

# از خودباوری تا تاب‌آوری





- سرشناسه : ملکی، محبوبه، ۱۳۵۲ -
- عنوان و نام پدیدآور : از خودباوری تا تاب‌آوری / محبوبه ملکی، علیرضا مهرعلیان؛ ویراستار محسن ساکتی.
- مشخصات نشر : قزوین: شمع آوید، ۱۴۰۲.
- مشخصات ظاهری : ۹۰ ص.
- شابک : 978-622-90806-0-3
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- موضوع : انعطاف‌پذیری
- Resilience (Personality trait)
- اعتماد به نفس
- Self-confidence
- عزت نفس
- Self-esteem
- شناسه افزوده : مهرعلیان، علیرضا، ۱۳۴۹ -
- رده بندی کنگره : BF۶۹۸/۳۵
- رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲۴
- شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۸۳۲۹۲
- اطلاعات رکورد : فیپا
- کتابشناسی
- کد پیگیری : 9481791

# از خودباوری تا تاب‌آوری

محبوبه ملکی  
علیرضا مهرعلیان



## از خودباوری تا تاب‌آوری

نویسندگان: محبوبه ملکی و علیرضا مهرعلیان

ویراستار: محسن ساکتی

چاپ اول: ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۸۰۶-۰-۳

قیمت: ۱۱۰,۰۰۰ تومان

حروف چینی، صفحه‌آرایی: انتشارات شمع آوید

طراح جلد: صنم پورکلباسی

چاپ و صحافی: پیشگام

شمارگان: ۵۰۰ جلد

انتشارات شمع آوید

کد نشر: ۱۶۰۱۹

تلفن: ۰۹۱۲۱۸۲۷۵۲۵ - مدیر مسئول: محسن ساکتی

ایمیل: [shameavid.pub@gmail.com](mailto:shameavid.pub@gmail.com)

سایت سفارش خرید و تهیه نسخه الکترونیکی: <https://chaponashr.ir/shameavid>

فروشگاه فروش کتاب:

قزوین، میدان نخبان، ضلع شرقی دانشگاه آزاد قزوین، شهر کتاب قزوین [insta: Qazvin.bookcity](https://www.instagram.com/Qazvin.bookcity)

همه حقوق چاپ و نشر این کتاب برای انتشارات شمع آوید محفوظ است.

تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه از جمله فتوکپی، الکترونیکی، ضبط و

ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

## فهرست مطالب

۷ ..... مقدمه

۱۱ ..... خودآگاهی

۱۹ ..... عزت نفس

۲۹ ..... اعتماد به نفس

۶۷ ..... تاب آوری





## ای نام تو بهترین سرآغاز بی نام تو، نامه کی کنم باز

### مقدمه

واقعیتی در جهان وجود دارد بنام «تغییر» که باعث می شود افراد با آن رشد کنند یا به زوال برسند. تغییر و تحول در زندگی انسانها از ابتدای خلقت بوده؛ لذا چگونگی تأثیر آن می تواند زندگی را بسازد. تمامی انسانها در مسیر زندگی خود با تغییر مواجه می شوند، چون هر انسانی نیاز به رشد و تغییر و تحول دارد؛ اما چگونگی برخورد با آن می تواند زندگی را بسازد یا نابود کند.

ساختن زندگی در دستان خود شخص است و هیچ عاملی نمی تواند تأثیر صد درصدی داشته باشد؛ لذا آنچه باعث رشد و پیشرفت زندگی برای شخص می شود، میزان برخورد با تغییر است. در کل تغییر دو حالت دارد: یا شخص را به اوج تعالی و شکوفایی می رساند؛ و یا آن

را در زندگی به یک قربانی تبدیل می‌کند. تفاوت بین این دو حالت که با تغییر به وجود آمده است، میزان «تاب‌آوری» نهفته در وجود هر انسانی می‌باشد که در صورت افزایش آن، توان تغییرات درونی افزایش می‌یابد و موفقیت ایجاد می‌گردد و کاهش آن می‌تواند انسان را در برابر تغییر ناتوان و به‌عنوان قربانی در زندگی نمایان کند. تاب‌آوری به معنای توانایی بازگشت به شکل یا حالت قبلی بعد از فشرده یا کشیده شدن است؛ این که فرد چگونه می‌تواند به تعادل بازگردد.

