


# تاب آوری

معصومه اسکندری  
متخصص روانشناسی





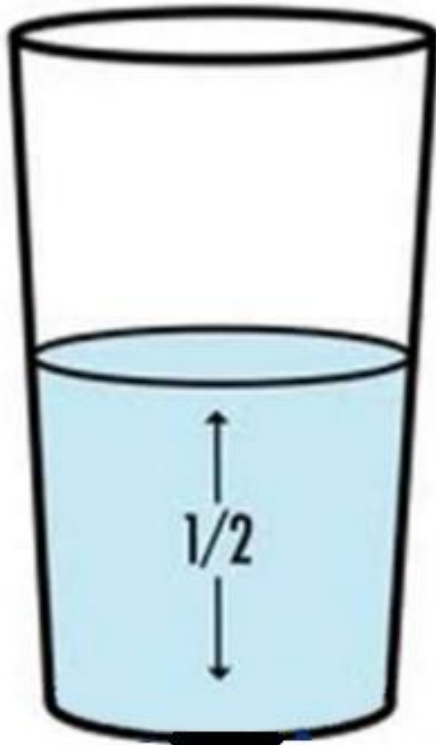
تاب آوری به معنای توانایی انسان برای مواجهه شدن با سختی و ناراحتی است. تاب آوری توانایی تطابق مثبت بیشتر، رشد کردن و به کامیابی رسیدن با عدم توجه به اتفاقی که در زندگی روی می دهد.



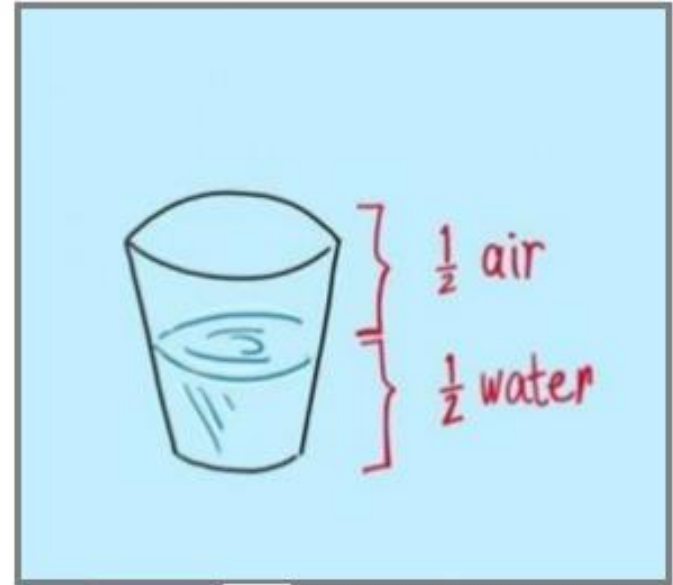
**به خاطر داشته باشیم:**

تفاوت ما انسانها در این است که چقدر می توانیم  
فشار را تحمل کنیم.

تاب آوری و رهبری



فوشبىنى



به لحاظ فنى لیوان همیشه پر است

تاب آوری با پذیرش آنچه را می توانید متغیر  
دهید و آنچه نمی توانید تغییر بدهید شروع  
می شود.

# برای ارزیابی تاب آوری:

چقدر به بدنتان توجه می کنید؟

چقدر به احساسات و افکارتان توجه می کنید؟

چقدر به روابط اجتماعی توجه دارید؟

چقدر به حمایت اجتماعی خود توجه می کنید؟

چقدر به معنای زندگی خود توجه دارید؟

# تاب آوری به چه عواملی بستگی دارد؟

## عوامل بیولوژیک

مزاج، هیجانات، هوش، خلاقیت، تحمل بیماری و ویژگیهای فیزیکی و ژنتیکی.

## دل بستگی

ظرفیت برقراری ارتباط برای شکل دهی به یک رابطه معنادار، ظرفیت برای همدلی، توجه دلسوزانه و لذت.

