

کلاس



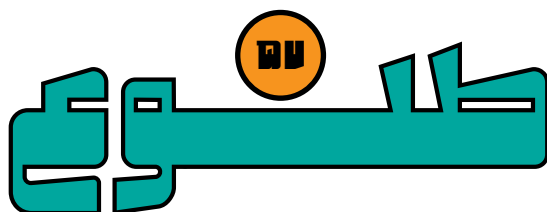
ماهنامه داخلی، سال پنجم، شماره پنجاه و هفت، آذر ماه ۱۴۰۴



- تاب‌آوری؛ هنری که در روزهای دشوار، ما را دوباره بلند می‌کند ● تاب‌آوری؛ مهارتی برای زندگی امروز
- سفر به هگمتانه (همدان) به روایت تصویر ● چگونه ذهن تاب‌آور داشته باشیم؟ / ده راهکار ساده برای قوی ماندن در روزهای سخت
- تاب‌آوری در مسیر فداکاری: درس‌هایی از شهیدان / چگونه ایستادگی، ایمان و هدف بزرگ، ما را در سخت‌ترین شرایط مقاوم می‌کند؟
- چگونه رهبران سازمانی، تاب‌آوری می‌آفرینند؟ / رفتارهایی که در روزهای سخت، تیم‌ها را سرپا نگه می‌دارد
- تجربه‌های جهانی: تاب‌آوری در سازمان‌های موفق دنیا / چه چیزی شرکت‌های بزرگ را در بحران‌ها سرپا نگه می‌دارد؟
- چگونه دانش‌آموزان را مقاوم تربیت کنیم؟ / پرورش تاب‌آوری از کلاس درس تا خانه



اِنَّا نَزَّلْنَاهُ فِي الْقُرْآنِ فَذَرْهُمْ وَمَا يَفْكُرُونَ
ذَرْهُمْ وَمَا يَفْكُرُونَ اِنَّهُمْ اِلَٰهَهُمْ
مَّا لَا يَخْلُقُ شَيْئًا وَهُمْ يُخْلَقُونَ
مِنْ دُونِهِمْ اِنَّهُمْ اِلَٰهَهُمْ
مَّا لَا يَخْلُقُ شَيْئًا وَهُمْ يُخْلَقُونَ
مِنْ دُونِهِمْ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ماهنامه داخلی
سال پنجم
شماره پنجاه و هفت
آذر ماه ۱۴۰۴

صاحب امتیاز

صندوق قرض الحسنه شاهد

مدیر مسئول

دکتر اسلام کریمی

همکاران تحریریه در این شماره

ابراهیم محسنی

محمد پناهی

روح الله اکرمی

مریم فتاحی

فرهاد چاووشی

رضا عباسی

قدسی یگانه

مصطفی طباطبایی

فاطمه بکایی

حسین محمدی

ریحانه مقصودی

رضا شاه محمدی

علی فتوحی

زهره دوستی

مهشید قربانی

شهرام قلی پور

ویراستار

کبری سلیمانی پیشه‌وری

گرافیک

حمیدرضا احمدی

نشانی

تهران، خیابان گاندی جنوبی، خیابان بیست و یکم، پلاک ۲
صندوق قرض الحسنه شاهد

کدپستی

۱۵۱۷۸۶۴۸۱۱

تلفن

۸۸۶۴۴۲۷۴، ۸۸۶۷۲۷۰۱

دورنگار

۸۸۶۷۲۷۰۳



https://t.me/sqsh_ir

ناشر

چاپ نارنجستان



- سخن مدیرمسئول / تاب‌آوری؛ هنری که در روزهای دشوار، ما را دوباره بلند می‌کند / دکتر اسلام کریمی..... ۵
- سخن ماه / تاب‌آوری؛ مهارتی برای زندگی امروز..... ۶
- سفر به هگمتانه (همدان) به روایت تصویر / ابراهیم محسنی..... ۸
- چگونه ذهن تاب‌آور داشته باشیم؟ / ده راهکار ساده برای قوی ماندن در روزهای سخت / محمد پناهی..... ۱۳
- تاب‌آوری در مسیر فداکاری: درس‌هایی از شهیدان**
- چگونه ایستادگی، ایمان و هدف بزرگ، ما را در سخت‌ترین شرایط مقاوم می‌کند؟ / روح‌الله اکرمی..... ۱۵
- چگونه رهبران سازمانی، تاب‌آوری می‌آفرینند؟**
- رفتارهایی که در روزهای سخت، تیم‌ها را سرپا نگه می‌دارد / مریم فتاحی..... ۱۷
- تجربه‌های جهانی: تاب‌آوری در سازمان‌های موفق دنیا
- چه چیزی شرکت‌های بزرگ را در بحران‌ها سرپا نگه می‌دارد؟ / فرهاد چاووشی..... ۱۹
- نقش موسیقی در افزایش تاب‌آوری**
- چگونه موسیقی، ما را در روزهای دشوار به آرامش باز می‌گرداند / رضا عباسی..... ۲۱
- عادت روزانه افراد تاب‌آور / چگونه انسان‌هایی قوی، آرام و آماده برای چالش‌ها باشیم؟ / قدسی یگانه..... ۲۳
- چگونه دانش‌آموزان را مقاوم تربیت کنیم؟ / پرورش تاب‌آوری از کلاس درس تا خانه / مصطفی طباطبایی..... ۲۵
- رابطه نماز و تاب‌آوری / تحلیل روان‌شناسانه و معنوی / فاطمه بکایی..... ۲۷
- چگونه نوشتن، تاب‌آوری ما را افزایش می‌دهد؟ / حسین محمدی..... ۲۹
- چگونه خواندن بر افزایش تاب‌آوری ما اثر می‌گذارد؟ / ریحانه مقصودی..... ۳۰
- تاب‌آوری در خانواده / چگونه خانواده‌ای مقاوم، آرام و همدل بسازیم؟ / رضا شاه محمدی..... ۳۲
- کتاب ماه ۱**
- تاب‌آوری اثر کارن رویوچ و اندرو شات / چگونه ذهنی مقاوم و زندگی‌ای پایدار بسازیم؟ / علی فتوحی..... ۳۴
- کتاب ماه ۲**
- انسان در جستجوی معنا اثر ویکتور فرانکل / روان‌پزشکی که امید را از دل تاریکی آموخت..... ۳۶
- حکمت ایرانی / چند ضرب‌المثل فارسی درباره تاب‌آوری و پایداری / زهرا دوستی..... ۳۸
- حکمت جهانی / ضرب‌المثل‌ها و گفته‌های جهانی درباره تاب‌آوری / مهشید قربانی..... ۳۹
- تمرین‌های عملی تاب‌آوری / ده تمرین ساده که هر روز می‌توان انجام داد / شهرام قلی‌پور..... ۴۱

تاب‌آوری؛ هنری که در روزهای دشوار، ما را دوباره بلند می‌کند

سخن مدیرمسئول

◀ دکتر اسلام کریمی / دکترای مدیریت منابع انسانی



مهارتی واقعی در خود پرورش دهیم. از شناخت احساسات و مدیریت فشارهای کاری گرفته تا اهمیت ارتباطات انسانی، نقش معنویت، قدرت نوشتن و حتی تأثیر موسیقی و کتاب‌ها، همه و همه در خدمت این است که کمک کند در برابر ناملایمات، کمی آرام‌تر، محکم‌تر و آگاه‌تر باشیم. تاب‌آوری فقط مهارت فردی نیست، فرهنگ سازمانی است. وقتی هرکدام از ما قوی‌تر شویم، محیط کار نیز امن‌تر، صمیمی‌تر و انسانی‌تر خواهد شد. امید ما این است که محتوای این شماره، هرچند کوچک، بتواند دریچه‌ای تازه برای نگاه به زندگی و کار بگشاید؛ دریچه‌ای که در آن سختی‌ها نه پایان راه، بلکه آغاز رشدی بزرگ باشد. باشد که هر صبح که طلوع می‌کنیم، یادمان بماند: «قدرت ما در نرفتن از مسیر نیست، در دوباره برخاستن است.»

در روزگاری زندگی می‌کنیم که سرعت تغییرات، فشارهای شغلی، دگرگونی‌های اقتصادی و دغدغه‌های خانوادگی، بیش از هر زمان دیگری ما را در معرض خستگی و فرسودگی قرار می‌دهد. اما در دل همین روزهای سخت، نیرویی وجود دارد که اگر آن را بشناسیم و پرورش دهیم، نه فقط از پا نمی‌افتیم، بلکه قوی‌تر از گذشته به مسیر ادامه می‌دهیم: تاب‌آوری.

تاب‌آوری یعنی توانایی برگشتن، اما نه برگشت ساده؛ برگشتی همراه با تجربه، بینش و امید. توانایی این که وقتی زمین می‌خوریم، بتوانیم بایستیم و بگوییم: «این ماجرا بخشی از مسیر من بود، نه پایان آن.»

در این شماره از ماهنامه طلوع، تلاش کرده‌ایم به جای ارائه توصیه‌های کلی، راه‌هایی عملی، علمی و اجرایی ارائه دهیم تا هریک از ما بتوانیم تاب‌آوری را همچون



تمرین‌ها و عادات روزانه: ابزارهایی ساده برای پیاده‌سازی تــــاب‌آوری در زندگی شخصی و خانواده فراهم کردیم. **داستان‌ها و جملات بزرگان:** روح و انگیزه ما را در مسیر مقاوم‌شدن تقویت می‌کنند.

همه این‌ها یک پیام واحد دارند: «زندگی ممکن است پر از چالش باشد، اما با تاب‌آوری می‌توانیم هر روز کمی قوی‌تر، آرام‌تر و امیدوارتر باشیم.»

خواننده عزیز، این شماره دعوتی است برای تمرین مهارت تاب‌آوری در هر لحظه از زندگی؛ چند دقیقه برای خودت، چند جمله امیدبخش، چند قدم کوچک... همین‌ها می‌تواند زندگی تو و اطرافیانت را تغییر دهد. به یاد داشته باشیم: «تاب‌آوری، مسیر است، نه مقصد؛ هر قدم در این مسیر، ما را به انسانی مقاوم و امیدوار تبدیل می‌کند.»

دوستان عزیز، شماره این ماه را با محوریت تاب‌آوری طراحی کردیم؛ موضوعی که بیش از هر زمان دیگری در زندگی شغلی و شخصی ما اهمیت دارد. تاب‌آوری فقط تحمل مشکلات نیست، بلکه توانایی برخاستن، ادامه‌دادن و رشد کردن در مواجهه با چالش‌هاست. در این شماره، شما را با روان‌شناسی تاب‌آوری، تجربه‌های جهانی، داستان‌های الهام‌بخش و تمرین‌های عملی آشنا می‌کنیم:

صفحات اولیه: راهکارهای ذهنی و فردی برای تقویت تاب‌آوری را معرفی کردیم.

کتاب‌های ماه: انسان در جستجوی معنا و تاب‌آوری، نشان دادند چگونه امید و معنا در زندگی، ستون اصلی مقاومت روانی است.

تجربه‌های سازمانی: درس‌هایی از شرکت‌های بزرگ دنیا و رهبران الهام‌بخش ارائه کردیم که چگونه تاب‌آوری را در محیط کار و تیم‌ها نهادینه می‌کنند.



تاب‌آوری، مهارتی آرام، اما قدرتمند

تاب‌آوری در ظاهر یک واژه ساده است، اما در حقیقت مهم‌ترین مهارت انسان‌های عصر جدید به شمار می‌آید. جهانی که هر لحظه با تغییر، فشار، ابهام و چالش‌های تازه همراه است، از ما می‌خواهد چیزی فراتر از توان جسمی داشته باشیم: توان انعطاف‌پذیری روانی. تاب‌آوری یعنی توان برگشتن پس از فشار. نه این‌که سختی‌ها را نادیده بگیریم یا وانمود کنیم همه چیز خوب است، بلکه یعنی:

- سختی را ببینیم،
 - احساس کنیم،
 - اما در آن باقی نمانیم.
- تاب‌آوری، سه بخش دارد:

۱. پذیرش واقعیت: افراد تاب‌آور، در برابر اتفاقات ناگوار نمی‌گویند «چرا من؟» بلکه با یک جمله ساده شروع می‌کنند: «این اتفاق افتاده. حالا باید چه کنم؟» پذیرش، اولین گام آرامش است.

