.
  ۵. مراقب خودت باش: به نیازها و احساسات خود توجه داشته باشید. در فعالیت‌ها و سرگرمی‌هایی که از آن لذت می‌برید شرکت کنید.
  ۶. فعال باشید: مشکلات خود را نادیده نگیرید. در عوض، مشخص کنید که چه کاری باید انجام شود، برنامه‌ریزی کنید و اقدام کنید.
- این چندتا مورد مهمترین موارد در رابطه با ارتقاء تاب‌آوری روانشناختی در زنان می‌باشد.

## زنان تاب‌آور چه ویژگی‌هایی دارند:

حال که با راهکارهای ارتقاء تاب‌آوری زنان آشنا شدیم می‌خواهیم با هم بررسی کنیم که ویژگی‌های تاب‌آوری زنان چیست.



## ویژگی های زنان تاب آور:

اگر شما هر یک از این ویژگی های تاب آوری زنان را دارید پس به خودتان افتخار کنید.

۱. زنان تاب آور همیشه راهی پیدا می کنند.
۲. زنان تاب آور از شکست نمی ترسند.
۳. زنان تاب آور به راحتی تسلیم نمی شوند.
۴. زنان تاب آور مورد احترام دیگران هستند.
۵. زنان تاب آور ذهنیت قوی دارند.
۶. زنان تاب آور عزم تزلزل ناپذیری دارند.
۷. زنان تاب آور قوی هستند و نسبت به خود صادق هستند.
۸. زنان تاب آور به خود اطمینان دارند.
۹. زنان تاب آور خوش بین هستند.
۱۰. زنان تاب آور همیشه در حال یادگیری هستند.
۱۱. و ...

## سخن پایانی

در این مقاله اول توضیح کلی در مورد تاب آوری زنان دادیم. سپس از نظر روانشناختی آنان را با مردان مقایسه کردیم و در ادامه مقاله چند تا از راهکارهای تخصصی ارتقاء تاب آوری زنان را برایتان شرح دادیم. در پایان مقاله ویژگی های زنان تاب آور را به صورت کامل توضیح دادیم.



پیشرفت زنان

منابع:

- <https://medicine.yale.edu>
- <https://basicsbybecca.com>
- <https://www.mayoclinic.org>

## اهمیت آموزش تاب آوری

هنگام مواجهه با فجایع، فشارها و استرس‌ها اهمیت آموزش تاب آوری، ارائه‌ی خدمات و منابع مناسب برای آحاد جامعه مورد توجه سیاست‌گذاران قرار می‌گیرد.

### فواید و اهمیت آموزش تاب آوری به صورت فراگیر و ملی

پاندمی ویروس کرونا، مشکلات طاقت فرسای اجتماعی، سیاسی و اقتصادی در جوامع به وجود آورد؛ اما این واقعه آخرین فاجعه‌ی جوامع نبود. مسائلی دیگر نظیر تغییرات اقلیمی، مهاجرت، افزایش تنش‌های ژئوپلیتیکی و بیگانگی شهروندان نسبت به نهادهای حکومتی همگی می‌توانند از فجایع پیچیده‌ی آینده‌ی هر جامعه‌ای باشند. لذا سیاست‌گذاران باید به دنبال آرام کردن محرک‌های این فجایع و آماده‌سازی کشور جهت سازگاری و بازیابی از این فشارهای ناگهانی باشند؛ اصطلاحاً آن‌ها باید اهمیت آموزش تاب آوری را جدی بگیرند.

تاب آوری ملی ظرفیت یک کشور در پاسخ به، سازگاری با و بازیابی از فشارها و فجایع است. تاب آوری بر بهبود عملکرد کلی یک سیستم در برابر خطرات غیر قابل پیش‌بینی تمرکز دارد.



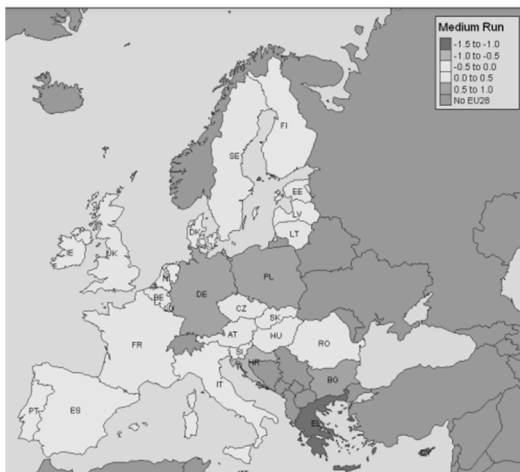
### اهمیت آموزش تاب آوری

### اهمیت آموزش فراگیر تاب آوری به آحاد مختلف جامعه

اهمیت آموزش تاب آوری به طور مخصوص در جوامع آسیب‌پذیر و در حال توسعه جدی‌تر است. این کشورها باید به شوک‌های وارده از منابع گوناگون پاسخ دهند در عین آنکه همتایان آن‌ها در جهان توسعه یافته به عملکرد آن‌ها چشم دوخته‌اند.