## کنترل

ظرفیت اداره یک موقعیت، مسلط بودن، کفایت اجتماعی، عزت نفس، هدفمند بودن

# درجه تاب آوری:

- ژنتیک
- تجربیات دوران کودکی
- آموزش



# ویژگی افراد تاب آور

- اجتماعی هستند ( روابط سالم دارند)
- خوشبین هستند ( دید مثبتی نسبت به خود و آینده دارند)
- انعطاف پذیرند ( تغییر بخشی از زندگی است)
- اعتماد به نفس دارند ( به طرف اهداف خود حرکت می کنند و بر اساس توانمندی هایشان تصمیم می گیرند)
- احساس شایستگی می کنند ( خوب کارشان را انجام می دهند و به ان افتخار می کنند )
- بینش بالایی دارند ( دیگران و موقعیتی که در ان هستند را می فهمند.)
- با استقامت و دارای پشتکارند ( تسلیم نمی شوند.)
- دیدی وسیع به زندگی دارند (به بحران های زندگی نه به عنوان مانع بلکه به عنوان چالش نگاه می کنند که باید با آنها مواجه شد)
- خود کنترل هستند ( می توانند احساسات و تکانه هایشان را به خوبی مهار کنند)
- منبع کنترل آنها درونی است.

# منابع کنترل

**کنترل بیرونی:** زمانی که فرد فکر می کند زندگی و اتفاقاتش از عهده او و انتخاب هایش خارج شده است و برایش "اتفاق" می افتد.

**کنترل درونی:** زمانی که فرد فکر می کند زندگی و اتفاقاتش حاصل انتخاب او می باشد.

# منبع کنترل

اعتقادات / باورها

درونی

بیرونی



شما کجا قرار دارید؟

دوست دارید کجا قرار داشته باشید؟

# ویژگی های افراد با کنترل درونی و بیرونی

| کنترل بیرونی            | کنترل درونی                   |
|-------------------------|-------------------------------|
| احساس قربانی بودن       | احساس عزت                     |
| احساس منفعل بودن        | احساس مسلط و صاحب اختیار بودن |
| گیر افتادن در یک موقعیت | توقع بالا و پایین زندگی       |
| تفکر بدبینانه           | تفکر خوش بینانه               |
| سرزنش کردن              | طالب راه حل بودن              |

# چه چیزهایی باعث می شود که تاب آوری بوجود بیاید؟

## \* عوامل حفاظت کننده فردی

- خوش بینی
- کنترل تکانه ها
- همدلی: قلب خود را بگشایید. میزان سروتونین در افرادی که بیشتر درگیر کمک کردن و مهربانی هستند بالا است.
- یک برنامه ۳۰ روزه قدردانی (شکرگذاری شروع کنید):
- با چند دوست یک وبلاگ قدردانی درست کنید و روزانه سه مورد را در آن یادداشت نمایید.
- تغییر باورهای غیر منطقی
- مراقبت از خود (حفظ سلامت خود)
- ارتباطات اجتماعی و سلامت: تحقیقات نشان داده روابط اجتماعی قوی تاب آوری ما را در مقابل بیماریها افزایش می دهد.
- استراتژی حل مساله
- حفظ شوخ طبعی: خندیدن باعث کاهش تنش می گردد و افرادی که موقعیت ها را ساده می گیرند احساس تسلط بیشتری به موقعیت پیدا می کنند.

# فن مثبت اندیشی

- به جملات مثبتی گفته می شود که برای خنثی کردن افکار و احساسات منفی باید دائما تکرار شوند. فن مثبت اندیشی در خنثی کردن الگوهای برنامه ریزی شده دوران کودکی بسیار موثر است. اگر آن ها را به طور مرتب تکرار کنید به هنگام یک فوریت احساسی به طور خودکار به ذهن شما خطور می کند. در صورتی که از نظر احساسی دوران سختی را می گذرانید چند جمله مثبت بر روی یک کاغذ بنویسید و درست قبل از خوابیدن هم چنین زمانی که از خواب بیدار می شوید آنها را تکرار کنید.
- مثال

- من سر حال و پرنرژی هستم.
- من فردی آرام هستم.
- می توانم خشم خود را کنترل کنم.
- من دوست داشتنی هستم، خوش بین هستم.

# شکرگذار بودن

- مکتوب کردن مواردی که قدردان آنها هستیم. (به صورت دفترچه، وبلاگ و...)
- سعی در افزایش تجربیات مثبت خود داشته باشیم.
- در هر موقعیت بدی بدنبال نکات مثبت در آن باشیم.
- بدنبال جنبه های مثبت در موقعیت های چالش برانگیز و نقادانه باشیم.

\* داشتن رابطه قوی و پایدار با والد یا یک بزرگسال حمایت کننده  
\* احساس موفقیت و تسلط به گونه ای که نوجوانان بتوانند کارهای موفق خود را  
نام برده و احساس ارزشمندی نمایند.