۲. معنابخشیدن به رنج‌ها: تاب‌آوری زمانی قدرت می‌گیرد که بفهمیم هر سختی می‌تواند چیزی به زندگی ما اضافه کند: تجربه، صبر، دانایی، مهارت یا حتی چشم‌انداز تازه‌ای از زندگی. معنابخشی، رنج را کوچک نمی‌کند، اما ما را بزرگ‌تر می‌کند.

۳. اقدام دوباره، حتی کوچک: تاب‌آوری یعنی پس از

توقفی کوتاه، دوباره حرکت کنیم؛ با یک قدم کوچک، اما مطمئن. گاهی همین قدم کوچک است که ما را از بن‌بست بیرون می‌آورد.

چرا تاب‌آوری برای کارکنان مهم است؟

در محیط کار، ما با حجم فراوانی از فشارهای روزمره روبرو هستیم:

- کارهای انباشته
- تصمیم‌های ناگهانی
- تعامل با سلیقه‌های متفاوت
- مسئولیت‌های خانوادگی در کنار کار
- تغییرات و محدودیت‌ها
- تاب‌آوری کمک می‌کند:
- آرام‌تر تصمیم بگیریم،
- کمتر فرسوده شویم،
- بهتر با همکاران ارتباط بگیریم،
- در چالش‌ها خود را گم نکنیم،
- در نهایت، رضایت شغلی بیش‌تری تجربه کنیم.

تاب‌آوری یک لحظه شکل نمی‌گیرد، اما با تمرین‌های ساده روزانه - از نوشتن و مطالعه گرفته تا موسیقی، معنویت، گفتگو و هدف‌گذاری - می‌توان آن را تقویت کرد. این شماره از «طلوع» نیز دقیقاً همین مسیر را دنبال می‌کند: کمک به ما برای ساختن خود آرام‌تر، قوی‌تر و امیدوارتر.

سفر به هگمتانه (همدان) به روایت تصویر

▲ ابراهیم محسنی / عضو هیئت مدیره صندوق قرض الحسنه شاهد

استان عزیمت کردند. در این خصوص، تیم اعزامی، زمانی ضمن گفتگو و صحبت با عوامل اجرایی در بنیاد شهرستان‌ها، از جمله رؤسای محترم و همچنین بانکداران محترم اجرایی، به چگونگی ارائه خدمات و جامه عمل پوشاندن به فرایندهای پیش‌رو پرداختند، با یکایک ایشان به گپ‌وگفت نشستند، مشکلات و چالش‌ها را با یکدیگر بررسی کردند و به تمامی رابطان صندوق قرض الحسنه شاهد در استان همدان، لوح تقدیر و تشکر از خدمات ارائه شده به جامعه هدف را تقدیم کردند. شایسته است اضافه شود که اهدای لوح تقدیر مدیرعامل محترم صندوق قرض الحسنه شاهد، پیش از آن که تجلیل از زحمات ایشان باشد، یادآور به فکربودن مراتب خدمات و تلاش‌های صادقانه نزد مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره صندوق قرض الحسنه شاهد است.

دیدار و گفتگو با اعضای محترم صندوق که درواقع مشتریان بی‌بدیل و سرمایه‌های اصلی به‌شمار می‌روند نیز در این استان مورد مذاقه قرار داشت. به‌منظور دیدار با اعضای صندوق و اطلاع از کم و کیف تسهیلات ارائه شده به عزیزان عضو صندوق و همچنین بهره‌گیری از فضای معنوی و استنشاق عطر ایثار و شهادت و دست‌بوسی خانواده معظم شهدا و ایثارگران، تیم بازدیدکننده با حضور در منازل باصفای اعضای صندوق، ضمن تکریم و تجلیل از یادگاران و شاخه‌گل‌های معطری که تقدیم بوستان انقلاب اسلامی کرده‌اند، به تجلیل از بزرگواران جامعه ایثار و شهادت پرداختند. این پاسداشت‌ها، گذشته از آن که وظیفه‌ای اداری و سازمانی به‌شمار می‌رود، یادآوری و تلنگری است دائمی به ما بازماندگان هشت سال دفاع مقدس که:

«هرچه داریم، از ثمره خون شهدا و جانفشانی‌های ایثارگران در گستره کشور عزیزمان ایران است.»

هر جایی و مکانی به صفتی، شخصی و موقعیتی مشهور است و همدان هم به هگمتانه و هم به نام بزرگ دانشمند جهان، ابوعلی سینا معروف است.

از این اشاره مهم و لازم که بگذریم، در سفر به استان همدان، بار دیگر شاهد تلاش بی‌شائبه و صادقانه همکاران این خطه در ارائه خدمات به بهترین اقشار جامعه یعنی جامعه هدف بودیم.

شاهد این مدعا همانا بانکداران اجرایی یا رابطان بزرگوار صندوق قرض الحسنه شاهد هستند که پاسخگویی همراه با خوشرویی و بردباری را همانند دیگر همکاران صندوق قرض الحسنه شاهد در عمل به اجرا می‌گذارند. این عزیزان که در اولین مواجهه با مشتریان مراجعه کننده به صندوق قرار دارند، با حوصله وصف ناشدنی، به دقت و باحوصله، به خواسته و تقاضای جامعه ایثارگری گوش جان می‌سپارند. چراکه ارباب رجوع خود را کارفرمای خود می‌پندارند. گفتیم که باحوصله به ارباب رجوع و کارفرمای خود پاسخ می‌دهند، چون از جنس خودشان هستند و می‌دانند چه زجرها و حرمان‌هایی را خانواده‌ها تحمل کرده‌اند. چه مشکلاتی را در کشاکش و پستی بلندی‌های زندگی پشت سر گذاشته‌اند. شایسته است یادآوری کنیم که بانکداران اجرایی در وهله اول، جمعی از همکاران بنیاد شهید و امور ایثارگران بوده و در کنار وظیفه پاسخگویی به اعضای معزز صندوق قرض الحسنه شاهد، دیگر وظایف محوله سازمانی را نیز برعهده دارند.

اما در این سفر، همچون سفرهای پیشین، به منظور تکریم و تجلیل و دیدار با عوامل سازمانی مستقر در حوزه‌های صف، عوامل بازدیدکننده در قالب دو تیم به همراه همکاران مستقر در استان، در طول چهار روز به تمامی شهرستان‌های تحت پوشش حوزه جغرافیایی استان عزیمت کردند و از نزدیک به انجام وظایف محوله خویش پرداختند و همچنین به مرکز





دفتر صندوق قرض الحسنه شاهد استان همدان



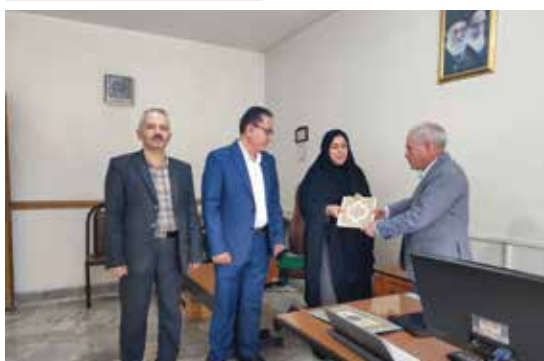
جلسه با مدیر کل بنیاد آستان با حضور همکاران صندوق قرض الحسنه شاهد



تقدیم لوح تقدیر به مدیرکل استان



دفتر کار رابط صندوق شاهد شهرستان ملایر



تقدیم لوح تقدیر خدمت رابط صندوق بنیاد شهرستان ملایر



دیدار با مادر شهید معظم ایمانی - شهرستان ملایر



بنیاد شهرستان نهاوند



تقدیم لوح تقدیر خدمت رابط بنیاد شهرستان نهاوند



جلسه با رئیس بنیاد شهرستان اسدآباد



دیدار با رابط بنیاد شهید شهرستان اسدآباد و تقدیر تشکر



دیدار با رابط بنیاد شهید شهرستان بهار و تقدیر تشکر



نمای بیرونی صندوق قرض الحسنه شاهد شهرستان فامنین



جلسه با رئیس بنیاد شهرستان فامنین



تقدیم لوح تقدیر به رابط بنیاد شهرستان فامنین



جلسه با رئیس بنیاد شهرستان کیودرآهنگ



تقدیم لوح تقدیر خدمت رابط صندوق قرض الحسنه شاهد





دیدار با رئیس بنیاد شهید شهرستان رزن



دیدار با جانباز ۳۵ درصد مراجعه کننده به بنیاد شهرستان رزن



دیدار با رئیس بنیاد شهید شهرستان درگزین



تقدیم لوح تقدیر خدمت رابط بنیاد شهرستان همدان



تقدیم لوح تقدیر به رابط بنیاد شهرستان همدان



تقدیم کارت هدیه به جانباز مراجعه کننده به بنیاد شهرستان رزن



تقدیم لوح تقدیر خدمت کارشناس محترم صندوق قرض الحسنه شاهد استان همدان



دیدار با همسر شهید علی اصغر گلی



دیدار با مادر شهید در شهرستان درگزین



دیدار با مادر شهید معظم سید صمد موسوی - شهرستان نهاوند



دیدار با مادر شهید ترکاشوند



دیدار مادر شهید رمضان فتحی



دیدار با همسر شهید روح الله جوری



دیدار با همسر شهید پرویز قاقالار



دیدار با مادر شهید جعفر کریمی



پایان مأموریت



چگونه ذهن تاب آور داشته باشیم؟ ده راهکار ساده برای قوی ماندن در روزهای سخت

محمد پناهی



۲. بحران را شخصی سازی نکن

وقتی مشکلی پیش می آید، ذهن معمولاً می گوید: همه اش تقصیر من است. ما افراد تاب آور نگاه متعادل تری دارند و می پرسند: «چه چیزی دست من بوده و چه چیزی نه؟» این سؤال ساده، فشار روانی را نصف می کند.

۳. روی کارهای کوچک تمرکز کن

هنگام سختی ها، ذهن بزرگ نمایی می کند و همه چیز را عظیم و ترسناک نشان می دهد. در این شرایط، یک اصل کمک کننده است: کار کوچک = حرکت بزرگ. یک تماس، یک ایمیل، یک قدم کوچک... همین ها موتور بازگشت را روشن می کند.

۴. با آدم های مثبت گفتگو کن

نه مشاوره رسمی می خواهیم، نه جلسه طولانی. گاهی فقط پنج دقیقه صحبت با همکار یا دوست امیدبخش، ذهن را شارژ می کند. انسان ها منبع انرژی اند - به خصوص در روزهای سخت.

تاب آوری فقط ویژگی ذاتی نیست، یک مهارت است، درست مثل یادگیری زبان جدید. یعنی هرکسی، در هر سنی و با هر شرایطی، می تواند آن را در خود تقویت کند. ذهن تاب آور، ذهنی نیست که هیچ مشکلی نداشته باشد، ذهنی است که با مشکل ها کم تر می شکند و سریع تر برمی خیزد.

در ادامه، ده نکته کاملاً عملی و اجرایی را می خوانید که می تواند به ما کمک کند تا در محیط کار و زندگی، آرام تر و قوی تر باشیم:

۱. احساسات را انکار نکن

تاب آوری با پنهان کردن احساسات، اشتباه گرفته می شود. اما واقعیت این است: تاب آورترین آدم ها کسانی هستند که احساساتشان را می فهمند، نه فرار می کنند. حتی دو دقیقه توقف و نامگذاری احساس، ذهن را آرام تر می کند.



۵. معنای اتفاقات را پیدا کن

افراد تاب آور همیشه یک سؤال می پرسند: «این موقعیت سخت، چه چیزی برای یاد دادن به من دارد؟» وقتی از رنج معنا استخراج می کنیم، رنج کوچک تر می شود و ما بزرگ تر.

۶. به بدنت احترام بگذار

ذهن خسته، تاب آور نمی شود. چند دقیقه تنفس، کمی قدم زدن، نوشیدن آب یا حتی کش دادن بدن، سیستم عصبی را از حالت «اضطراب» به «آرامش» می برد.

۷. «زمان توقف» داشته باش

در اوج فشار، سی ثانیه توقف = ۳۰ درصد آرامش بیش تر. تاب آورهای واقعی می دانند که توقف، نشانه ضعف نیست، نشانه هوشمندی است.

۸. یادداشت های کوچک امید بساز

یک جمله، یک آیه، یک بیت شعر، یک خاطره خوب... همین ها مثل چراغ های کوچکی است که تاریکی ذهن را روشن می کند. آدم های تاب آور، این چراغ ها را همیشه همراه دارند.

۹. از کمک خواستن نترس

بزرگ ترین سوء تفاهم درباره تاب آوری این است که آدم های قوی «همه چیز را تنها حل می کنند». واقعیت این است که: افراد تاب آور بلدند کمک بخواهند و شبکه حمایت خود را فعال کنند.

