



تاب آوری و هوش هیجانی

تاب آوری یعنی چه؟



- تاب آوری یعنی در شرایط آسیب زا پرورش یافتن ، آسیب ندیدن و به رشدی بیش از پیش دست یافتن. این مفهوم به فرایند بازگشت فرد به کارکرد عادی پس از یک رویداد استرس زا یا هیجان منفی نیز گفته می شود. فرایند تاب آوری محدود به دوره ی کودکی نیست و می تواند تا سالمندی نیز تداوم یابد . تاب آوری فقط فهرستی از ویژگیها نیست . تاب آوری نتیجه ی فرایندی تاب آفرینانه در زندگی واقعی است .

سوال ؟ آیا می توان ویژگیهای تاب آوری را به افراد یاد داد ؟



- از میان عوامل موثر در افزایش تاب آوری آموزش مهارت های زندگی است . علاوه بر رابطه حمایتگر و همراه با توجه و گروه های حمایت کننده از یکدیگر ، معیارها و چارچوب های بالا اما معقول خانواده و جامعه و فراهم شدن فرصت مشارکت در فعالیت ها و کارکردهای اجتماعی از دیگر عوامل موثر در بالا بردن میزان تاب آوری افراد است.

ویژگی های اصلی افراد تاب آور:



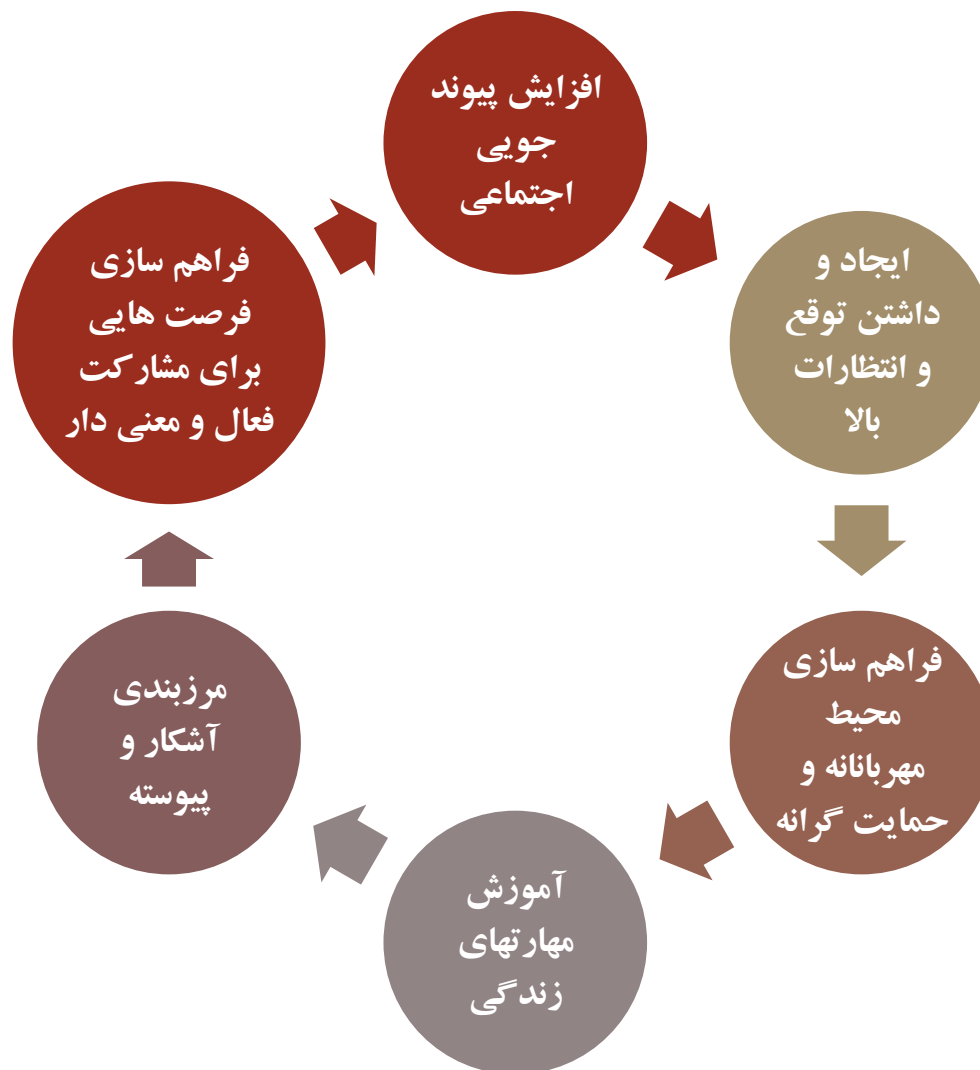
- کفایت اجتماعی بالا
- این افراد در مهارت های حل مسئله توانمندند.
- مرکز کنترل این افراد درونی است و دارای حس خودمختاری هستند.
- این افراد دارای بینش مثبت و انگیزه بخش نسبت به آینده هستند.

