

هنر قاب آوری

نویسنده

رضوان امیرنجات

www.ketab.ir



نشر و انبیا

سرشناسه	امیرنجات، رضوان، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	هنر تاب‌آوری / نویسنده رضوان امیرنجات.
مشخصات نشر	تهران : وائیا، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۸۷ ص.: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۲-۴۷-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. [۸۳] - ۸۷
موضوع	تاب‌آوری (درمان) Resilient therapy انعطاف‌پذیری Resilience (Personality trait) انعطاف‌پذیری در کودکان Resilience (Personality trait) in children سازگاری اجتماعی در کودکان Social adjustment in children روان‌شناسی مثبت‌گرا Positive psychology ۳۵/۶۹۸BF ۲۴/۱۵۵ ۸۸۰۵۹۲۰ فیبا
رده بندی کنگره	۳۵/۶۹۸BF
رده بندی دیویی	۲۴/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۰۵۹۲۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا
عنوان	هنر تاب‌آوری
نویسنده	رضوان امیرنجات
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۱
شمارگان	۱۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۲-۴۷-۹
ناشر	وائیا
قیمت	خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱ تلفن ۶۶۹۷۴۵۶۱ - ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸ ۴۵۰۰۰۰ ریال

فهرست

۹.....	پیشگفتار
۱۱.....	مقدمه‌ای بر تاب‌آوری
۱۲.....	تعریف تاب‌آوری
۱۴.....	سیر تاریخی و فرایند تحولی مفهوم تاب‌آوری
۱۶.....	مبانی نظری
۲۱.....	مدل ۵ بخشی تاب‌آوری
۲۲.....	اجزای درونی و بیرونی مدل ۵ بخشی
۲۵.....	الگوهای تاب‌آوری
۲۸.....	مدل‌های تاب‌آوری
۳۲.....	دیدگاه‌های تاب‌آوری
۳۵.....	مولفه‌های مرتبط با تاب‌آوری
۳۷.....	عوامل مرتبط با تاب‌آوری
۳۸.....	سرسختی
۳۹.....	چاره اندیشی آموخته شده
۴۰.....	خود کارآمدی

۴۴.....	تاب‌آوری در کودکان
۴۶.....	ویژگی‌های کودکان تاب‌آور
۴۷.....	تاب‌آوری در نوجوانان
۴۷.....	ویژگی‌های نوجوانان تاب‌آور
۴۷.....	عوامل موثر در پرورش تاب‌آوری در نوجوانان
۴۸.....	نقش والدین در تاب‌آوری نوجوانان
۴۹.....	نقش خانواده در تاب‌آوری کودکان و نوجوانان
۴۹.....	نقش مدرسه در تاب‌آوری کودکان و نوجوانان
۵۰.....	نقش جامعه در تاب‌آوری کودکان و نوجوانان
۵۱.....	ویژگی‌های خانواده‌های تاب‌آور
۵۶.....	ویژگی‌های افراد تاب‌آور
۵۸.....	تاب‌آوری آموختنی است
۵۹.....	روش‌های ایجاد تاب‌آوری
۶۲.....	راه‌های ارتقای تاب‌آوری
۶۶.....	آشنایی با مهارت تاب‌آوری
۷۹.....	ده توصیه برای تاب‌آوری در بحران‌ها
۸۳.....	منابع

پیشگفتار

لقد خلقنا الانسان في كبد

همانا انسان را در سختی آفریدیم (سوره بلد - آیه ۳)

سال‌هاست که روانشناسان و متخصصین و پزشکان به مردم یاد داده‌اند که می‌توانند در زندگی خود، استرس را کنترل کنند. لیکن در سالهای اخیر انقلابی در چگونگی رویارویی با چالش و سختی‌ها در جهان رخ داده است. جنبش تاب‌آوری این حقیقت را باور دارد که ما همیشه نمی‌توانیم مانع از اتفاقات بد بشویم، بلکه باید استراتژی‌هایی را توسعه دهیم که به ما کمک می‌کند تا از چالش‌ها بیاموزیم و قربانی آنها نشویم.

مزایای تاب‌آوری این عقاید را از علم عصب‌شناسی، روانشناسی - بخصوص روانشناسی مثبت‌گرا- هنر و ورزش گرفته و استراتژی‌هایی به آنها اضافه کرده که افراد با استفاده از آنها هر روز تلاش کنند تا با استرس‌های پیچیده امروز و محیط‌های کار پر چالش بریابند.

یکی از مهمترین حیطه‌های الگوهای مثبت‌گرا، حوزه تاب‌آوری است. تاب‌آوری به توانمندی و قدرت‌هایی می‌پردازد که افراد، خانواده‌ها، و جوامع را قادر می‌سازد تا بر گرفتاری‌ها و مشکلات برآیند. تاب‌آوری نبود مشکل نیست، بلکه وجود مشکل و غلبه بر آن است. امام علی (ع) می‌فرمایند: درختان کویر که آب نمی‌خورند، چوبشان

محکم‌تر از درختانی است که کنار جوی آب هستند. (نهج البلاغه، خطبه ۲۲۳). نیچه نیز می‌گوید: هر آنچه مرا نکشد، مرا مقاوم‌تر میکند. سعدی شاعر شیرین سخن نیز می‌فرماید: نابرده رنج گنج میسر نمیشود. در این کتاب سعی بر آن شده است تا در مورد تاب‌آوری کمی بیشتر صحبت شود و تاریخچه و نظریه‌ها و روشهای افزایش تاب‌آوری در سطوح فردی و خانوادگی و اجتماعی بطور مختصر بررسی شود. مزایای تاب‌آوری، تفکر فرد را در مورد استرس متحول کرده و به فرد کمک میکند تا از یک قربانی استرس به یک فرد پیروز تغییر کند.