۱۰. از هر سختی، نسخه بهتری از خودت بساز

تاب آوری فقط برگشتن به حالت قبل نیست؛ یعنی قبلی ها را بهتر کنیم. به همین دلیل می گویند: «سختی ها ما را نمی شکند؛ از نو می سازد.»



تاب‌آوری در مسیر فداکاری: درس‌هایی از شهیدان چگونه ایستادگی، ایمان و هدف بزرگ، ما را در سخت‌ترین شرایط مقاوم می‌کند؟

❖ روح‌الله اکرمی



مواجهه با فشارهاست. شهیدان سلامت، مانند پزشکان و پرستارانی که در دوران بحران‌های بیماری به بیماران خدمت کردند، با وجود خستگی، نگرانی و خطر مرگ، قدرت ادامه‌دادن را از طریق ایمان و هدف خود می‌گرفتند. این تاب‌آوری فردی، نتیجه تمرکز بر ارزش و معنای کار است: وقتی هدفی بزرگ‌تر از خود انسان وجود دارد، فشارها کم‌تر می‌تواند روحیه و انگیزه او را متزلزل کند.

مثال عملی: یک پرستار در بخش مراقبت‌های ویژه، با خستگی شدید و ساعت‌های طولانی کار، با یادآوری مسئولیت بزرگ خود در نجات جان بیماران، انرژی و امید خود را بازسازی می‌کند و با قدرت به خدمت ادامه می‌دهد.

زندگی روزمره ما پر از فشارها، چالش‌ها و بحران‌های غیرمنتظره است. گاهی این فشارها به قدری است که انسان احساس می‌کند قدرت ادامه ندارد. اما نگاهی به زندگی شهیدان، به‌ویژه شهدای سلامت و امنیت، نشان می‌دهد که تاب‌آوری یعنی توان ایستادن و ادامه‌دادن، حتی در برابر خطرهای دشواری‌های شدید.

شهیدان، نمونه‌هایی زنده از تاب‌آوری معنوی، اخلاقی و عملی هستند. آن‌ها با ایمان راسخ، تمرکز بر هدف بزرگ و باور به ارزش‌های انسانی، توانستند نه فقط بر ترس و خستگی غلبه کنند، بلکه در سخت‌ترین شرایط، با قدرت و امید، مسیر خود را ادامه دهند.

۱. تاب‌آوری فردی: استقامت در شرایط دشوار
تاب‌آوری، توانایی حفظ تعادل روانی و عاطفی در



۲. تاب‌آوری جمعی: الهام‌بخشی به دیگران

شهادت و فداکاری شهیدان، تاب‌آوری جمعی و اجتماعی را نیز تقویت می‌کند. جامعه‌ای که شاهد فداکاری شهیدان است، احساس امنیت، امید و اعتماد بیش‌تری به یکدیگر پیدا می‌کند. همدلی و حمایت اجتماعی، مهم‌ترین منبع تاب‌آوری جمعی است؛ زندگی و ایستادگی شهیدان، این حس را در افراد تقویت می‌کند.

۳. تاب‌آوری معنوی: ایمان و امید

شهیدان، نمونه تاب‌آوری معنوی هستند؛ ایمان و باور به مسیر درست و ارزش‌های والا، به آن‌ها قدرت می‌دهد، حتی در برابر خطرهای جدی. روان‌شناسان معتقدند که معنابخشی به زندگی و باور به هدف بزرگ، از ستون‌های اصلی تاب‌آوری است. این نوع تاب‌آوری، به فرد کمک می‌کند که با آرامش، امید و اعتماد به مسیر، بر چالش‌ها غلبه کند.

۴. درس‌های کاربردی برای زندگی روزمره

- هدف‌گذاری ارزش‌محور: انتخاب هدفی که برای شما معنا و ارزش دارد، تاب‌آوری را افزایش می‌دهد.
- پایداری و تمرکز: تمرین تمرکز روی مسیر و ارزش‌ها باعث می‌شود فشارهای روزمره، کم‌تر شما را زمینگیر کند.

- ایستادگی در برابر ترس و اضطراب: روبروشدن با مشکلات و بازسازی امید، مهارت مهم تاب‌آوری است.

- الهام‌گرفتن از شهیدان: مطالعه داستان زندگی و فداکاری آن‌ها، انگیزه و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.

- تمرین ذهن‌آگاهی و آرامش: فعالیت‌هایی مانند نوشتن، موسیقی، دعا و مدیتیشن، تاب‌آوری فردی را تقویت می‌کند.

جمع‌بندی

شهیدان و شهادت، نمونه‌های بارز تاب‌آوری در بالاترین سطح معنوی، اخلاقی و اجتماعی هستند. آن‌ها به ما می‌آموزند:

- تاب‌آوری فقط مقابله با مشکلات نیست، بلکه ادامه مسیر با امید، معنا و هدف است.
 - وقتی ارزش‌ها و اهداف ما بزرگ‌تر از خودمان باشد، حتی فشارها و دشواری‌ها نمی‌تواند ما را متوقف کند.
 - زندگی روزمره نیز می‌تواند با الهام از این الگوها، پر از تاب‌آوری، امید و انگیزه شود.
- پیام الهام‌بخش: «تاب‌آوری یعنی ایستادن در برابر سختی‌ها با قلبی پر امید، ذهنی آگاه و پای در مسیر ارزش‌ها گذاشتن.»

چگونه رهبران سازمانی، تاب‌آوری می‌آفرینند؟ رفتارهایی که در روزهای سخت، تیم‌ها را سرپا نگه می‌دارد

◀ مریم فتاحی



رهبران تاب‌آور، اطلاعات لازم را شفاف در اختیار کارکنان می‌گذارند:

- برنامه‌ها
 - تغییرات
 - دلایل تصمیمات
 - وضعیت واقعی سازمان
- وقتی ابهام کم می‌شود، فشار روانی نیز کاهش پیدا می‌کند.
- ۲. احساسات کارکنان را می‌بینند، نه فقط عملکرد را**
- مدیران تاب‌آور می‌دانند که انسان‌ها ماشین نیستند. آن‌ها:

- حال کارکنان را می‌پرسند،
 - به نگرانی‌ها گوش می‌دهند،
 - فضای امنی برای بیان احساسات می‌سازند.
- همین توجه ساده، روحیه افراد را چند برابر می‌کند.

در هر سازمانی، فشار، تغییر، محدودیت منابع و چالش‌های ناگهانی، بخشی از واقعیت کار است. این جاست که نقش رهبران روشن می‌شود: رهبران واقعی، کسانی هستند که در روزهای سخت، نه فقط خود آرام و متعادل می‌مانند، بلکه به تیمشان احساس امنیت، امید و توانایی عبور از بحران را منتقل می‌کنند. این همان «تاب‌آوری سازمانی» است؛ مهارتی که از رهبر شروع می‌شود و به کارکنان سرایت می‌کند.

در ادامه، رفتارهایی را مرور می‌کنیم که مدیران تاب‌آور با آن‌ها سازمان را در شرایط دشوار، پایدار نگه می‌دارند:

۱. شفاف حرف می‌زنند و از حدس و گمان جلوگیری می‌کنند

یکی از منابع بزرگ استرس در سازمان‌ها، «ابهام» است.

۳. امید می‌سازند، نه توهم

امید با وعده‌های غیرواقعی فرق دارد. رهبران تاب‌آور هم واقعیت را می‌گویند، هم در دل واقعیت، «راه» را نشان می‌دهند:

- «وضع سخت است، اما راه حل داریم.»
- «چالش زیاد داریم، اما همین تیم، بارها از بحران گذشته است.»

امید واقعی یعنی: دیدن سختی + نشان دادن مسیر.

۴. اشتباه را فرصت یادگیری می‌بینند

وقتی اشتباه رخ می‌دهد، رهبران ضعیف دنبال مقصر می‌گردند. اما رهبران تاب‌آور می‌پرسند: «چه چیزی یاد گرفتیم؟» در چنین محیطی، افراد از ترس اشتباه، خلاقیت و تلاش را محدود نمی‌کنند.

۵. با رفتار، نه با حرف، آرامش را منتقل می‌کنند

رهبران تأثیرگذار لازم نیست مدام سخنرانی کنند. گاهی یک حضور آرام، یک لبخند و یک تصمیم منطقی در شرایط فشار، کافی است تا تیم احساس امنیت کند. آرامش رهبر، ستون ثبات سازمان است.

۶. در روزهای سخت، کنار تیم هستند، نه دور از آن‌ها

رهبران تاب‌آور پشت میز نمی‌نشینند تا فقط دستور بدهند، آن‌ها در بحران‌ها میان تیم می‌آیند:

- در کار مشارکت می‌کنند،
 - فشارها را تقسیم می‌کنند،
 - در عمل نشان می‌دهند که «همه با هم هستیم».
- این رفتار، اعتماد و وفاداری را چند برابر می‌کند.

۷. موفقیت‌های کوچک را بزرگ می‌بینند

تاب‌آوری با انرژی مثبت تقویت می‌شود. رهبران خوب حتی دستاوردهای کوچک را می‌بینند:

- یک ایده ساده
 - یک همکاری خوب
 - یک پیشرفت جزئی
- این تشویق‌های کوچک، نیروی حرکت بزرگی می‌سازد.

۸. انعطاف‌پذیرند و سریع انطباق پیدا می‌کنند

در شرایط متغیر، رهبران تاب‌آور می‌گویند: «اگر این راه بسته شد، راه دیگر را امتحان می‌کنیم.» انعطاف‌پذیری، رمز عبور از بحران‌هاست.

۹. کنار سختگیری، به عدالت هم پایبندند

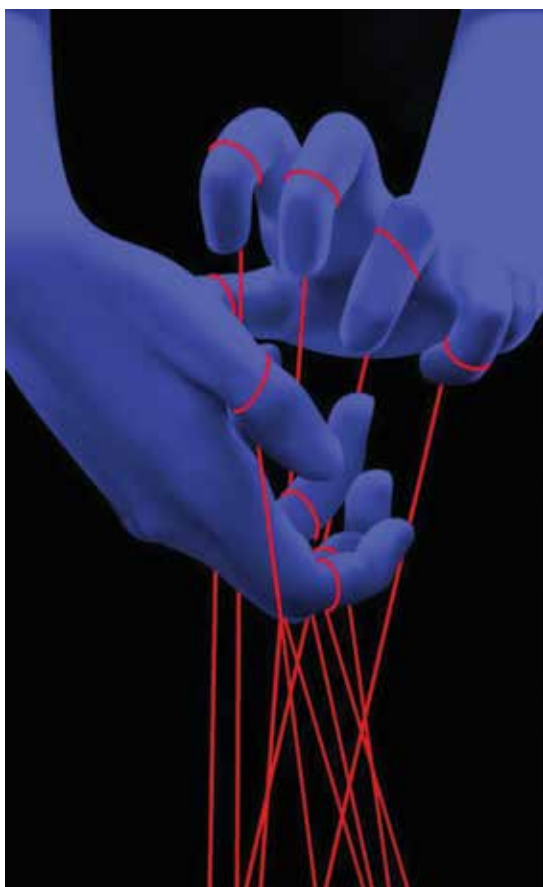
تیم زمانی تاب‌آور می‌ماند که باور دارد:

- تصمیمات مدیر عادلانه است،
 - رفتار او تبعیض‌آمیز نیست،
 - پاداش و انتقاد، منصفانه تقسیم می‌شود.
- عدالت، ستون اعتماد سازمانی است.

۱۰. امید را در فرهنگ سازمان نهادینه می‌کنند

رهبران بزرگ تلاش می‌کنند امید، فقط یک شعار نباشد، بلکه به شکل واقعی در سازمان جاری شود:

- قدردانی از تلاش‌ها
 - گفتگوی باز
 - احترام
 - آموزش و رشد
 - جشن گرفتن موفقیت‌های کوچک
- وقتی فرهنگ سازمان امیدوار باشد، هیچ بحرانی نمی‌تواند آن را از پا بیندازد.



تجربه‌های جهانی: تاب‌آوری در سازمان‌های موفق دنیا چه چیزی شرکت‌های بزرگ را در بحران‌ها سرپا نگه می‌دارد؟

فرهاد چاووشی



• بعد از هر بحران، یک جلسه رسمی یادگیری برگزار می‌شود.

• هیچ اشتباهی بدون تحلیل و استخراج درس عبور نمی‌کند.