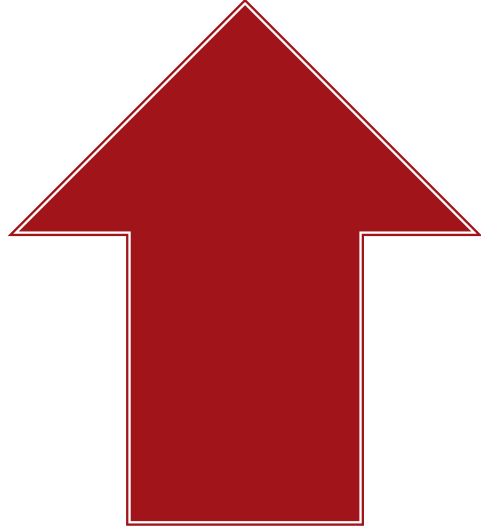
سایر ویژگیهای افراد تاب آور :



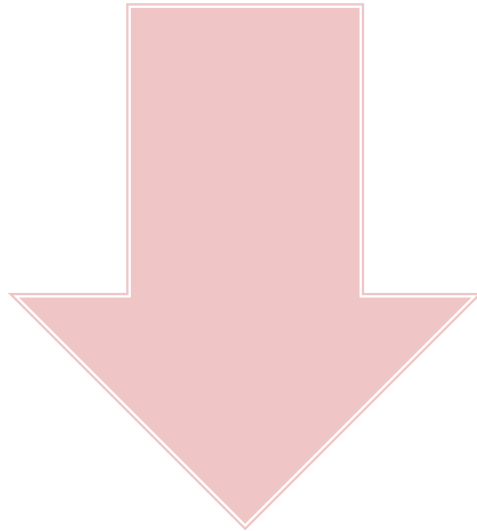
- داشتن بینش مثبت و انگیزه بخش
- احساس کفایت و ارزشمندی
- همدلی
- نظم و ترتیب
- شوخ طبعی
- خوش بینی
- توانمندی اجتماعی
- مهارت حل مسئله

عوامل موثر در رشد تاب آوری :





افزایش تاب
آفرینی و تاب
آوری



کاهش تاثیر
عوامل آسیب
رسان

مهارت های موثر در پرورش تاب آفرینی :



- خود آگاهی
- همدلی
- شناسایی و کنترل هیجان ها
- خودپنداره مثبت
- هدف مندی و هدف گذاری در زندگی

خودآگاهی



- مهارت های خودآگاهی شامل موارد زیر است :
- مهارت خودارزیابی
- مهارت شناسایی نقاط قوت و قابل بهبود ، فرصت ها و تهدیدها
- مهارت تفکر مثبت و انگیزه بخش
- مهارت ایجاد خودانگاره و تصویر مثبت از خویشتن خویش

ویژگیهای افراد رشد یافته از دیدگاه یونیسف :



- یک فرد رشد یافته خودش را و شغل خودش را بسیار مهم نمی داند.
- یک فرد رشد یافته همیشه هشیار است.
- یک فرد رشد یافته هر قدر هم که با شرایط نامطلوب مواجه شود دستپاچه نمی شود.
- یک فرد رشد یافته بزرگ تر از آن است که خود را کوچک کند.
- یک فرد رشد یافته به خودش ایمان دارد و منشاء این نیز اعتقاد به خداوند است.

ادامه :



- یک فرد رشد یافته هرگز شکست یا موفقیت را به عنوان یک رویداد دائمی به خودش نسبت نمی دهد.
- یک فرد رشد یافته می تواند تکانه ها ، تنش ها ، تمایلات و خواسته های شخصی خودش را کنترل کند.
- یک فرد رشد یافته از اشتباه کردن نمی ترسد.
- یک فرد رشد یافته با مشورت دیگران ، خودش برای خودش تصمیم می گیرد.
- یک فرد رشد یافته مسئولیت زندگی خود را خودش قبول کرده و برای آینده برنامه ای طراحی کرده و آن را دنبال می کند.

ادامه :



- یک فرد رشد یافته هیجانات و بخصوص عصبانیت خودش را کنترل می کند.
- یک فرد رشد یافته برای جبران اشتباهات خود تلاش می کند.
- یک فرد رشد یافته دارای عزت نفس است و هرگز به خودش و دیگران نمی خندد.

