

راهنمای ارتقای تاب‌آوری فردی + ۱

# راهنمای ارتقای تاب‌آوری فردی

علب، فشار || سید ایمان میری کرهرودی

---

Derek Mowbray  
Guide to Personal Resilience

## ب + راهنمای ارتقای تاب‌آوری فردی

|                     |                                                                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | موری، درک                                                                                                                                                    |
| عنوان و نام پدیدآور | Mowbray, Derek                                                                                                                                               |
| مشخصات نشر          | راهنمای ارتقای تاب‌آوری فردی / نویسنده درک موری؛ مترجمان علی افشار، سیدایمان میری‌کرهرودی؛ به سفارش معاونت بهداشت، امداد و درمان ناجا - مرکز تحقیقات کاربردی |
| مشخصات ظاهری        | نهران ۹۶/۸۹۳۳۰۰۹۲؛ پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی ناجا، ۱۳۹۹                                                                                        |
| شابک                | ۷۴ ص.                                                                                                                                                        |
| وضعیت فهرست نویسی   | 978-622-6340-39-7                                                                                                                                            |
| پادداشت             | فبا                                                                                                                                                          |
| موضوع               | Derek Mowbray's guide to personal resilience. عنوان اصلی:                                                                                                    |
| موضوع               | خودسازی                                                                                                                                                      |
| موضوع               | Self-actualization (Psychology)                                                                                                                              |
| موضوع               | خود پاری                                                                                                                                                     |
| موضوع               | Self-help techniques                                                                                                                                         |
| شماره افزوده        | افشار، علی، ۱۳۲۲، مترجم                                                                                                                                      |
| شناسه دوره          | میرک، سیدایمان، ۱۳۴۹، مترجم                                                                                                                                  |
| شناسه افزوده        | پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی ناجا                                                                                                                 |
| شناسه ۶ ده          | روزی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، معاونت بهداشت، امداد و درمان، مرکز تحقیقات کاربردی                                                                         |
| رده بندی کنگره      | BF۶۲۷                                                                                                                                                        |
| رده بندی دیویی      | ۱۵۵/۳                                                                                                                                                        |
| شماره کتابشناسی مل  | ۶۱۱۳۹۱                                                                                                                                                       |

### معاونت بهداشت، امداد و درمان ناجا - مرکز تحقیقات کاربردی

به سفارش: معاونت بهداشت، امداد و درمان ناجا - مرکز تحقیقات کاربردی

عنوان: راهنمای ارتقای تاب‌آوری فردی

نویسنده: درک موری

مترجمان: علی افشار، سید ایمان میری کرهرودی

صفحه‌آرا و طراح جلد: ایمان اسیوند

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۰-۳۹-۷

مجوز درون سازمانی: ۶۷-۹۶۵۷/۹۸/۹۸

شمارگان: ۵۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

ناشر و سال نشر: پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی ناجا - ۱۳۹۸

تمامی حقوق و امتیازهای این کتاب برای مرکز تحقیقات کاربردی معاونت بهداشت ناجا محفوظ است

فهرست

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| ۱  | پیشگفتار                           |
| ۶  | پرسشنامه ارزیابی تاب‌آوری (RAQ)    |
| ۱۰ | جمع‌بندی پرسشنامه ارزیابی تاب‌آوری |
| ۱۳ | خودآگاهی                           |
| ۱۹ | اراد                               |
| ۲۸ | بصیرت                              |
| ۳۶ | سازماندهی                          |
| ۴۲ | روابط                              |
| ۴۸ | تعامل - اثر متقابل                 |
| ۵۵ | حل مسئله                           |
| ۵۹ | اعتماد به نفس                      |
| ۶۵ | تمرین و ممارست در بکارگیری روش‌ها  |
| ۶۷ | پاسخنامه تمرین‌های حل مسئله        |
| ۶۹ | ۱۸ نکته کلیدی در تاب‌آوری          |

## پیشگفتار

زندگی بر رویارویی با موانع و مشکلات و پایداری در جاده موفقیت استوار است. اما مبارزه با مشکلات متعدد پس از باعث تخریب و آسیب روح می‌شود، بخصوص اگر افقی برای غلبه دائمی و کنا زدن مشکلات وجود نداشته باشد.

ایجاد و ارتقای نگرشی مؤثر و کارآمد برای اطمینان بر مسائل زندگی، به تقویت قوه درونی (روحي-رواني) و اراده فردی می‌انجامد. البته باید استعداد روانی خویش را بر مشکلات بزرگ متمرکز کنیم، چراکه مسائل روزانه ما همواره تجربیات و رویدادهای جدیدی (کوچک و بزرگ) را رقم‌زده که لازمه غلبه بر آنها توسعه نگرشی تمام‌عیار و جدی است.

راهنمای ارتقای تاب‌آوری فردی ابزاری چندوجهی است که علاوه بر امکان سنجش وضعیت تاب‌آوری، راهکار و روشی جامع را برای بهبود آن ارائه می‌کند.