نتیجه: در بحران‌های زنجیره تأمین جهانی (به‌ویژه بعد از سونامی ۲۰۱۱ ژاپن)، توپوتا از سریع‌ترین شرکت‌هایی بود که توانست خود را بازیابی کند و حتی سریع‌تر از رقبا به تولید کامل برسد.

۲. شرکت اپل - ساده‌سازی و تمرکز در شرایط سخت

اپل به‌خاطر نظم، مدیریت بحران و توانایی بازسازی برنند، در سال‌های مختلف مورد مطالعه قرار گرفته است. وقتی بحران‌ها فرا می‌رسد، اپل یک رویکرد ثابت دارد: «ساده کن، تمرکز کن و ادامه بده».

تاب‌آوری فقط ویژگی فردی نیست، «مهارت سازمانی» است که بسیاری از شرکت‌های بزرگ جهان آن را به‌عنوان نیاز حیاتی در استراتژی خود قرار داده‌اند. این‌جا، سه تجربه معتبر جهانی را مرور می‌کنیم؛ نمونه‌هایی که نشان می‌دهد چگونه سازمان‌ها توانسته‌اند با انعطاف‌پذیری، نوآوری و مدیریت انسانی، از بحران‌ها عبور کنند.

۱. شرکت توپوتا - قدرت یادگیری از بحران

توپوتا سال‌هاست که به‌عنوان الگوی تاب‌آوری سازمانی در جهان معرفی می‌شود. اصلی‌ترین دلیل: فرهنگ «کایزن» یا بهبود مستمر.

ویژگی‌های تاب‌آوری توپوتا

• کارکنان نه فقط اجازه دارند، بلکه تشویق می‌شوند که مشکلات را شفاف گزارش کنند.



راهبردهای تاب‌آوری اپل

- کاهش پروژه‌های کم‌اهمیت در دوره‌های فشار
 - تمرکز تیم‌ها روی یک هدف بزرگ
 - ارتباط شفاف با کارکنان درباره تغییرات
 - توجه جدی به سلامت روان و خلاقیت نیروها
- اپل ثابت کرده است که تاب‌آوری یعنی توانایی حذف اضافه‌ها و تقویت اصلی‌ترین نقاط قوت.

۳. شرکت اسپیس ایکس - تبدیل شکست به سوخت پیشرفت

فضاپیماهای اسپیس ایکس چندین بار منفجر شدند، اما هر بار، تیم این شرکت از دل شکست، یک جهش بزرگ ساخت.

سازوکار تاب‌آوری اسپیس ایکس

- هر شکست، یک منبع داده ارزشمند تلقی می‌شود.
- تیم‌ها بلافاصله بعد از حادثه، تحلیل‌های دقیق و بدون سرزنش انجام می‌دهند.
- نوآوری تشویق می‌شود، حتی اگر چندبار به شکست منجر شود.

همین فرهنگ باعث شد اسپیس ایکس امروز اولین شرکت خصوصی باشد که موفق شد موشک‌ها را به زمین بازگرداند و هزینه‌های فضایی را انقلابی کاهش دهد.

جمع‌بندی: سازمان تاب‌آور چه سازمانی است؟

بررسی نمونه‌های جهانی نشان می‌دهد که سازمان‌های تاب‌آور ویژگی‌های مشترکی دارند:

- ارتباط شفاف با کارکنان
 - فرهنگ یادگیری از بحران‌ها
 - انعطاف‌پذیری بالا در تصمیم‌گیری
 - توجه به انسان قبل از فرایند
 - تشویق نوآوری حتی در دل شکست‌ها
- سازمانی که این ویژگی‌ها را داشته باشد، نه فقط از بحران عبور می‌کند، بلکه قوی‌تر از قبل برمی‌گردد.

نقش موسیقی در افزایش تاب آوری

چگونه موسیقی، ما را در روزهای دشوار به آرامش باز می گرداند

رضا عباسی



۱. تنظیم حالت روحی

موسیقی ——— ریتیم و ملودی خود، می تواند حالت احساسی ما را تغییر دهد:

- قطعات آرام بخش، اضطراب و تنش را کاهش می دهد
- موسیقی شاد و پرانرژی، انگیزه و امید را افزایش می دهد
- با انتخاب موسیقی مناسب، می توانیم سریع تر به حالت ذهنی پایدار و آرام بازگردیم.

۲. کاهش استرس و فشار روانی

گوش دادن به موسیقی دلنشین باعث ترشح اندورفین و دوپامین می شود؛ هورمون هایی که احساس شادی و رضایت ایجاد می کند. حتی چند دقیقه گوش دادن به موسیقی می تواند فشار روانی ناشی از کار یا زندگی روزمره را کاهش دهد.

زندگی پر از فشارها و چالش های روزمره است و حتی افراد تاب آور گاهی نیاز دارند ذهن و روح خود را بازسازی کنند. موسیقی، از ابزارهای ساده و دردسترس است که می تواند به سرعت آرامش، تمرکز و تاب آوری ما را تقویت کند.

تحقیقات روان شناسی نشان می دهد که گوش دادن به موسیقی مناسب می تواند:

- سطح هورمون استرس را کاهش دهد
 - ضربان قلب را تنظیم کند
 - حالت ذهنی را به سمت مثبت تغییر دهد
 - انرژی و انگیزه را بازیابی کند
- در ادامه، روش هایی که موسیقی تاب آوری ما را افزایش می دهد، بررسی می کنیم:



۳. کمک به تمرکز و بازسازی ذهن

در روزهای پراسترس، تمرکز کاهش می‌یابد. موسیقی مناسب، با کاهش افکار مزاحم و ایجاد ریتم ذهنی منظم، توانایی تمرکز و حل مسئله را تقویت می‌کند. این ویژگی، تاب‌آوری ما را در مواجهه با مشکلات افزایش می‌دهد.

۴. حمایت از خواب و بازسازی انرژی

خواب باکیفیت، ستون تاب‌آوری است. موسیقی آرامش‌بخش قبل از خواب، ذهن را آرام و آماده استراحت می‌کند و بازسازی روانی و جسمی را تسریع می‌کند.

۵. ایجاد ارتباط اجتماعی و احساس تعلق

گوش دادن به موسیقی گروهی، آواز جمعی یا شرکت در کنسرت‌های کوچک باعث تقویت حس همدلی و تعلق اجتماعی می‌شود. این ارتباطات، مهم‌ترین فاکتور تاب‌آوری انسان است.

۶. موسیقی به عنوان یادآور امید و انگیزه

هر قطعه موسیقی می‌تواند پیامی از امید، مقاومت و شجاعت به ذهن ما منتقل کند. با گوش دادن به موسیقی الهام‌بخش، حتی در سخت‌ترین لحظات، انرژی ادامه مسیر به ما بازمی‌گردد.

چند توصیه عملی در استفاده از موسیقی برای تاب‌آوری

۱. فهرستی از آهنگ‌های آرام‌بخش و الهام‌بخش بسازید
 ۲. هنگام استرس، حداقل پنج دقیقه به موسیقی گوش دهید
 ۳. گاهی موسیقی را با تنفس یا مدیتیشن ترکیب کنید
 ۴. در جمع خانواده یا دوستان، آواز یا موسیقی گروهی را تجربه کنید
 ۵. هنگام کارهای روزمره، موسیقی مثبت و انگیزه‌بخش پخش کنید
- موسیقی، ابزاری ساده، رایگان و علمی برای تقویت تاب‌آوری است. هر بار که ذهن و بدن ما در فشار است، موسیقی می‌تواند ما را به مرکز آرامش و توانایی بازگرداند. با استفاده هوشمندانه از موسیقی، حتی روزهای دشوار می‌تواند به فرصتی برای بازسازی انرژی و امید تبدیل شود.

عادت روزانه افراد تاب آور

چگونه انسان هایی قوی، آرام و آماده برای چالش ها باشیم؟

◀ قدسی یگانه



۲. کارهای دشوار را به بخش های کوچک تقسیم می کنند
تاب آوری یعنی توانایی جلوگیری از دستپاچه شدن. بدین ترتیب، افراد مقاوم می گویند: «به جای حل همه چیز، قدم اول را برمی دارم.» این روش ساده، استرس را کم می کند و احساس کنترل را افزایش می دهد.

۳. حداقل پنج دقیقه تنفس عمیق یا ذهن آگاهی دارند

تمرین های کوتاه تنفسی، مقاومت ذهنی را بالا می برد. حتی پنج دقیقه کافی است تا مغز پیام آرامش دریافت کند و بدن از حالت فشار خارج شود.

۴. احساسات خود را سرکوب نمی کنند، آن ها را می شناسند

افراد تاب آور از خود می پرسند: «الآن دقیقاً چه احساسی دارم؟» وقتی احساسات شناسایی می شود، مدیریتشان آسان تر می شود و شدت فشار کاهش می یابد.

تاب آوری، مهارت ذاتی نیست، ترکیبی از عادت های کوچک و روزمره است که در مجموع، انسان را در برابر فشارهای زندگی مقاوم می کند.

تحقیقات روان شناسی مثبت نشان می دهد که افراد تاب آور کارهای پیچیده و خارق العاده انجام نمی دهند، آن ها فقط ریتم روزانه ای می سازند که ذهن و جسمشان را برای روبرو شدن با سختی ها آماده می کند.

این جا، ده عادتگی را معرفی می کنیم که شما نیز می توانید با چند دقیقه تمرین، در زندگی خود پیاده کنید:

۱. صبح را با یک جمله امیدبخش شروع می کنند
ذهن انسان در چند دقیقه اول صبح بسیار تأثیرپذیر است. افراد تاب آور هر روز یک جمله مثبت می گویند: «امروز از پشش برمی آیم.» این جمله کوچک، سیستم ذهنی را به سوی اقدام و آرامش هدایت می کند.



۵. با افراد مثبت ارتباط منظم دارند

انسان موجودی اجتماعی است. حتی یک گفتگوی کوتاه با فردی که انرژی مثبت دارد، می‌تواند تاب‌آوری ما را افزایش دهد. حمایت اجتماعی، کلیدی‌ترین فاکتور علمی تاب‌آوری است.

۶. وقت مشخصی برای استراحت و خاموش کردن ذهن دارند

تاب‌آوری از خستگی به‌وجود نمی‌آید، از بازسازی انرژی شکل می‌گیرد. افراد مقاوم، چند دقیقه در روز «زمان بدون گوشی» دارند تا ذهنشان نفس بکشد.

۷. اتفاقات خوب روزشان را ثبت می‌کنند

حتی اگر روز سخت باشد، افراد تاب‌آور سه چیز خوب پیدا می‌کنند و می‌نویسند. این تمرین ساده، مغز را از تمرکز بر مشکلات به سمت نقاط روشن زندگی هدایت می‌کند.

۸. ورزش کوتاه اما منظم انجام می‌دهند

یک پیاده‌روی ده دقیقه‌ای، ضربان ذهن را تنظیم می‌کند. ورزش باعث ترشح اندورفین و افزایش توان مدیریت بحران‌ها می‌شود.

۹. مسئولیت‌پذیرند، اما خودشان را سرزنش نمی‌کنند

آن‌ها اشتباه را می‌پذیرند، اما نمی‌گذارند خودانتقادی، انرژی‌شان را بسوزاند. جمله محبوب افراد تاب‌آور این است: «من مسئولم، اما ناقص بودن طبیعی است.»

۱۰. همیشه یک هدف کوچک در مسیر دارند

هدف کوچک یعنی موتور محرک امید. افراد مقاوم، دست‌کم یک هدف روزانه دارند: خواندن پنج صفحه کتاب، تماس با خانواده، یادگیری یک نکته جدید... این اهداف ریز، ذهن را در حالت حرکت نگه می‌دارد. تاب‌آوری مسیر است، نه اتفاق. با چند عادت کوچک روزانه می‌توانیم هر روز کمی قوی‌تر، آرام‌تر و آماده‌تر از قبل شویم.

چگونه دانش آموزان را مقاوم تربیت کنیم؟ پرورش تاب آوری از کلاس درس تا خانه

مصطفی طباطبایی



۲. تشویق به حل مسئله

به جای کمک فوری، معلم باید دانش آموزان را تشویق کند مشکلات را گام به گام حل کنند. این روش، اعتماد به نفس و حس کنترل را تقویت می کند.

