



اداره مشاوره و سلامت‌روان دانشجویان  
اداره کل دانشجویی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

مجموعه محتوای آموزشی  
ارتقا سواد سلامت‌روان

به مناسبت هفته خوابگاه‌ها

۲۴-۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۱

خوابگاه‌های دانشجویی،  
مشارکت اجتماعی  
و سلامت اجتماعی

# چگونه تاب‌آور شویم

فاطمه ویسی  
دکترای روانشناسی بالینی

اردیبهشت ۱۴۰۱

۳- **سیالی ذهنی:** توانایی نگاه کردن به موقعیت‌ها  
از منظرهای متعدد و تفکر خلاقانه و انعطاف پذیر

۴- **تقویت نقاط قوت شخصیت:** توانایی استفاده از  
نقاط قوت برای تعامل واقعی، غلبه بر چالش‌ها  
و ایجاد زندگی همسو با ارزش‌های فردی

۵- **ارتباط:** توانایی ایجاد روابط مثبت، نگه داشتن  
آن‌ها و اعتماد به رابطه‌ها.

۶- **خوش بینی:** توانایی تجربه و توجه به نکات  
مثبت، توجه به چیزهایی که می‌توانید کنترل  
کنید و انجام کارهای هدفمندانه

منبع:

<https://positivepsychology.com/resilience-training-build-resilient-individuals-groups/>

**آدرس:** تهران، بزرگراه شهید همت غرب،  
بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران،  
جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی،  
مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران  
**شماره تلفن پذیرش:** ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳  
**شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line):** ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰  
**اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:**  
<https://instagram.com/counseling.iums>  
**سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:**  
<https://counseling.iums.ac.ir/>

با اشتراک‌گذاری ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.

**مشخص کردن اهداف SMART:** اهدافی  
بگذارید که اختصاصی (specific)، قابل  
اندازه‌گیری (measurable)، قابل دست  
یابی (achievable)، واقع‌گرایانه (realistic)  
و زمان‌دار (time-bound) باشد.

**پرورش دیدگاه انعطاف پذیر و انطباقی:** در  
نوع نگاه خود و تلقی‌های خود از زندگی و  
اتفاق‌ها سعی کنید از خشک بودن به سمت  
انعطاف پذیری بیشتر حرکت کنید.

**ایجاد سبک زندگی توصیفی، مثبت و خوش  
بینانه:** انتخاب اینکه نیمه پر لیوان را ببینید  
به جای اینکه نیمه خالی لیوان را ببینید.

برخی روانشناسان نیز معتقدند با پرورش این  
مهارت‌ها مسیر تاب‌آوری را بسیار تسهیل  
خواهیم کرد

۱- **خود آگاهی:** توانایی توجه به فکرها،  
هیجان‌ها، رفتارها و واکنش‌های  
روانشناختی خود

۲- **خود تنظیمی:** توانایی تغییر فکرها،  
هیجان‌ها، رفتار و واکنش‌های  
فیزیولوژیکی خود در خدمت رسیدن  
به نتیجه مطلوب



## چگونه تاب آور شویم؟

همه می‌دانیم که تاب آوری ویژگی بسیار مهمی است. ویژگی برجسته افراد و شرکت‌های موفق است که به افراد اجازه می‌دهد از ناامیدی و شکست، قوی تر و مصمم تر از همیشه برگردند. تاب آوری ویژگی ثابتی نیست، افراد در همه سنین می‌توانند از این نظر ارتقا پیدا کنند و روش‌های مختلفی برای به کار بستن آن در زندگی وجود دارد. تاب آوری یعنی داشتن این قابلیت که بعد از شکست یا تجربه ناخوشایند، بهبود پیدا کرده و به موقعیت‌ها برگردید و واقعا از فرصت‌هایی که دارید برای رشد و توسعه فردی بیشتر کمک بگیرید. شاید با شنیدن کلمه تاب آوری افرادی را تصور کنیم که در مواجهه با موقعیت‌های ناخوشایند، همیشه آرام هستند، کسانی که وقتی با چالش‌های خاص مواجه می‌شوند،

خونسرد و ریلکس هستند ولی این تصور درستی نیست. تاب آوری به معنی نبودن استرس و یا اتفاق‌های ناخوشایند نیست بلکه استرس و اتفاق‌های ناخوشایند لازمه تاب آوری است.

تاب آوری توانایی قابل توجه انسان‌ها برای انطباق پیدا کردن است وقتی با مسائل ناخوشایندی مواجه می‌شوند. این توانمندی یاد گرفته می‌شود. افراد تاب آور نه تنها زنده می‌مانند و پس از یک شکست بر می‌گردند بلکه منطقی تر و خردمندتر هم می‌شوند. افرادی که تاب آوری بالایی دارند در پیدا کردن مسیرشان در موقعیت‌های مختلف، خوب پیش می‌روند و در پیدا کردن درس از هر تجربه منفی که پشت سر گذاشتند و به کار گرفتن آن در تلاش‌های آتی خود، عالی عمل می‌کنند.

## تکنیک‌های لازم برای تاب آوری

مهمترین تمرین برای ارتقای تاب آوری، پرورش توجه و آگاهی است. هدفمند و عمل‌گراتر شدن، افکار منفی را کم می‌کند و توجه شما رو به چیزهای معنادار اطرافتان، جلب می‌کند. این تمرین‌ها علاوه بر افزایش تاب آوری، استرس و اضطراب شما را کاهش می‌دهد و کیفیت زندگی شما را ارتقا می‌دهد. به نظر می‌رسد با تمرکز بر چند حوزه از زندگی راحت‌تر می‌توانیم تاب آوری را تمرین کنیم:

• مهارت تصمیم‌گیری

• مهارت تنظیم هیجان و مقابله کردن

• قاطع بودن (مهارت نه گفتن، صحبت از احساس بد یا خوب خود در ارتباط با حق و حقوق خود به شکل سالم و سازنده)  
• ریلکسیشن

• بازسازی شناختی (توانایی بررسی دوباره فکرها از منظر واقعیت و راستی آزمایی آن‌ها و رسیدن به واقعیت)

## در یادگیری و ارتقای تاب آوری تاکید کنید بر

ایجاد منبع کنترل درونی: اعتقاد به اینکه کنترل زندگی در اختیار شماست.

رشد عزت نفس خود: ایجاد این احساس که شما ارزشمند و شایسته هستید.

رشد احساس خود کارآمدی: اعتقاد به اینکه می‌توانید کاری که در ذهن دارید را انجام دهید.

رشد و توسعه مهارت خود آگاهی و تنظیم و مدیریت هیجان‌ها: شناختن هیجان‌های خود و مدیریت آن‌ها

ایجاد دیدگاهی توام با خوش بینی و امید: در فرآیند زندگی درگیر شوید و مشتاقانه منتظر چالش‌ها باشید.

مثبت بودن و هیجان مثبت را پرورش دادن: پرورش حس مثبت، آسایش و معنا در زندگی

توسعه قدردانی و قدردانی کردن: از آنچه دارید قدر دانی کنید و به طور منظم تمرین قدر دانی کردن را پیگیری کنید.