تاب‌آوری اولین بار در سال ۱۹۷۳ به‌وسیله «هولینگ» به‌عنوان یک مفهوم اکولوژیکی مطرح شد، بعد رونق گرفته و در زمینه‌های اقتصادی، روان‌شناسی و غیره مورد استفاده قرار گرفت. تاب‌آوری توانایی افراد برای بازیابی خود در زمان ایجاد مشکلات، رنج‌ها، دردها و چالش‌ها می‌باشد. تغییراتی که در تمامی زمینه‌ها در جهان ایجاد شده، طرف مقابل آن انسان می‌باشد که در قسمتی از آن تحت تأثیر قرار می‌گیرد و یک حالت خاص و درونی است که حتی در علم روان‌شناسی هم به‌صورت کامل نتوانسته‌اند آن را تفسیر نمایند، زیرا هر انسانی توانایی درونی منحصر به فردی دارد که در حالت‌های بحران به‌صورت خودجوش وارد عمل می‌شود و شاید پیش از آن خود فرد هم از آن آگاه نباشد؛ اما این مکانیسم چگونه در وجود هر کسی ایجاد می‌شود و در هر کس به چه اندازه است مورد بررسی می‌باشد؟

با توجه به یافته‌های نویسندگان، مواجهه با زندگی افراد تاب‌آور، که به‌عنوان شخصیت‌هایی با توانایی کنترل آسیب و منعطف شناخته



می‌شوند، تا حدودی مشخص گردیده است که این افراد در مقابله با چالش‌ها، مشکلات، غم‌ها و دردها، با داشتن چه خصیصه‌ای در وجود خود به این توانایی و عکس‌العمل دست پیدا کرده‌اند.

هدف این کتاب، بالابردن تاب‌آوری و رسیدن به موفقیت در جهانی است که هر لحظه دارای تغییر بوده و اثرات آن تأثیرگذار بر انسان و زندگی آن است. لذا سعی شده تمامی مطالب به شکلی ساده و روان و به‌دور از هرگونه ارزیابی و جبهه‌گیری و تأیید یا تکذیب نسبت به علم روان‌شناسی؛ بلکه با آگاه نمودن انسان‌ها به ذات پاک خود، نه تنها آنها را به گنج وجود خود آگاه نماییم، بلکه راهگشایی باشیم برای رسیدن به آرامش و موفقیت تا به ناشناخته‌های درونی خود برای داشتن یک زندگی خوب و لذت‌بخش پی ببرند و درک نمایند که خداوند در وجود آنها تمامی راه‌حل‌ها را نهفته است و می‌توان با شناخت خود به معجزات وجود خویش پی برد.

برای رسیدن به تاب‌آوری و کسب موفقیت در برابر چالش‌ها، مشکلات، دردها و غم‌ها می‌بایست دارای عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس و خودپنداره قوی بود.

در این کتاب با تعریف ساده و روان، توأم با ذکر عواملی که در تاب‌آوری ضروری می‌باشند، می‌خواهیم همراه شما باشیم. هدف ما، ترغیب خوانندگان محترم به گام نهادن به یک سفر اکتشافی برای کشف گنج‌های درونی است. قصد ما این نیست که نظریه‌ای علمی را اثبات یا رد کنیم؛ بلکه می‌خواهیم با سادگی بیان، با یادآوری پاک و بی‌آلایشی

درون هر انسان، و با تعاریف ساده اما واقعی و جذاب همراه‌تان باشیم تا در این سفر، بیشترین لذت و بهره از شناخت را ببرید و آفرینندهٔ «بهترین خودتان» باشید.

نویسندگان