۳. ایجاد محیط امن و حمایت کننده

دانش آموزان وقتی بدانند که می توانند بدون ترس از سرزنش، اشتباه کنند، تاب آورتر می شوند. فضای کلاس باید شامل موارد زیر باشد:

- احترام متقابل
- پذیرش اشتباه
- پشتیبانی گروهی

۴. تمرین شکرگزاری و دیدن نکات مثبت

کلاس هایی که دانش آموزان را به شناخت دستاوردهای کوچک روزانه ترغیب می کنند، تاب آوری آن ها را بالا می برند. مثال: هر دانش آموز سه موفقیت کوچک روزانه خود را یادداشت کند.

تاب آوری در مدرسه یعنی توانایی دانش آموزان برای مقابله با شکست ها، فشارها و چالش های یادگیری، بدون این که امید و انگیزه خود را از دست بدهند. این مهارت نه فقط عملکرد تحصیلی را افزایش می دهد، بلکه سلامت روان، اعتماد به نفس و مهارت های اجتماعی دانش آموزان را نیز تقویت می کند.

در ادامه، روش هایی علمی و عملی برای پرورش تاب آوری در دانش آموزان ارائه شده است:

۱. آموزش مدیریت احساسات

دانش آموزان باید یاد بگیرند احساسات خود را بشناسند و کنترل کنند:

- شناسایی خشم، اضطراب یا ناامیدی
- استفاده از تکنیک های تنفس و آرام سازی
- یادگیری گفتگوی درونی مثبت

تاب‌آوری در مدرسه یعنی تربیت دانش‌آموزانی که در برابر فشارها و مشکلات، مقاوم و امیدوار باقی می‌مانند. با پرورش تاب‌آوری از سنین کودکی، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند:

- شکست، پایان راه نیست
- تلاش، ارزشمند است
- امید و انگیزه، همیشه راهنمای مسیر است
- این مهارت، پایه‌ای برای موفقیت تحصیلی، اجتماعی و روانی آن‌ها در آینده خواهد بود.



۵. الگوی مثبت معلمان

تاب‌آوری دانش‌آموزان، با رفتار معلمان ارتباط مستقیم دارد:

- معلم آرام و امیدوار، الگوی تاب‌آوری می‌شود
- نشان دادن نحوه مواجهه با اشتباه‌ها و چالش‌ها
- تشویق به تلاش مداوم، حتی در شرایط سخت

۶. تقویت مهارت‌های اجتماعی

دانش‌آموزان تاب‌آور می‌آموزند چگونه:

- با همکلاسی‌ها همکاری کنند
- همدلی و پشتیبانی ایجاد کنند
- به جای تقابل، تعامل یاد بگیرند

۷. تعیین اهداف کوچک و در دسترس

اهداف کوتاه‌مدت به دانش‌آموزان حس موفقیت و حرکت می‌دهد. مثال: یادگیری یک مفهوم دشوار، تکمیل پروژه کوچک یا کمک به همکلاسی در حل مسئله.

۸. تمرین انعطاف‌پذیری و انطباق

دانش‌آموزان باید یاد بگیرند وقتی شرایط تغییر می‌کند:

- به سرعت خود را با شرایط جدید تطبیق دهند
- راه‌حل‌های جایگزین پیدا کنند
- شکست را تجربه‌ای برای یادگیری ببینند

۹. ارتباط با خانواده

خانواده‌ها نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری دارند:

- حمایت عاطفی
- ایجاد فضایی امن در خانه
- تشویق به استقلال و مسئولیت‌پذیری

۱۰. پاداش تلاش، نه فقط نتیجه

تمرکز بر تلاش و فرایند یادگیری، دانش‌آموزان را مقاوم می‌کند. وقتی تلاش مورد تشویق قرار می‌گیرد، ترس از شکست کاهش و انگیزه افزایش می‌یابد.



رابطه نماز و تاب‌آوری

تحلیل روان‌شناسانه و معنوی

فاطمه بکایی



۲. افزایش احساس کنترل و امنیت روانی

در شرایط سخت، بسیاری از افراد حس می‌کنند زندگی از کنترلشان خارج شده است. نماز به انسان یادآوری می‌کند که نیرویی بالاتر و حکیم وجود دارد که هدایت و حمایت می‌کند. این حس امنیت و حمایت معنوی باعث می‌شود که فرد با اعتماد به نفس بیش‌تری با چالش‌ها روبرو و تاب‌آوری روانی او تقویت شود.

۳. ایجاد نظم و ساختار ذهنی

نماز منظم، ریتم روزانه و ساختار مشخصی برای زندگی ایجاد می‌کند.

- ذهن انسان در چارچوب منظم، مقاوم عمل می‌کند.
- عادت‌های روزانه، از جمله نماز، باعث می‌شود که حوادث غیرمنتظره، کم‌تر اضطراب‌آور باشد.
- نکته روان‌شناسانه: براساس تحقیقات، افرادی که فعالیت‌های منظم و پیش‌بینی‌شده دارند، در برابر استرس‌ها انعطاف بیش‌تری نشان می‌دهند و سریع‌تر به حالت تعادل بازمی‌گردند.

تاب‌آوری یعنی توانایی بازگشت سریع به تعادل روانی و روحی، پس از فشارها و چالش‌ها. زندگی روزمره، با استرس‌های کاری، مسئولیت‌های خانوادگی و فشارهای اجتماعی، ذهن و جسم ما را خسته می‌کند. ابزار مؤثر برای تقویت تاب‌آوری، تمرین‌های معنوی مانند نماز و نیایش است که هم از دید روان‌شناختی و هم معنوی، فواید عمیقی دارد.

۱. آرامش ذهنی و کاهش استرس

تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهد که نماز باعث کاهش هورمون استرس (کورتیزول) و تنظیم ضربان قلب می‌شود:

- حرکات منظم و ریتمیک نماز، مانند تنفس عمیق، بدن را آرام می‌کند.
- تمرکز ذهنی بر دعا و ذکر، افکار پراکنده و اضطراب‌آور را کاهش می‌دهد.
- ذهن در حالت آرامش، قادر به حل مسئله و تصمیم‌گیری منطقی است.
- مثال عملی: یک فرد تحت فشار کاری، پس از پنج دقیقه تمرکز روی نماز و ذکر، می‌تواند دوباره ذهنش را متمرکز و آرام و با وضوح بیش‌تری مسائل را مدیریت کند.

۳. یادداشت کوتاه بعد از نماز: چند جمله درباره احساسات و امیدها بنویسید.
۴. نماز جمعی: حداقل یک بار در هفته با خانواده یا همکاران.
۵. تکرار ذکرهای کوتاه در طول روز: تمرکز و آرامش فوری ایجاد می کند.
- نماز و معنویت، ابزاری طبیعی و علمی برای تاب آوری است. با تمرین منظم نماز، می توان:
 - استرس را کاهش داد
 - احساس امید و معنا را افزایش داد
 - ثبات ذهنی و روانی ایجاد کرد
 - تاب آوری فردی و اجتماعی را تقویت کرد
- پیام الهام بخش: «هر بار که دست به دعا برمی داریم، نه فقط با خدا ارتباط برقرار می کنیم، با درون و قدرت تاب آوری خود نیز همسو می شویم.»



۴. تقویت امید و معنابخشی به زندگی

نماز، پل ارتباطی میان انسان و معنویت است و حس امید و آرامش درونی را افزایش می دهد.

• این تمرین معنوی به انسان یادآوری می کند که هیچ شرایطی دائمی نیست و هر چالش، فرصتی برای رشد است.

• حتی در بحران ها، باور به راهنمایی و حمایت بالاتر باعث می شود که فرد تسلیم نشود و مسیر حل مسئله را ادامه دهد.

تأثیر روان شناسانه: امید، شاخص اصلی تاب آوری است. افراد امیدوار، توانایی بیش تری برای مدیریت استرس و بازگشت سریع به حالت تعادل دارند.

۵. تمرین خودآگاهی و بازتاب درونی

نماز، فرصتی کوتاه برای نگاه به درون، ارزیابی احساسات و بازتاب رفتارهاست.

- تمرین خودآگاهی، از پایه های تاب آوری روانی است.
- فرد با مشاهده افکار و هیجانات خود، رفتارهای واکنشی و منفی را شناسایی و مدیریت می کند.
- این تمرین به ایجاد ثبات روانی و کاهش واکنش های هیجانی کمک می کند.

۶. تقویت ارتباط اجتماعی و همدلی

نماز جمعی و فعالیت های معنوی گروهی باعث افزایش حس تعلق و ارتباط انسانی می شود.

- حمایت اجتماعی، منبع مهمی از تاب آوری است.
- تعامل با همسالان و همکاران در محیط معنوی، همدلی و پشتیبانی را افزایش می دهد.
- نمونه عملی: دانش آموزان یا کارکنان یک تیم که به صورت هفتگی در جلسات کوتاه معنوی یا دعای جمعی شرکت می کنند، احساس تعلق و امنیت بیش تری دارند و در مواجهه با مشکلات، انعطاف و مقاومت بیش تری نشان می دهند.

۷. نماز و تاب آوری در عمل: راهکارهای روزانه

۱. تمرکز کامل هنگام نماز: ذهن خود را از افکار مزاحم خالی کنید.
۲. مراقبه کوتاه قبل از نماز: چند نفس عمیق باعث آرامش فوری می شود.

چگونه نوشتن، تاب‌آوری ما را افزایش می‌دهد؟

حسین محمدی



- زندگی پر از فشارهای روانی و چالش‌های روزمره است و گاهی ذهن ما نیاز دارد راهی برای تخلیه و بازسازی انرژی پیدا کند. نوشتن درمانی، ابزاری ساده، علمی و اثبات‌شده است که به ما کمک می‌کند فشارهای روحی را کاهش و تاب‌آوری را افزایش دهیم. تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهد که نوشتن احساسات و افکار، نه فقط استرس را کاهش می‌دهد، بلکه حافظه، تمرکز و خلق‌وخوی ما را بهبود می‌بخشد.
- چرا نوشتن درمانی مؤثر است؟**
- ۱. تخلیه هیجانات سرکوب‌شده: نوشتن احساسات، مانند درِ بچه است که اجازه می‌دهد فشارهای درونی تخلیه شود. با قلم‌زدن درباره ناراحتی‌ها، ذهن آرام‌تر می‌شود و اضطراب کاهش می‌یابد.
- ۲. شفاف‌سازی افکار: وقتی افکار روی کاغذ می‌آید، ما آن را بهتر می‌بینیم و می‌توانیم الگوهای منفی یا غیرمنطقی را شناسایی کنیم.
- ۳. ایجاد فاصله با مشکل: نوشتن به ما کمک می‌کند مسئله را از زاویه بیرونی ببینیم و از گیرکردن در چرخه ذهنی خودداری کنیم.
- ۴. تقویت تاب‌آوری و توان مقابله: افرادی که به صورت منظم، نوشتن درمانی را تمرین می‌کنند، در مواجهه با بحران‌ها، سریع‌تر بازمی‌گردند و راه‌حل‌های بهتری پیدا می‌کنند.
- چگونه نوشتن درمانی را شروع کنیم؟**
- ۱. روزانه پنج تا ده دقیقه بنویسید، درباره:
 - احساسات امروز خود
 - چالش‌ها و نگرانی‌ها
 - امیدها و اهداف فردا
 - ۲. بدون سانسور بنویسید
 - نگران دستور زبان یا زیبایی جمله‌ها نباشید
 - فقط اجازه دهید افکار و احساسات روی کاغذ جاری شود
 - ۳. یادداشت‌های خود را مرور کنید
 - هر هفته نگاهی به نوشته‌ها بیندازید
 - تغییرات در ذهن و احساس خود را مشاهده کنید
 - ۴. ترکیب با تکنیک‌های آرام‌سازی
 - قبل از نوشتن، چند دقیقه نفس عمیق بکشید
 - می‌توانید موسیقی آرام‌بخش پخش کنید تا ذهن متمرکز شود
 - ۵. تمرین سپاسگزاری و امید
 - در پایان هر نوشته، حداقل یک نکته مثبت یا یک امید کوچک برای فردا یادداشت کنید
- نمونه ساده نوشتن درمانی: «امروز روز سختی بود. در محل کار فشار بسیاری داشتم و حس کردم هیچ‌کس حمایت نمی‌کند. اما وقتی فکر کردم که می‌توانم فردا یک قدم کوچک به حل مشکل نزدیک‌تر شوم، آرام‌تر شدم. حتی لبخند هم‌کارم برایم دلگرم‌کننده بود.»
- نوشتن درمانی، ابزاری ارزان، ساده و علمی برای تاب‌آوری است. با قلم‌زدن و ثبت احساسات، ذهن آزاد می‌شود، فشارها تخلیه می‌شود و امید و آرامش دوباره برمی‌گردد. اگر به صورت منظم تمرین شود، حتی در روزهای دشوار نیز می‌توانیم با قدرت و امید ادامه دهیم.