برای افزایش خودآگاهی چه کارهایی باید انجام داد ؟



- شناسایی احساس ها و هیجان ها و کنترل آنها
- آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود و کاستن از نقاط ضعف با تکیه و تقویت نقاط قوت.
- آگاهی از نیازهای بنیادین از مسیرهای سالم
- نگرش واقع بینانه به زندگی و هدف گذاری موثر
- درک ارزشهای والای انسانی و دوری جستن از ارزش های کاذب
تحمیل شده به ما
- جستجوی مستمر هویت سالم در طول زندگی

هوش هیجانی



- تعریف :

۱- هوش هیجانی نوعی هوش است که با توجه و تمرکز بر احساس ها و هیجان های خود و دیگران و فرق گذاشتن میان آنها به راهنمایی افکار و اعمال می پردازد و شامل موارد زیر است :

- شناخت هیجان

- درک هیجان

- تنظیم هیجان

- استفاده از هیجان

هوش هیجانی :



۲- نوعی هوش است که با خودآگاهی ، خودمدیریتی ، آگاهی اجتماعی و مدیریت سروکار دارد و شامل موارد زیر است :

- خودآگاهی : خودآگاهی عاطفی ، خودارزیابی درست ، اعتماد به نفس
- خود نظم دهی : خود کنترلی ، قابل اعتماد بودن ، هشیاری ، سازگاری ، نوآوری
- همدلی ، درک دیگران ، کمک به رشد دیگران ، تنوع و گوناگونی ، آگاهی سیاسی

ادامه :



- مهارت های اجتماعی : نفوذ ، برقرای ارتباط ، مدیریت تعارض ، رهبری ، سازماندهی تغییر ، محدود سازی ، مشارکت ، تعاون ، ظرفیت کار گروهی

نکاتی مهم درباره هوش هیجانی :



- افراد با هوش هیجانی بالا ، شادتر ، سالم تر و موفق تر هستند.
- افراد با هوش هیجانی بالا دارای تعادل میان عقل و عواطف ، آگاهی از احساس های خود ، همدلی و شفقت و عزت نفس بالا هستند .
- هیچ کس از نظر عاطفی با دیگری یکسان نیست و هوش هیجانی قابل یاد گیری و افزایش است.

ما زمانی مسئولانه عمل می کنیم که :



- آسیبی به خود و دیگران نرسانیم.
- مسئول ارزشها ، عقاید و افکارمان باشیم.
- مسئول عواطف خود باشیم.
- در قبال خشنودی خود مسئول باشیم.
- دیگران را مسئول ناخشنودی خود ندانیم.
- حد و مرزهای خود را تعیین کنیم.
- برای عواطف خود و دیگران ارزش قائل باشیم.
- احساس های خود را با صداقت به دیگران بیان کنیم.

خود پنداره مثبت



- خودپنداره احساسی است که هر فرد درباره خود دارد و این احساس نقش مهمی در بهداشت و سلامت روانی و زندگی فردی و اجتماعی او دارد. خودپنداره یعنی اینکه ما خودمان را چگونه میبینیم ، یعنی تصویر و برداشتی که از خودمان داریم.

چرا خودپنداره مثبت اهمیت دارد؟



- برداشتی که هر کس از خودش دارد بر رفتار و عمل او تاثیر می گذارد ، نقش خودپنداره در عبارت زیر به تصویر کشیده شده است :
- مراقب افکارت باش ، چون افکارت گفتارت را می سازد.
- مراقب گفتارت باش ، چون گفتارت اعمال را می سازد.
- مراقب اعمال باش ، چون اعمال ، عادت هایت را می سازد.
- مراقب عادت هایت باش ، چون عادت هایت شخصیت تو را می سازد
- مراقب شخصیت ات باش ، چون شخصیت ات سرنوشت را می سازد.

هدف مندی و تاب آوری



- هر کس چرایی در زندگی داشته باشد با هر چگونگی خواهد ساخت. داشتن هدف در زندگی علاوه بر انگیزش ما باعث افزایش احساس مسئولیت و مسئولیت پذیری ما می شود.

پاسخ دهید؟



- فکر می کنید مهم ترین پیشرفت و دست آورد زندگی شما تا به این زمان چه بوده است ؟
- با ارزش ترین چیز در زندگی شما چیست ؟
- برای چه چیزی حاضر هستید تلاش کنید؟
- چه عاملی می تواند شما را از تختخواب به بیرون بکشد؟
- چه چیزی واقعاً برای شما مهم است؟
- نام فردی را که برای شما مهم است بنویسید؟

پاسخ دهید؟



- مکان دلخواه خود را بنویسید؟
- یک ارزش و باور شخصی که هرگز عوض نمیکنید را بیان کنید؟
- سه چیزی را که دوست دارید دیگران درباره شما بگویند را بنویسید؟
- دوست دارید پس از مرگ شما ، از شما چگونه یاد کنند (نگویند نیکویی ، جزئیات و موضوع یاد کردن شما را بیان کنید)

حالا!



- پس از پاسخ دادن به این پرسش ها ، انها را به مته چرا به نقد بکشید . با این کار علاوه بر شناسایی برخی از محورهای مهم ارزشی و هدف های اساسی در زندگی فردی ، دلیل وریشه این باورها و هدف ها را شناسایی خواهید کرد .