\* برخورداری از منابع درونی و بیرونی نیرومند، از قبیل سلامت جسمی خوب، عزت  
نفس، احساس شوخ طبعی و شبکه حمایتی خوب شامل خانواده، مدرسه و جامعه.  
\* مهارت‌های اجتماعی شامل: مهارت‌های ارتباطی خوب و مهارت‌های مذاکره، توانایی  
تصمیم گیری موثر و امتناع از فعالیت های پرخطر.

\* احساس امید مبنی بر اینکه می توان با تلاش سخت بر مشکلات غالب آمد.  
\* مهارت های حل مسئله و مهارت های فکری که به فرد کمک می کنند تا برای  
حل مشکلات فرد روش های مختلفی پیدا کند.

\* تسلط بر موقعیت های استرس زای گذشته، هر بار که نوجوان بر موقعیت  
دشواری فائق می آید، این پیروزی به او کمک می کند، تا با مشکلات بعدی به  
خوبی مقابله نماید.



## منعطف بودن

محدوده راحتی: محدوده ای از کارها و فعالیت های آشنا و روزمره زندگی: غذا خوردن، سر کار رفتن.

محدوده بسط: کارهای نامعمول و خارج از روتین. تغییر کوچک در روزمره زندگی یا تغییر نسبتاً بزرگ در روزمره، مانند شروع یک شغل جدید.

محدوده وحشت: محدوده ای که از آن باید دوری جست. محدوده ای است که بیش از اندازه بسط دادیم و تغییرات این محدوده معمولاً ناخوشایند و استرس آور هستند.

## کسب انرژی بیشتر

ایجاد یک برنامه منظم که باعث انجام موثر کارها و پیشرفت زندگی شود. درعین حال که باعث درماندگی و خستگی نشود. روزانه یک کار کوچک جدید انجام دهید.

# کنترل احساسات و افکار

تکنیک شکستن حلقه

## استفاده از تکنیک شکستن حلقه برای کنترل بهتر رفتار

شکستن حلقه تکنیکی است تجربی که به شما اجازه میدهد تا به طور هوشیار و آگاهانه فرایندهای ناهوشیار و ناخودآگاه مغز مانند اضطراب، ترس، غضب، خشم و استرس را تغییر داده و یا متوقف کنید.

تصور کنید برای رفتن به یک ملاقات کاری مهم در حال رانندگی هستید. تقریباً دیرتان شده و راه هم بسیار طولانی است. کاملاً استرس را احساس می کنید. اما ناگهان در حالیکه پشت چراغ قرمز متوقف شده اید، ماشینی از پشت به شما برخورد می کند. حتی دالیی لاما هم در این شرایط خشمگین می شود.

# بحث کلاسی

۱. چطور خشم می تواند برای ما مضر باشد؟
۲. چطور می شد اگر در دنیا کسی خشمگین نمی شد؟

# شیوه های برخورد با عصبانیت (خشم)

برون ریزی خشم: عواقب: برانگیختن موقعیت های سخت و بوجود

آمدن عواقب ناخوشایند.

سرکوب کردن: منجر به بروز بیماری ها می شود.

# چکاننده ها

چکاننده های شما چه چیزهایی هستند؟

-خانه

-کار

-محیط

-بیوژنیک

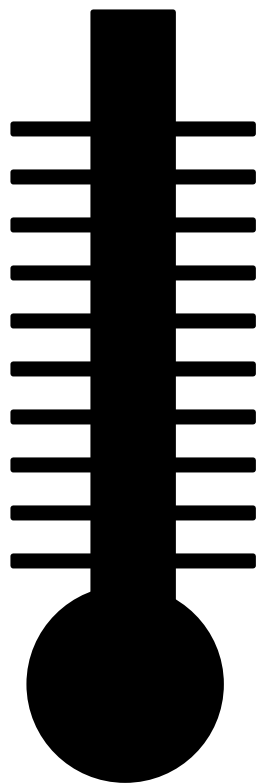
چکاننده ها شما را کنترل می کنند یا شما چکاننده ها را ؟  
جهت کنترل سه عامل: سلامتی، خوشحالی و روابط حائز اهمیت هستند.