چگونه خواندن بر افزایش تاب‌آوری ما اثر می‌گذارد؟

❖ ریحانه مقصودی



۲. آرامش ذهنی و کاهش استرس

- مطالعه، به‌ویژه داستان‌ها و متون ادبی، ذهن را از فشارهای روزمره دور می‌کند و فرصتی برای تنفس روانی فراهم می‌کند.
- تمرکز بر متن و داستان باعث می‌شود افکار پراکنده کاهش یابد و ذهن آرام و متمرکز شود.
- نکتهٔ روان‌شناسانه: این آرامش ذهنی، ستون تاب‌آوری است؛ وقتی ذهن آرام باشد، تصمیم‌گیری بهتر و مقاومت روانی افزایش می‌یابد.

۳. افزایش همدلی و قدرت اجتماعی

- خواندن داستان‌ها و زندگی دیگران، توانایی درک احساسات و تجربه‌های دیگران را افزایش می‌دهد.
- همدلی، شاخص تاب‌آوری اجتماعی است و کمک می‌کند در محیط کار و خانواده با درک بهتر، روابط سالم و مقاوم داشته باشیم.

تاب‌آوری یعنی توانایی بازگشت به تعادل پس از فشارها و چالش‌ها و ادامهٔ مسیر با امید و انگیزه. ابزاری قدرتمند برای تقویت این مهارت، مطالعه و خواندن فعال است. کتاب‌ها نه فقط دانش و اطلاعات می‌دهند، ذهن و روح ما را تقویت می‌کنند و ظرفیت ما برای مواجهه با سختی‌ها را افزایش می‌دهند.

۱. افزایش بینش و درک بهتر مشکلات

- مطالعهٔ کتاب‌های روان‌شناسی، رمان‌های الهام‌بخش یا خاطرات افراد موفق، به ما کمک می‌کند چالش‌ها را از دیدگاه‌های مختلف ببینیم.
- وقتی می‌فهمیم دیگران نیز با مشکلات مشابه روبرو شده و بر آن‌ها غلبه کرده‌اند، احساس قدرت و توانایی در ما تقویت می‌شود.
- مثال عملی: خواندن خاطرات یک پزشک یا پرستار که در شرایط دشوار توانسته است جان بیماران را نجات دهد، حس تاب‌آوری و اعتماد به نفس را در فرد افزایش می‌دهد.



۴. الهام بخشی و امیدآفرینی

- کتاب‌ها، به‌ویژه رمان‌ها و زندگینامه‌ها، نمونه‌هایی از تاب‌آوری و موفقیت پس از شکست ارائه می‌دهند.
 - این داستان‌ها، امید به آینده و باور به توانایی خود را تقویت می‌کنند.
- مثال: مطالعه انسان در جستجوی معنا اثر ویکتور فرانکل یا زندگینامه شخصیت‌های موفق، به خواننده یادآوری می‌کند که حتی در سخت‌ترین شرایط، می‌توان معنا و امید یافت.

۵. تقویت مهارت حل مسئله و تفکر انتقادی

- مطالعه کتاب‌های تحلیلی و علمی، توانایی تحلیل مشکلات و پیدا کردن راه‌حل‌های منطقی را افزایش می‌دهد.
- مهارت حل مسئله، پایه مهم تاب‌آوری است؛ وقتی ذهن ما انعطاف‌پذیر و آماده باشد، به جای احساس درماندگی، فعالانه مسیر حل مسئله را دنبال می‌کنیم.

۶. تمرین عملی برای تقویت تاب‌آوری از طریق مطالعه

۱. روزانه حداقل بیست دقیقه مطالعه فعال: کتاب‌هایی انتخاب کنید که هم آموزنده باشد و هم الهام‌بخش.
 ۲. یادداشت‌برداری از نکات کلیدی: هر نکته‌ای که حس می‌کنید می‌تواند در زندگی یا کار کمک کند، یادداشت کنید.
 ۳. خواندن داستان‌های واقعی: زندگینامه‌ها و خاطرات افرادی که بر مشکلات غلبه کرده‌اند، الهام‌بخش تاب‌آوری است.
 ۴. بحث و گفتگو درباره آنچه خوانده‌اید: اشتراک تجربه و تحلیل داستان‌ها با همکاران یا دوستان، تاب‌آوری اجتماعی را تقویت می‌کند.
 ۵. بازتاب شخصی: بعد از مطالعه، لحظه‌ای فکر کنید چگونه می‌توانید این آموزه‌ها را در زندگی خود به کار بگیرید.
- مطالعه و خواندن، ابزاری قدرتمند برای تاب‌آوری فردی و اجتماعی است:
- ذهن را آرام و متمرکز می‌کند.



تاب‌آوری در خانواده

چگونه خانواده‌ای مقاوم، آرام و همدل بسازیم؟

رضا شاه محمدی



۲. تعیین مرزهای سالم برای زمان و انرژی

وقتی مرزها مشخص نیست، خستگی و دلخوری‌ها سریع جمع می‌شود. خانواده‌های تاب‌آور می‌دانند که نه گفتن، گاهی زیباست. هر عضو خانواده، به زمان شخصی و استراحت نیاز دارد. احترام به این مرزها، مقاومت روانی خانواده را افزایش می‌دهد.

۳. ساختن لحظات کوچک شادی

تاب‌آوری یعنی توان ایجاد شادی کوچک در دل روزهای سخت. یک چای عصرگاهی، دیدن یک فیلم کوتاه، یک شوخی ساده... این لحظات، باتری روانی خانواده را شارژ می‌کند.

۴. نگاه «ما» به جای «من»

در خانواده‌های مقاوم، هر مشکل یک مسئله دارد: «ما با هم حلش می‌کنیم». نه این‌که «مسئله توست» یا «مشکل را تو ایجاد کردی». این نگاه جمعی، خانواده را در برابر طوفان‌ها متحد نگه می‌دارد.

تاب‌آوری فقط ویژگی فردی نیست؛ خانواده‌ها نیز می‌توانند «تاب‌آور» باشند. خانواده تاب‌آور، مثل درخت ریشه‌دار است: در برابر بادهای خم می‌شود، اما نمی‌شکند. امروزه فشارهای اقتصادی، سرعت زندگی و نگرانی‌های شغلی، باعث شده است که نیاز به یک محیط امن و حمایتی در خانه، بیش از هر زمان دیگری احساس شود. خانواده تاب‌آور، همان جایی است که اعضای آن، در سخت‌ترین روزها هم به همدیگر تکیه می‌کنند.

در ادامه می‌خوانید که چگونه با چند رفتار ساده، فضای خانه را سرشار از آرامش و قدرت کنید:

۱. گفتگوهای کوتاه، اما واقعی

خانواده‌های مقاوم، حرف می‌زنند. نه فقط درباره اخبار و کار، بلکه درباره احساسات. حتی گفتگوی ده دقیقه‌ای آخر شب با یک سؤال ساده: «امروز سخت‌ترین لحظه‌ات چه بود؟» معجزه می‌کند. این گفتگوها احساس امنیت عاطفی و اطمینان را بالا می‌برد.





۵. احترام به روش متفاوت هر فرد در کنار آمدن با مشکلات یکی سکوت می‌کند، یکی حرف می‌زند، یکی کار می‌کند، دیگری دعا می‌خواند. خانواده تاب آور می‌پذیرد که هرکس روش خودش را دارد و همین تفاوت‌ها مکمل هم است.

۶. تمرین شکرگزاری خانوادگی

هر شب چیزهای کوچک را با هم مرور کنید: چه چیزی امروز باعث لبخندتان شد؟ و... این تمرین ساده، از نظر علمی، سطح امید و آرامش را افزایش می‌دهد و ذهن خانواده را در برابر فشارها مقاوم می‌کند.

۷. تحمل خطا و یادگیری، به جای سرزنش

هیچ خانواده‌ای کامل نیست. خانواده‌های تاب آور، اشتباه را فرصتی برای رشد می‌بینند، نه فرصتی برای تغییر لحن. سرزنش، ستون‌های تاب آوری را تخریب می‌کند، اما یادگیری مشترک، آن را می‌سازد.

۸. تقویت معنویت در خانه

دعا، نماز، نیایش کوتاه، ذکر یک جمله امیدبخش در آغاز روز و... معنویت، ستون پنهان تاب آوری است. خانه‌ای که بایاد خدا گرم باشد، در سختی‌ها نیز روشن می‌ماند.

۹. ایجاد سیستم حمایت دوطرفه

گاهی نقش‌ها باید جابجا شود. یک روز یکی خسته است، روز بعد دیگری. خانواده مقاوم می‌فهمد که حمایت بخشی یک طرفه نیست، جریان دارد.

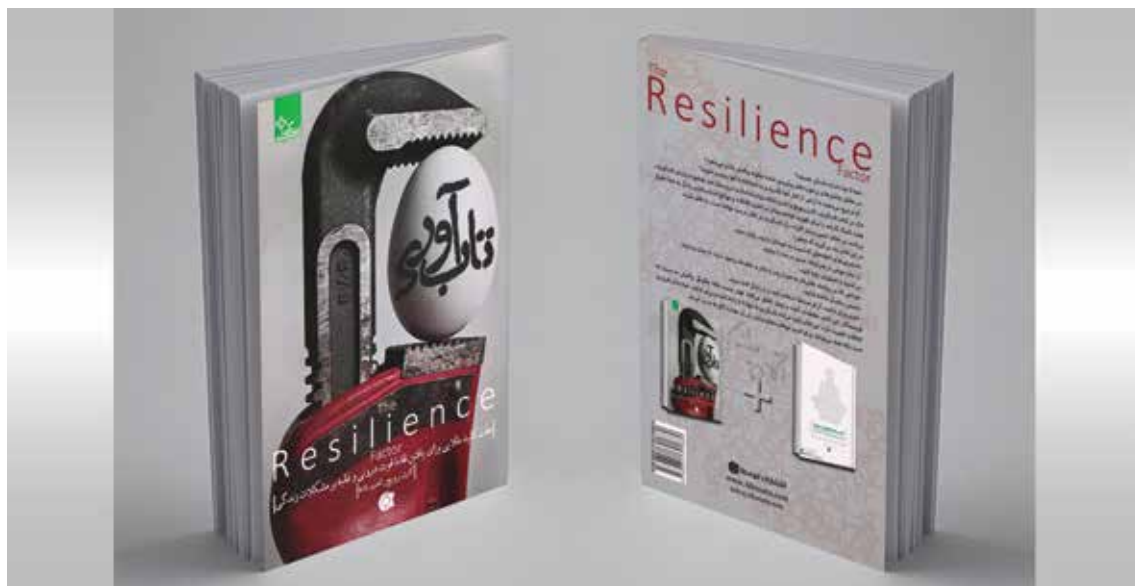
۱۰. جشن گرفتن موفقیت‌های کوچک

موفقیت بزرگ، انتظارش طولانی است، اما خوشحالی‌های کوچک، هر روز حضور دارد. خانواده تاب آور، به کوچک‌ترین پیشرفت‌ها توجه می‌کند: تمام شدن یک پروژه، بهتر شدن روحیه یکی از اعضا، یک قدم در مسیر درست و... این خوشحالی‌های کوچک‌ها، انرژی بزرگی برای ادامه مسیر می‌سازد. خانواده تاب آور یعنی جای امنی برای بازسازی انرژی. جایی که وقتی دنیا سخت شد، دست‌های محکم‌تری برای گرفتن داریم.

تاب‌آوری اثر کارن رویوچ و اندرو شات چگونه ذهنی مقاوم و زندگی‌ای پایدار بسازیم؟

کتاب ماه ۱

|| علی فتوحی



• کتاب، راه‌هایی کاملاً عملی و اجرashدنی پیشنهاد می‌کند که هر فرد - در روزهای سخت - آرامش خود را حفظ کند و مسیرش را ادامه دهد.

محتوای اصلی کتاب در یک نگاه

در کتاب تاب‌آوری، هفت مهارت کلیدی معرفی می‌شود که از نظر علمی ثابت شده است و قدرت مقاومت انسان را تقویت می‌کند. در ادامه، مهم‌ترین این مهارت‌ها را با توضیح کاربردی می‌خوانید:

۱. آگاهی از الگوهای ذهنی

نویسندگان می‌گویند: «ما بیش‌تر از مشکلات، از طرز فکرمان آسیب می‌بینیم.» مثلاً وقتی اتفاق ناگواری می‌افتد، برخی بلافاصله به بدترین نتایج ممکن فکر می‌کنند. این کتاب آموزش می‌دهد که چگونه افکار پنهانی‌ای را که موجب اضطراب و کاهش تاب‌آوری می‌شود، شناسایی و اصلاح کنیم.