به دو دلیل اهمیت آموزش فراگیر تاب‌آوری مورد توجه است:

۱. ایجاد تاب‌آوری نسبت به گفت و گو در خصوص شکنندگی یک دولت، هدفی اصولی‌تر و استراتژیک‌تر می‌باشد.
  ۲. تاب‌آوری بر خلاف سایر اهداف سیاسی، به دنبال رفع کمالگرانه‌ی مشکلات نیست؛ بلکه به دنبال ایجاد تغییرات پیوسته، پایدار و قابل دست‌یابی است.
- سطح اعتماد اجتماعی شهروندان به دولت و یکدیگر، رهبری سیاسی با کیفیت و سطح پایین فساد همگی در ایجاد تاب‌آوری در جوامع موثر اند. در نظر گرفتن ابعاد اجتماعی جامعه در رتبه‌بندی میزان تاب‌آوری کشورهای گوناگون تغییر ایجاد می‌کند. برای مثال در صورتی که ابعادی نظیر شادمانی، سلامتی، طرد اجتماعی و درآمد را در نظر بگیریم بلغارستان از تاب‌آوری بالایی برخوردار است و مجارستان دارای تاب‌آوری کمتری است.
- در حالی که آلمان و لهستان در میان تاب‌آورترین کشورها قرار دارند، بلغارستان و بالتیک در یک بازه‌ی زمانی متوسط نسبت به بازه‌ی زمانی کوتاه به مشکلات اقتصادی پاسخ بهتری می‌دهند. بعضی کشورها (خصوصاً آلمان) به خوبی توانسته‌اند با تاکید بر اهمیت آموزش تاب‌آوری، به شرایط عادی پیش از وقوع فجایع باز گردند. در عوض کرواسی، قبرس، یونان، ایتالیا و اسپانیا هنوز از وضعیت اجتماعی و اقتصادی پیش از بحران خود عقب هستند.



رنگ‌ها میزان تاب آوری کشورها از زیاد(سبز) تا کم(قرمز) را نشان می‌دهند.

اهمیت آموزش تاب آوری تنها به افزایش ظرفیت‌های فردی بر نمی‌گردد؛ یک دولت باید شرایطی را که منجر به تضعیف تاب آوری مردم می‌شود را به چالش بکشد. سیاست‌ها و خدمات گوناگون باید عواملی را که منجر به تقویت تاب آوری می‌شوند شناسایی کنند و از آنها محافظت کنند.

## اهمیت آموزش تاب آوری و ضرورت آموزش فراگیر تاب آوری از کودکی تا بزرگسالی

هنگامی که تعداد و شدت فجایع افزایش می‌یابند، کودکان و جوانان که نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند بیشترین فشار را که ممکن است یک عمر برای آنها طول بکشد، تحمل می‌کنند. اینجاست که اهمیت آموزش تاب آوری خود را نشان می‌دهد.

دختران، زنان و مردمی که ناتوان اند و خانواده‌هایی که در فقر به سر می‌برند نسبت به فجایعی نظیر از دست دادن سلامت، رفاه، زندگی و غیره آسیب‌پذیرتر هستند. تمرکز بر کودکان و کاهش خطر بحران‌ها با نگاه بشردوستانه می‌تواند منجر به تقویت تاب آوری جامعه و افراد شود.

اهمیت آموزش تاب آوری آن جاست که ارائه‌ی خدمات تاب آور و افزایش دانش افراد جمعیت از تمام رده‌های سنی در مورد خطر بحران‌ها، نه تنها از کودکان بلکه از خانواده‌ها و جوامع آن‌ها نیز حمایت می‌کنند.

اهمیت آموزش تاب آوری وقتی خود را نشان می‌دهد که مطالعات حاکی از آن اند که پرونده‌ی تاب آوری هنگام تولد بسته نمی‌شود. تاب آوری در خانه، مدرسه، جلسات مشاوره و جامعه قابل یادگیری و آموزش است. در این میان مدارس به عنوان یکی از اولین جوامعی که کودکان در آن قرار می‌گیرند، نقش بسیار مهمی در پرورش تاب آوری ایفا می‌کنند. همکاری کارکنان متخصص، دانش آموزان و والدین جهت تقویت تاب آوری و سلامت روان در مدارس اهمیت دارد.

در صورتی که اهمیت آموزش تاب آوری جدی گرفته شود و دانش و فرصت تقویت تاب آوری، خلاقیت و مشارکت در رویارویی و سازگاری با مشکلات برای کودکان و جوانان تامین شوند، آن‌ها ظرفیت بالایی در پیشگیری، پیش بینی و مدیریت فشارها و شوک‌ها از خود نشان می‌دهند. لذا آموزش فراگیر تاب آوری از کودکی تا بزرگسالی به خانواده‌ها و جوامع در رویارویی با فجایع کمک بزرگی می‌کند.

## منابع

<https://carnegieendowment.org/2022/05/23/governance-for-resilience-how-can-states-prepare-for-next-crisis-pub-87175>.

<https://www.unicef.org/media/120636/file/UNICEF%20DRR%20in%20Action%20-%20Every%20country%20protected.%20Every%20child%20resilient.pdf>.

[https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2020-01/jrc-science-for-policy-brief\\_resilient-country1.pdf](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2020-01/jrc-science-for-policy-brief_resilient-country1.pdf).

<https://www.oecd-ilibrary.org/sites/ca34a20a-en/index.html?itemId=/content/component/ca34a20a-en>.



# خانه تاب آوری ایرانیان

تحت نظارت و پشتیبانی رسانه  
مددکاری اجتماعی ایرانیان

ایجاد بانک اطلاعات جامع و روزآمد از  
مقالات تاب آوری

معرفی متخصصین، پژوهشگران و اساتید  
حوزه تاب آوری کشور

بسترسازی لازم جهت تولید و مدیریت  
محتوای تاب آوری

بومی سازی مباحث مختلف تاب آوری

گسترش پایگاه های مجازی حوزه  
تاب آوری ایران