# شناخت عوامل چکاننده

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# استفاده از خشم سنج



- 10. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 1. \_\_\_\_\_

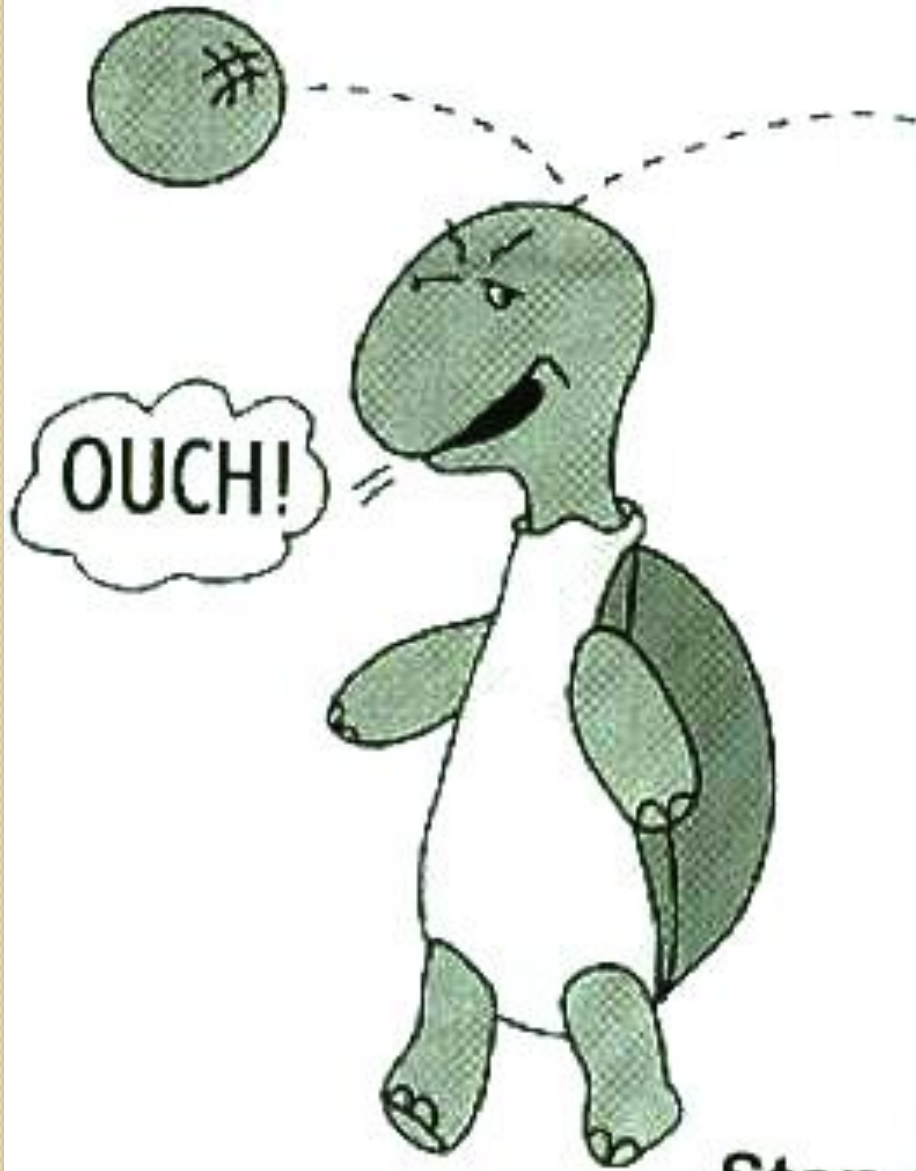
## نمونه جدول افکار و رفتار

| موقعیت | افکار | هیجانات | واکنش غیر منطقی | نتیجه |
|--------|-------|---------|-----------------|-------|
|        |       |         |                 |       |

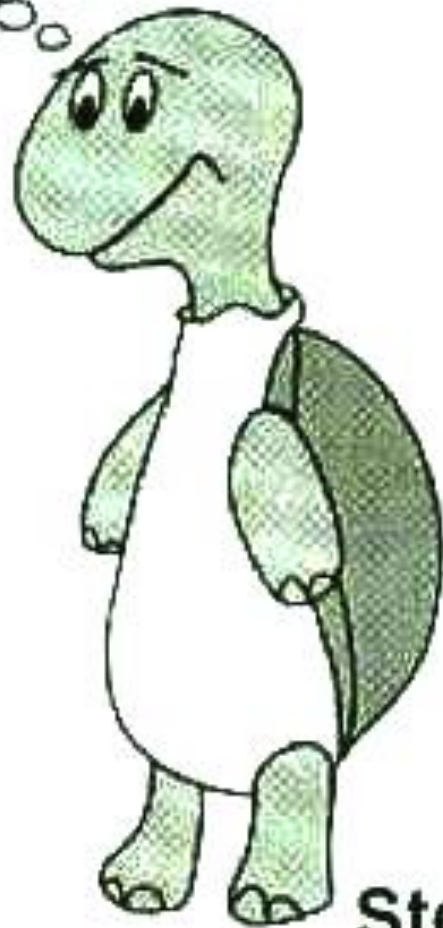
# استراتژی های مقابله ای مثبت:

- کنار آمدن با موقعیت: چه چیز مثبتی را می توان انجام داد تا با خشم کنار آمد؟
- تنفس عمیق
- تن آرامی *Relaxation*
- شبیه سازی: تصور مکان هاف صداها و بوهای خوشایند.
- خودگویی مثبت

# تکنیک لاک پشت



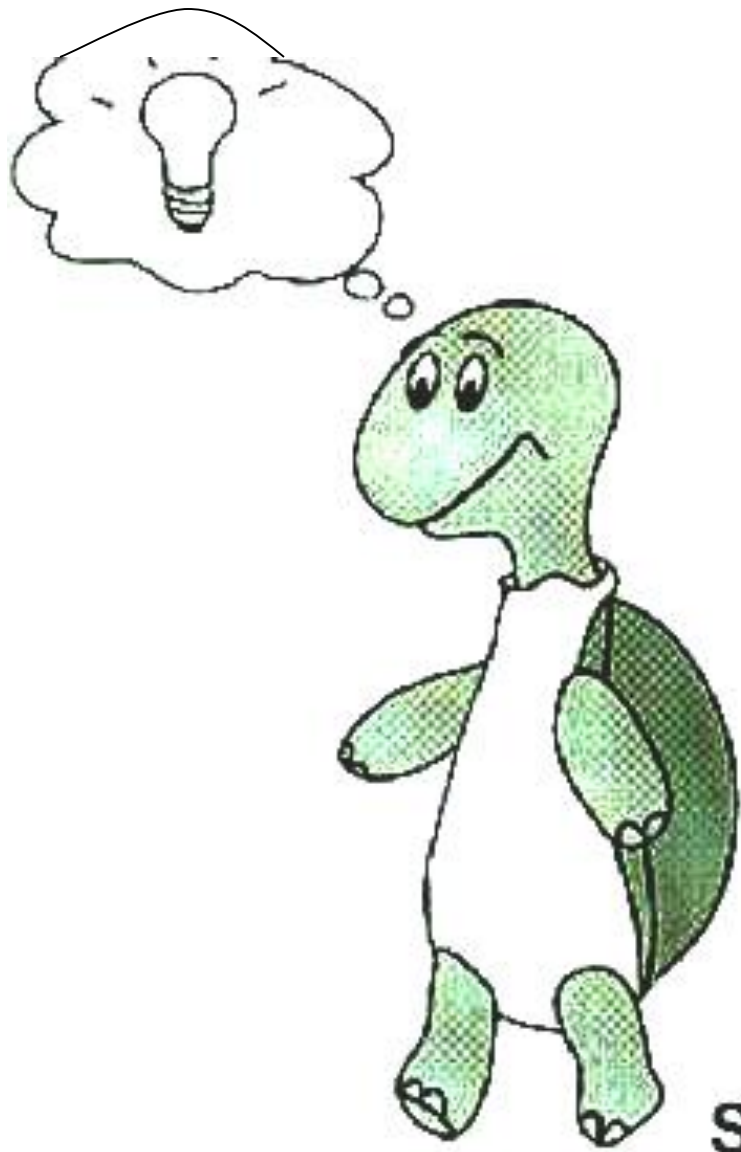
Step 1



**Step 2**



Step 3



**Step 4**

# سوال

- آیا می توانید سه روش را نام ببرید که برای برانگیختن احساسات مثبت در خود از آنها استفاده کنید؟
- آیا روش های مناسبی دارید تا با استفاده از آنها احساساتی مانند ترس، خشم، ناامیدی و یاس و غم را به طور فیزیکی رها کنید؟





**L**earning یادگیری

**I**dentify & Self-Awareness هویت و خودآگاهی

**F**itness & Health تناسب اندام و سلامت

**E**motional Development توسعه هیجانات

**S**olving Problems حل مسائل

**K**indness مهربانی

**I**ntimacy صمیمیت

**L**iving in Balance متعادل زندگی کردن

**L**etting Go & Holding On به مشکلات زمان  
بدهید

**S**ocial Skills مهارت های اجتماعی

فردریش نیچه

کسی که یک "چرایی" برای زندگی کردن دارد،  
می تواند در مقابل هرآنچه که برایش اتفاق می افتد،  
تاب بیاورد.