کتاب تاب‌آوری (The Resilience Factor) منبع معتبر علمی برای درک و تقویت قدرت روانی انسان است. نویسندگان، دو روان‌شناس برجسته و متخصص در حوزه روان‌شناسی مثبت و رفتارشناسی انسان هستند که سال‌ها بر نحوه واکنش افراد نسبت به مشکلات زندگی مطالعه کرده‌اند. این کتاب به جای ارائه راه‌حل‌های کلی و شعاری، با زبانی ساده و کاربردی توضیح می‌دهد که چگونه هرکدام از ما می‌توانیم مانند یک عضله، تاب‌آوری خود را تقویت کنیم.

چرا این کتاب مهم است؟

• در دنیایی که سرعت تحولات، فشارهای شغلی و استرس‌های زندگی روبه‌روز بیش‌تر می‌شود، داشتن «تاب‌آوری» دیگر یک انتخاب نیست، یک ضرورت است.

• نویسندگان کتاب معتقدند: «ما نمی‌توانیم جلوی سختی‌ها را بگیریم، اما می‌توانیم ذهن خود را طوری تربیت کنیم که کم‌تر شکسته شود و سریع‌تر بهبود یابد.»



۲. کنترل احساسات در زمان بحران

تاب‌آوری یعنی توانایی مدیریت هیجان‌ها. این کتاب می‌آموزد که در شرایط سخت:

- به جای واکنش فوری، مکث کنیم
- شدت احساسات را کاهش دهیم
- تصمیم‌های بهتری بگیریم

نویسندگان تکنیک‌های تنفسی، بازنگری ذهنی و گفتگوی درونی سالم را معرفی می‌کنند.

۳. دیدن واقعیت، نه فاجعه‌سازی

بخش مهمی از رنج‌ها، نتیجه بزرگ‌نمایی مشکلات است. در کتاب، تکنیک «درست دیدن واقعیت» توضیح داده می‌شود: این‌که یاد بگیریم مشکل را همان‌طور که هست ببینیم، نه کوچک‌تر، نه بزرگ‌تر. با این روش، ذهن آرام‌تر و سازنده‌تر عمل می‌کند.

۴. حل مسئله در لحظه سختی

افراد تاب‌آور از بحران فرار نمی‌کنند، آن‌ها مسئله را «به بخش‌های حل‌شدنی» تبدیل می‌کنند. کتاب، مراحل روشنی برای حل مسئله ارائه می‌دهد که در محیط کار و زندگی، بسیار کاربردی است.

۵. تفکر خوش‌بینانه، اما واقعی

خوش‌بینی در این کتاب به معنای رؤیاپردازی نیست، بلکه باور به این است که «راهی وجود دارد و من توان پیدا کردنش را دارم». این نوع خوش‌بینی باعث بهبود عملکرد شغلی و افزایش امید می‌شود.

۶. ایجاد روابط حمایتی

از ستون‌های مهم تاب‌آوری، داشتن افراد امن در اطراف ماست. نویسندگان تأکید می‌کنند که: «هیچ‌کس به تنهایی تاب‌آور نمی‌شود.» این کتاب، شیوه ایجاد روابط بهتر، گفتگوهای سالم و افزایش همدلی را توضیح می‌دهد.

۷. معنا بخشی به سختی‌ها

عمیق‌ترین پیام کتاب این است: «مشکلات گاهی حامل معنایی است که ما را رشد می‌دهد.» یادگیری از شرایط سخت، پایه اصلی تاب‌آوری است. این کتاب چه کمکی به ما می‌کند؟ برای کارکنان سازمان‌ها، افراد خانواده، مدیران و حتی

نوجوانان، این کتاب راه‌های عملی ارائه می‌دهد تا:

- در فشار کاری، آرام‌تر باقی بمانند
 - از بحران‌ها کم‌تر آسیب ببینند
 - امید و انگیزه بیش‌تری داشته باشند
 - تعاملات بهتری در محیط کار ایجاد کنند
 - اشتباهات را سریع‌تر جبران کنند
- این کتاب نه فقط راهنمای روان‌شناسی، بلکه نقشه راهی برای زندگی بهتر است.

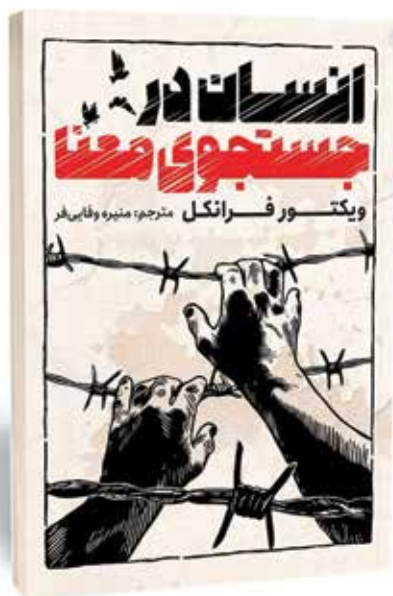
سه گزیده الهام‌بخش کتاب

- «ما به خاطر اتفاقات شکست نمی‌خوریم؛ به خاطر تفسیرمان از آن‌ها شکست می‌خوریم.»
- «ذهن آموزش دیده، از بدترین شرایط هم چیزی برای رشد می‌سازد.»
- «تاب‌آوری یعنی برخاستن، حتی وقتی زمین خوردن حق تو بوده است.»



انسان در جستجوی معنا اثر ویکتور فرانکل روان‌پزشکی که امید را از دل تاریکی آموخت

کتاب ماه ۲



یک خاطره تاریخی. این کتاب نشان می‌دهد که:

- انسان موجودی شکننده است، اما تسلیم‌پذیر نیست.
- شرایط بیرونی می‌تواند سخت باشد، اما درون ما همیشه انتخاب وجود دارد.

حتی در تاریک‌ترین روزها، ذره‌ای معنا می‌تواند روشنایی ایجاد کند.

درواقع پیام اصلی کتاب این است: «وقتی کسی بداند برای چه می‌جنگد، چگونه جنگیدن را پیدا خواهد کرد.» این پیام، قلب تاب‌آوری است.

شش نکته طلایی کتاب برای ساختن تاب‌آوری

۱. آزادی نهایی انسان: انتخاب نگرش

فرانکل می‌گوید در اردوگاه، همه چیز از ما گرفته می‌شد: لباس، غذا، آزادی، حتی نام. اما یک چیز را کسی نمی‌توانست بگیرد: نحوه واکنش ما نسبت به شرایط. تاب‌آوری یعنی همین: انتخاب نگرش، حتی وقتی اختیار شرایط را نداریم.

برخی کتاب‌ها فقط خواندنی نیست، در لحظه‌های سخت زندگی، به کارآمدنی است. کتاب انسان در جستجوی معنا از همین جنس آثار است - کتابی که نه فقط تجربه شخصی، راهنمایی عمیق برای تاب‌آوری است. نوشته‌ای که از دل اردوگاه‌های مرگ برآمد، اما با خود پیام زندگی، امید و معنا آورد.

ویکتور فرانکل، پزشک و روان‌پزشک اتریشی، سال‌ها در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها زندانی بود. خانواده‌اش را از دست داد، بارها تا مرز مرگ پیش رفت و شاهد رنج‌های باورنکردنی‌ای بود. اما همین تجربه‌ها به او آموخت که انسان حتی در جهنم، می‌تواند معنایی برای ادامه دادن بیابد. او بعدها مکتب «لوگوتراپی» یا معنادرمانی را بنیانگذاری کرد؛ رویکردی که امروز از ستون‌های روان‌شناسی امید و تاب‌آوری است.

این کتاب چرا برای تاب‌آوری ضروری است؟

انسان در جستجوی معنا، نه داستان رنج است و نه فقط





۲. معنا در رنج نهفته است

او می نویسد: «رنج زمانی رنج می ماند که هیچ معنایی برای آن پیدا نشود.» وقتی دردها بخشی از مسیر دیده شود، تحملشان آسان تر می شود. معنا، رنج را پاک نمی کند، اما وزن آن را سبک می کند.

۳. امید از خاطره های خوب تغذیه می شود

زندانیان اردوگاه، با مرور لحظات شیرین زندگی - چهره همسر، طبیعت، خاطرات گذشته - قادر بودند لحظه ای از عذاب فاصله بگیرند. این یعنی: امید همیشه در گذشته، حال یا آینده ما جایی دارد.

۴. انسان برای چیزی فراتر از خودش زنده است

فرانکل بارها می نویسد که دوستانش زمانی کم می آوردند که دیگر «هدف فردا» را نمی دیدند. داشتن یک «چرا» - خانواده، یک مأموریت، یک آرزو - قلب تاب آوری است.

۵. رنج مشترک، پیوند می سازد

فرانکل می بیند که زندانیان با کوچک ترین مهربانی، یکدیگر را سرپا نگه می دارند: نصف کردن تکه نان،

پنهان کردن هم سلولی از نگهبان، گفتن یک کلمه دلگرمی. این یعنی: تاب آوری فردی بدون حمایت جمعی، نیمه کاره می ماند.

۶. انسان همیشه از آنچه فکر می کند، قوی تر است

فرانکل می گوید بسیاری از زندانیان تصور می کردند ادامه دادن غیرممکن است، اما روزهای زیادی دوام آوردند. قدرت انسان، اغلب در لحظه های آخر آشکار می شود. تاب آوری یعنی باور به همین قدرت پنهان.

جملات الهام بخش کتاب

- «هرچیزی را می توان از انسان گرفت، جز آزادی انتخاب نگرش.»
- «آن کس که برای زندگی هدف دارد، رنج را تاب می آورد.»
- «معنا را پیدا کن؛ حتی در میان تاریکی، نور کوچکی هست.»
- «زندگی از ما سؤال می پرسد؛ ما با عمل خود پاسخ می دهیم.»

▲ زهرا دوستی



۱. «هر که طاووس خواهد، جور هندوستان کشد» - برای رسیدن به چیزهای ارزشمند باید سختی‌ها را تحمل کرد.
۲. «آب که از سرگذشت، چه یک وجب چه صد وجب» - وقتی مشکلات فراوان می‌شود، تاب‌آوری و پذیرش شرایط اهمیت پیدا می‌کند.
۳. «صبر تلخ است، ولی در کام شیرین» - پایداری در برابر مشکلات و تحمل سختی‌ها در نهایت نتیجه‌ای شیرین دارد.
۴. «گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی» - با صبر و تحمل، حتی از سختی‌ها و مشکلات، نتیجه‌ای ارزشمند می‌توان به دست آورد.
۵. «هر چه بادا باد» - پذیرش شرایط و ادامه مسیر بدون دلسردی، نشان‌دهنده تاب‌آوری است.
۶. «از هر دست بدهی، از همان دست می‌گیری» - یادآوری می‌کند که پایداری و صبر در برابر مشکلات، در نهایت به نتیجه مثبت منجر می‌شود.
۷. «تکیه به خدا، بار مشکلات را سبک می‌کند» - تقویت تاب‌آوری معنوی و روانی از طریق اعتماد و امید به قدرت بالاتر.
۸. «کار نیکو کردن از پر کردن است» - با استمرار و تمرین، حتی در شرایط دشوار می‌توان مهارت و تاب‌آوری را تقویت کرد.
۹. «گر توانی، توکل کن» - نشان‌دهنده ترکیب تلاش شخصی و امید و اعتماد به مسیر برای تاب‌آوری است.
۱۰. «ننه من غریبم» - کسی که در سختی‌ها ناله می‌کند و مقاومت ندارد. (یادآوری ارزش صبر و تاب‌آوری در برابر مشکلات!)

مehشید قربانی



«He who has a why to live can bear almost any how.»

فردریش نیچه - کسی که برای زندگی هدف دارد، تقریباً می‌تواند هر سختی‌ای را تحمل کند.
(هدف و معنا، ستون تاب‌آوری است.)

«Tough times never last, but tough people do.»

رابرت شولر - دوران سخت پایدار نیست، اما انسان‌های مقاوم می‌مانند.
(تاب‌آوری یعنی باقی‌ماندن و ادامه‌دادن با امید.)

«Stars can't shine without darkness.»

ناشناس - ستارگان بدون تاریکی نمی‌درخشند.
(مشکلات و فشارها، زمینه‌ای برای رشد و تاب‌آوری فراهم می‌کند.)

