

رشد تاب‌آوری

یک رویکرد شناختی رفتاری

نویسنده: مایکل نینان

مترجمان:
قای لطفی
سجاد الله بختی
ملی بخشش



مؤسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی
مرکز راهبری آینده‌پژوهی علوم و فناوری‌های دفاعی
دارای مجوز سازمانی نشر از شورای سیاست‌گذاری و نظارت بر انتشارات
مؤسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی

کلیه‌ی حقوق محفوظ و متعلق به مؤسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی است.
هر نوع تکثیر یا نشر تمام یا بخش‌های مستقلی از این کتاب، منوط به اجازه کتبی ناشر است.

سرشناسه : نینان، مایکل، ۱۹۵۳م Neenan, Michael
 عنوان و نام : رشد تاب آوری یک رویکرد شناختی رفتاری / نویسنده مایکل نینان، مترجمان علی لطفی، عبدالله معتمدی، علی درخشش، پدیدآورنده مرکز راهبری آینده‌پژوهی علوم و فناوری دفاعی
 مشخصات نشر : تهران: موسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی، ۱۳۹۶.
 مشخصات : ۴۱۲ص.
 ظاهری
 سابق : ۸-۱۶-۸۷۹۳-۶۰۰-۹۷۸
 عنوان اصلی : Developing Resilience: A Cognitive Behavioral Approach
 موضوع : انعطاف‌پذیری
 شناسه آن‌رده : موسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی. مرکز آینده پژوهی علوم و فناوری دفاعی
 رده‌بندی کنگره : ۱۲۳ الف/۳۵/۳۵ BF۶۹
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۳۴ شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۹۴۸۱۸۷

عنوان: رشد تاب‌آوری: یک رویکرد شناختی رفتاری

نویسنده: مایکل نینان

مترجمان: علی لطفی - عبدالله معتمدی - علی درخشش

پدیدآورنده: مرکز راهبری آینده‌پژوهی علوم و فناوری دفاعی

ناشر: موسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

مراکز توزیع و فروش:

تهران، بالاتراز میدان نوبنید، نبش کوهستان هشتم، موسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی،

مرکز راهبری آینده‌پژوهی علوم و فناوری‌های دفاعی ۲۲۸۰۹۸۰۱-۴

تهران، نارمک، بالاتر از میدان نبوت (هفت حوض)، خیابان کیانی ثابت، مجتمع تجاری کیش، طبقه ششم،

واحد ۱۱، انتشارات شرکت پیشرو فناوری قائد ۷۷۲۴۱۰۱۴-۵ www.ebookiran.ir

پیش‌گفتار

تا جایی که به خاطر دارم، دوازده شیفته کسانی بوده‌ام (مانند اسرای جنگی، زندانیان اردوگاه‌های نازی، افراد دارای ناتوانی‌های شدید) که نه تنها از مشقت جان سالم به در بردم بلکه از تجارب تلخ و دشوار خود با ذهن و روحی قدرتمندتر بیرون آمدم. پس مانند دیگرانی که همان مشقت‌ها را کشیدند، خود را قربانیان بدبخت ندیدم که زندگیشان تا ابد با آن تجارب ویران خواهد شد؟ راز آن‌ها چه بود؟ مطالعه بسیاری از شرح‌حال‌ها و زندگینامه‌های این افراد خارق‌العاده، آنچه بیش از همه نظر مرا به خود جلب نمود، اهتمام آن‌ها به غلبه بر شرایط سخت و دشوار پیش رویشان بود: سازگاری با شرایط جدیدی که خود را با آن مواجه می‌دیدند، و یافتن معنایی سازنده برای آگاهی‌بخشی به مبارزه‌شان با مشقت و سختی. شرایط، واکنش‌های آن‌ها را تعیین نمی‌کرد بلکه

خودشان پاسخ خود را تعیین می‌کردند. به بیان دیگر، آنان برمی‌گزینند که در این شرایط چه نگرشی اختیار کنند.

