

راهنمای عملی آموزش تاب آوری در خانواده

تألیف

دکتر محمد حاتمی

(دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی)

فروغ رضانی



آثار معاصر

تهران ۱۳۹۳

سرشناسه: حاتمی، محمد، ۱۳۳۶
عنوان و پدیدآور: راهنمای عملی آموزش تاب آوری در خانواده/ تالیف محمد حاتمی، فروغ رمضانی.
مشخصات نشر: تهران: آثار معاصر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: (۲۴۸ص:، جدول، نمودار، بخشی رنگی)
شابک: ۱۵۰۰۰۰ ریال ۹-۱۴-۷۰۵۰۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص، ۲۳۸-۲۴۵.
موضوع: زناشویی - اختلاف
موضوع: زناشویی - ارتباط
موضوع: مشاوره ازدواج
شناسه افزوده: رمضانی، فروغ، ۱۳۴۴
رده‌بندی کنگره: ۳۹۳، ۱۲۵، ۲/ج QH۷۴۳
رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۴۲۴۸۳۸



آثار معاصر

راهنمای عملی آموزش تاب آوری در خانواده

دکتر محمد حاتمی، فروغ رمضانی

ویراستار: علیرضا احمدیان، شراره فلاحتی

نوبت چاپ: اول: ۱۳۹۳

چاپ و صحافی: دانشگاه خوارزمی

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: شراره فلاحتی

شماره ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۱۴-۷۰۵۰۰-۶۰۰-۹۷۸

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است

مرکز فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، کوچه قدیری، پلاک ۲۳، طبقه دوم واحد چهارم، پخش هنر پارسیان

تلفن: ۶۶۹۷۱۲۵۲-۳

Email: ampir@ymail.com

فهرست مطالب

◀ فصل اول: تاب آوری

۱۰	تعریف تاب آوری
۱۲	آسیب پذیری، رنج، تاب آوری انسان
۱۲	مفهوم تاب آوری
۱۵	تاب آوری ذاتی است یا آموختنی؟
۱۷	تاب آوری حاصل از سختی
۱۸	بحران، تهدید و فرصت
۱۹	تاب آوری، مقابله، سازگاری و شایستگی
۲۰	نقش مقابله در تاب آوری
۲۲	تاب آوری و توان مقابله با انواع مشکلات
۲۵	رویکردهای تاب آوری
۲۸	فرآیندهای کلیدی در تاب آوری خانواده

◀ فصل دوم: تعارضات زناشویی

۲۳	تعریف خانواده
۲۸	اهمیت تعارض و انواع آن
۵۲	توانمندی ها و مشکلات زوجین در حل تعارض
۵۶	تعارض و هیجانات مربوط به آن

◀ فصل سوم: کیفیت زندگی

۸۲	تعریف کیفیت زندگی
۸۷	ابعاد کیفیت زندگی
۸۸	عوامل موثر بر کیفیت زندگی
۹۰	شیوه های بهبود کیفیت زندگی
۹۲	بهبذیستی ذهنی
۹۳	کیفیت زندگی زناشویی

◀ فصل چهارم: راهنمای عملی افزایش تاب آوری در زوجین متعارض

۱۰۶	مقدمه
۱۱۱	مولفه های تاب آوری
۱۱۱	مهارت های ارتباطی

۱۲۵	مهارت خود آگاهی
۱۲۵	آموزش مهارت حل مساله
۱۵۲	مهارت تنظیم هیجان
۱۵۷	مهارت کنترل خشم
۱۷۱	مهارت کنترل استرس
۲۰۴	مهارت شادکامی و صمیمیت
۲۱۲	دین و ومعنویت
۲۲۱	پیوست ها
۲۲۳	منابع

www.ketab.ir

ما در دوران پرتلاشی زندگی می‌کنیم؛ در لبه‌ی بلا تکلیفی، در سال‌های اخیر زندگی خانوادگی و دنیای اطرافمان تغییرات بسیار چشمگیری کرده‌است. در حالی که آرزومند روابط قوی و پایداری هستیم، همه‌ی ما در مورد نحوه‌ی شکل‌گیری یک رابطه‌ی قوی بین اعضای خانواده، حفظ این روابط و برای پشت سر گذاشتن طوفان‌های زندگی مرددیم. اگر چه بعضی خانواده‌ها و به خصوص زوجینی که تازه ازدواج کرده‌اند به وسیله بحران‌ها و فشارهای روانی مداوم متلاشی می‌شوند، اما آنچه درخور توجه است بوی از این خانواده‌ها مستحکم‌تر و قدرتمندتر باقی می‌مانند. با توجه به نگرانی‌های موجود در مورد آمار روزافزون طلاق و فروپاشی خانواده‌ها بیش از هر وقت دیگری نیازمند فهم فرایندهایی هستیم که می‌توانند تاب‌آوری و سخت‌کوشی را برای حفظ روابط پرورش دهند.

به منظور استحکام بخشیدن و حمایت از روابط خانوادگی زوجین جوان به راهکارها، مهارت‌ها و فنون خاصی نیازمند هستیم. به طور کل هدف از رویکرد تاب‌آوری خانواده، شناسایی و تقویت فرایندهای تعاملی کلیدی است که به خانواده‌ها این توانایی را می‌دهد تا در برابر چالش‌های اخلاص زندگی مقاومت کرده و به حالت طبیعی خود بازگردند.

نگاه کردن به خانواده‌های آسیب دیده از دیدگاه تاب‌آوری و انعطاف پذیری نگاه ما را عوض می‌کند تا این خانواده‌ها را خانواده‌های به چالش کشیده شده بنامیم. این نگاه بر توان بالقوه‌ی آنها برای بازسازی خود و رشد آنها تاکید می‌کند. این رویکرد بر این اعتقاد استوار است که هم‌توان فردی و هم‌ارتباطی می‌تواند به واسطه تلاش‌های جمعی در برخورد با بحران‌های ناگهانی یا سختی‌های طولانی مدت، ایجاد شوند و یادگیری مهارت‌های تاب‌آوری می‌تواند خط‌مشی‌هایی برای اقدام سنجیده و موثر در خصوص کسانی که دستخوش بحران‌های ناگهانی، ضربه‌های روانی، و از دست دادن کسی شده‌اند بسیار موثر باشد.

این راهنماها برای افرادی که در دوره‌های گذرا و مختل‌کننده قرار دارند، مثل از دست دادن شغل، طلاق و... نیز می‌تواند موثر باشد، همچنین برای کسانی که در شرایط متعدد فشارآور روانی و مزمن و در نتیجه بیماری جدی یا فقر سر می‌کنند و یا برای جوانان در مخاطره که در راه موفقیت آنها موانعی وجود دارد نیز مفید و موثر است.

این کتاب با آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و نشان دادن راهنمایی‌ها و راهکارهایی برای پرورش این مهارت‌ها در زوجین می‌تواند به عنوان یک راهنمای عملی برای بهره‌گرفتن از بهترین روابط خانوادگی حتی در بدترین زمان‌ها باشد. همچنین در آخر باید افزود در این کتاب ابزارها و آموزش مهارت‌هایی معرفی می‌شود که می‌تواند برای خانواده درمانگر، مددکاران اجتماعی، روانشناسان بالینی، روانپزشکان، مشاوران و دانشجویان مقطع فوق لیسانس و سایر حرفه‌های مرتبط در این حوزه بسیار مفید باشد.