«Rivers know this: there is no hurry. We shall get there someday.»

آلن الکساندر میلن - رودخانه‌ها می‌دانند: عجله‌ای نیست، روزی به مقصد خواهیم رسید.
(تاب‌آوری یعنی صبور بودن و ادامهٔ مسیر، با ثبات)

«Fall seven times and stand up eight.»

ژاپنی - هفت بار زمین بخور و هشت بار برخیز.
(تاب‌آوری یعنی هربار برخاستن، حتی پس از شکست.)

«When the going gets tough, the tough get going.»

انگلیسی - وقتی کار دشوار می‌شود، قوی‌ها شروع به عمل می‌کنند.
(تاب‌آوری یعنی فعال ماندن در شرایط دشوار.)

«Smooth seas do not make skillful sailors.»

انگلیسی - دریا‌های آرام، دریانوردان ماهر نمی‌سازد.
(مشکلات و چالش‌ها باعث رشد و تاب‌آوری می‌شود.)

«The bamboo that bends is stronger than the oak that resists.»

چینی - بامبو که خم می‌شود، قوی‌تر از بلوطی است که مقاومت می‌کند.
(انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری در برابر فشار، مهم‌تر از مقاومت کورکورانه است.)

«Adversity introduces a man to himself.»

انگلیسی - سختی‌ها انسان را با خودش آشنا می‌کند.
(تاب‌آوری یعنی شناخت توانایی‌ها و ظرفیت‌های درونی در برابر سختی‌ها.)



کن فری: «قدرت واقعی ما، نه در روزهای آرام، در لحظاتی که زمین خورده‌ایم، آشکار می‌شود.»

مارک تواین: «شجاعت آن نیست که ترس نداشته باشیم، آن است که با وجود ترس، حرکت کنیم.»

ماری آن رادی مارک: «هر بار که به خود اجازه می‌دهید دوباره برخیزید، جهان را یک گام روشن‌تر می‌کنید.»

آلبرت انیشتین: «زندگی یعنی تجربه کردن و تاب‌آوری یعنی یادگرفتن از هر تجربه و پیش رفتن.»

این جملات و مثل‌ها، تکه‌های الهام و تمرین عملی ذهنی است. خواندن و مرور آن‌ها به ما یادآوری می‌کند که:

- تاب‌آوری مهارتی است که می‌توان آموخت، تمرین و تقویت کرد.

- هر سختی، فرصتی برای رشد و بهتر شدن است.
- امید، پشتوانه‌ای است که حتی در روزهای تاریک، باعث حرکت ما می‌شود.

نلسون ماندلا: «من یاد گرفتم شجاعت یعنی شروع دوباره، حتی وقتی می‌دانیم پایان راه آسان نخواهد بود.»

هلن کلر: «زندگی یا یک ماجراجویی جسورانه است یا هیچ چیز نیست.»

ویکتور فرانکل: «در میان تاریک‌ترین شرایط، انسان هنوز می‌تواند معنا بیابد و رشد کند.»

کارن رویوچ: «تاب‌آوری یعنی توانایی بازگشتن و ادامه دادن، حتی پس از ضربه‌های سخت.»

رالف والدو امرسون: «زندگی متشکل از موفقیت‌ها نیست، بلکه از توانایی برخاستن بعد از شکست‌ها ساخته شده است.»

اپرا وینفری: «شکست‌ها معلمانی هستند که بهترین درس‌ها را می‌دهند؛ تاب‌آوری یعنی یادگیری از آن‌ها.»

تمرین‌های عملی تاب‌آوری

ده تمرین ساده که هر روز می‌توان انجام داد

◀ شهرام قلی‌پور



تاب‌آوری فقط یک مفهوم نیست، مهارتی است که با تمرین روزانه رشد می‌کند.

در ادامه، ده تمرین کوتاه و عملی ارائه شده است:

۱. یادداشت روزانه امید

هر صبح یا شب، سه جمله کوتاه بنویسید که به شما امید می‌دهد. مثال: «امروز می‌توانم یک قدم به هدفم نزدیک‌تر شوم.»

۲. شناسایی افکار منفی

هرگاه ذهن شما درگیر نگرانی شد، یک کاغذ بردارید و آن را بنویسید. سپس با خود بگویید: «آیا این فکر واقعی است یا بزرگ‌نمایی؟» این تمرین، ذهن را آرام می‌کند.

۳. تنفس پنج دقیقه‌ای

روزانه پنج دقیقه تنفس عمیق انجام دهید:

- چهارثانیه دم

- چهارثانیه نگهداشتن

- چهارثانیه بازدم

این روش ساده، استرس را کاهش می‌دهد و ذهن را متمرکز می‌کند.

۴. تقسیم‌کردن مشکلات به بخش‌های کوچک

هر چالش بزرگ را به سه تا پنج قدم اجراشدنی تقسیم کنید. تمرکز روی قدم اول، فشار ذهنی را کم می‌کند.

۵. شکرگزاری روزانه

هر شب سه چیز کوچک را که امروز باعث لبخندتان شد، یادداشت کنید. این تمرین، سطح انرژی مثبت و تاب‌آوری را افزایش می‌دهد.

۶. گفتگو با فرد مطمئن

حتی پنج دقیقه صحبت با دوست یا همکاری که انرژی مثبت دارد، می‌تواند ذهن شما را شارژ کند.

۷. ورزش کوتاه یا پیاده‌روی

ده تا پانزده دقیقه ورزش سبک یا قدم زدن، باعث ترشح هورمون‌های شادی و کاهش استرس می‌شود.

۸. یادگیری نکته جدید روزانه

یک مهارت کوچک یا یک نکته مفید یاد بگیرید. این تمرین، حس کنترل و توانمندی را تقویت می‌کند.

۹. ایجاد فضای آرام در خانه یا محل کار

گوشه آرامی برای خود بسازید: یک چراغ کوچک، یک گیاه، موسیقی ملایم و... این فضا، جایی است که می‌توانید ذهن خود را بازسازی کنید.

۱۰. بازتاب پایان روز

شب قبل از خواب، یک دقیقه فکر کنید:

- امروز چه کارهای خوبی انجام دادم؟

- چه چیزی یاد گرفتم؟

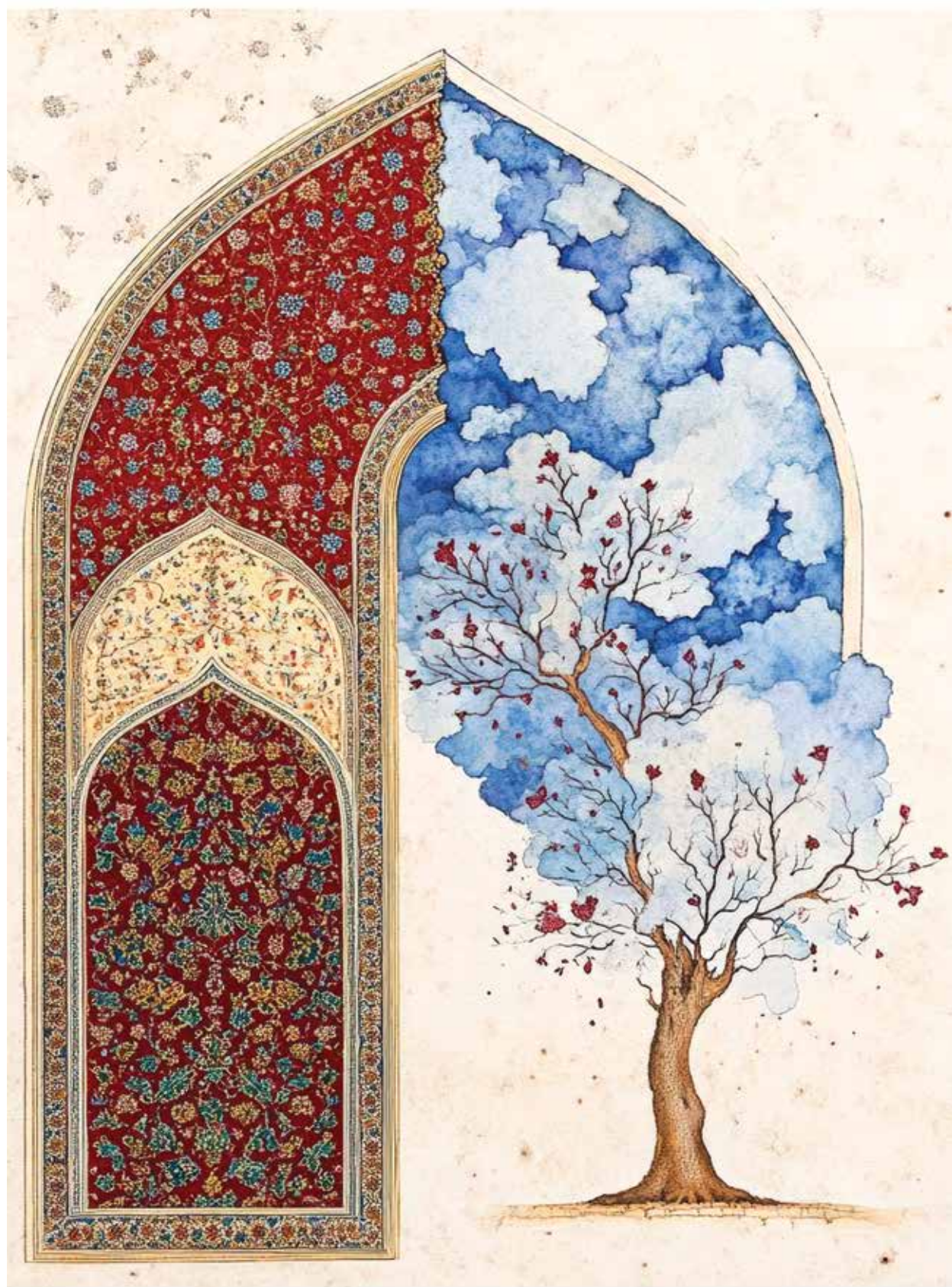
- فردا چگونه بهتر عمل خواهم کرد؟

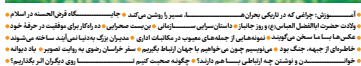
این تمرین، ذهن را به سمت یادگیری و امید سوق می‌دهد.

این تمرین‌ها ساده و عملی است و به تجهیزات خاصی نیاز ندارد. فقط کافی است روزانه چند دقیقه به تاب‌آوری خود اختصاص دهید. با تکرار مداوم، ذهن و روح شما مقاوم و آماده برای مواجهه با سختی‌ها خواهد شد.

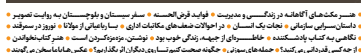
دام امید عاطفتی از جناب دوست کردم جنایت و امیدم به عفو اوست
 دانه که بگذرد ز سرِ جرمن که او کچه پیوش است ولیکن فرشته خوست
 چندان گریستیم که هر کس که برگذشت ... در اشک ما چو دید روان گفت «کاین چه جوست؟»
 هیچ است آن دهان و نینم از اونها موی است آن میان و ندانم که آن چه موست
 دام عجب ز نقش خیالش که چون نفوت از دیده ام که دم به دمش کارشست و شوست
 بی گشت و گوی زلف تو دل را همی کشد بازلف دلکش تو که راوی گفت و گوست؟
 عمری ست تا زلف تو بوی شنیده ام زان بوی در مشام دل من هنوز بوست
 حافظ بد است حال پیشان تو، ولی بر بوی زلف یار پیشانیت نکوست





[illegible]

ملاحظة: لا يجوز بيعه في حله، ولا يبيح له أن يبيع ما كان عليه من الدين.



1997 als „Nationaler Aktionsplan“ unter dem Titel „Jahresplan der Bundesregierung zur Förderung der Jugendberufshilfe“.



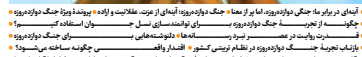
ق. داخلی، سال پنجم، شماره پنجاه و یک، اردیبهشت ماه ۱۳۹۹



ماهنامه داخلی، سال پنجم، شماره پنجاه و دو، خرداد ماه ۱۴۰۲



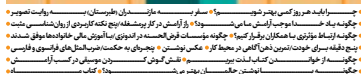
ماهنامه داخلی، سالی پنجم، شماره پنجاه و سه، تیر ماه ۱۴۰۴



15.5% (1997-2000) and 15.5% (2000-2003).



W-F also was cited as a classic design strategy. However, unlike before,



1988 and 1991, and a 1992 follow-up survey. The 1992 follow-up