من به عنوان یک ترابست شناختی-رفتاری هم به مراجعین خود آموزش می‌دهم که نگرش آن‌ها به رویدادها (معنایی که به رویدادها الصاق می‌کنند)، و نه خود رویدادها، عاملی است که تا حد زیادی نحوه واکنش آن‌ها به رویدادهای مورد نظر را تعیین می‌کند: "نکته کلیدی در اینجا این است که به طور کلی، مردم در زندگی خود به رویدادها واکنش نشان نمی‌دهند، بلکه به تفسیرهای خود از آن رویدادها پاسخ می‌دهند. یک رویداد یکسان می‌تواند واکنش‌های متفاوتی را در افراد مختلف در پی داشته باشد" (آسونی و سوينسون، ۱۹۹۸، ص ۴۵). برای آن که درک کنیم چقدر خوب یا بد از پدیده‌های مشقت‌ها برآمده‌ایم، شناسایی دقیق نگرش‌هایمان امری حیاتی است. این کتاب از منظر درمان شناختی-رفتاری به بحث‌های تاب‌آوری و موارد به کار رفته به عنوان مثال می‌نگرد. مراجعین شخصیت‌های ترکیبی هستند تا هویتشان فاش نشود و گفتگوهایی که در این کتاب آورده‌ام، کلمه به کلمه نبوده و برای روشن‌تر شدن موضوع بازنویسی شده‌اند تا فارغ از مکث‌ها و غافل‌های نامرتبط با موضوع، تأکید بر روی نقاط مورد نظر صورت گیرد.

مشکلاتی که مراجعین من با آن‌ها درگیر بودند، عمدتاً جزو مشکلاتی بودند که هر کس ممکن است در طول زندگی خود تجربه کند، و لذا اصلاً با شدت و وخامت مثال‌هایی که پیشتر آوردم، قابل مقایسه نیستند. این کتاب قصد ندارد به شکل خودآموزی باشد که باید مراحل آن را قدم به

قدم دنبال کرد، بلکه هدف از آن، ستایش و تمجید تاب‌آوری است: در سراسر این کتاب نمونه‌های از افراد مختلف وجود دارد که بر مشکلات متعدد پیش‌روی خود غلبه کرده و مشقت و سختی را به پیروزی شخصی خود تبدیل کرده‌اند، و این همان مفهوم تاب‌آوری است. امیدوارم بتوانید درس‌های مفیدی از این کتاب به دست آورید و به اراده خود قدرت بخشد تا راه‌های سازنده‌تری در مقابله با دوران‌های سخت زندگی خود پیدا کنید.

لازم می‌دانم از پروفیسور ویندی درآیدن، استاد دانشگاه لندن و همکار قدیمی خودم سپاسگزارم که نه تنها سخاوتمندانه خواندن نسخه اولیه و ارائه اصلاحات مفید را پذیرفت بلکه ایده‌های بسیار ارزشمندی به منظور تألیف هر چه بهتر فصل اول کتاب ارائه داد. مسلماً، هر کمبود و کاستی که در متن کتاب وجود دارد، خواهر تنها بر عهده اینجانب است.

فهرست مطالب

فصل اول: تاب آوری چیست؟ / ۲

فصل دوم: نگرش: قلب تاب آوری / ۳۷

فصل سوم: نگرش هایی که رشد تاب آوری را تضعیف می کنند / ۷۱

فصل چهارم: خود را بیش از پیش تاب آور کنید / ۱۰۵

فصل پنجم: نیروهایی که به تاب آوری استحکام می بخشند / ۱۱۰

فصل ششم: تاب آوری در محیط کاری / ۱۷۷

فصل هفتم: تاب آوری در روابط / ۲۱۹

فصل هشتم: تاب آوری در کنار آمدن با افراد سخت گیر / ۲۵۷

فصل نهم: حفظ تاب آوری / ۲۹۳

فصل دهم: مروری کلی بر تاب آوری / ۳۲۱