

تاب آوری

به منزلهٔ چارچوبی برای کوچینگ

راهنمایی برای مشاوران و روان‌شناسان

نویسنده
مایکل نینان

مترجمان
دکتر محمدرضا مقدسی
دکتر مرضیه تراکت الحسینی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۴۰۰

نینان، مایکل، ۱۹۵۳، م. (Neenan, Michael)

تاب آوری به منزله چارچوبی برای کوچینگ، راهنمایی برای مشاوران و روان‌شناسان/ نویسنده مایکل نینان؛ مترجم محمد رضا مقدسی، مرضیه نزاکت‌الحسینی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۶۶۷-۵

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Resilience as a framework for coaching: a cognitive behavioural perspective, 2018.

یادداشت: کتاب‌نامه: ص. [۲۱۵] - ۲۲۱

یادداشت: نمایه

موضوع: انعطاف‌پذیری ((Resilience (personality trait)

موضوع: مربیگری زندگی (Personal coaching)

موضوع: شناخت درمانی (Cognitive therapy)

شناسه افزوده: مقدسی، محمد رضا، ۱۳۴۶ - ، مترجم

شناسه افزوده: نزاکت‌الحسینی، مرضیه، ۱۳۶۰ - ، مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد. گروه علمی رده‌بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۴۹۰۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۳

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

تاب آوری

به منزله چارچوبی برای کوچینگ

راهنمایی برای مشاوران و روان‌شناسان

نویسنده

مایکل نینان

مترجمان

دکتر محمد رضا مقدسی - دکتر مریم نزاکت الحسینی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
فصل اول: اندیشه‌هایی دربارهٔ تاب‌آوری	۱۹
فهم تفسیرتان از رویدادها	۲۳
بهبود سریع در مقابل بهبود تدریجی	۲۴
تاب‌آور نه، آسیب‌ناپذیر	۲۹
شانس	۳۲
تاب‌آوری و ذهنیت	۳۵
تاب‌آوری و هیجان	۴۱
تاب‌آوری و رفتار	۴۴

- ۴۷..... سختی بهترین آموزگار است
- ۴۸..... تمایز میان مسائل تغییرپذیر و تغییرناپذیر
- ۵۰..... راز تاب آوری
- ۵۱..... فراسوی سختی ها
- ۵۵..... فصل دوم: ویژگی های مرتبط با تاب آوری
- ۵۷..... پذیرش
- ۶۲..... بزرگ نمایی نکنید
- ۶۵..... کنترل خود
- ۶۸..... الگوها
- ۷۱..... دریافت حمایت از دیگران
- ۷۳..... خودباوری
- ۷۵..... معنا یابی
- ۸۰..... بالا بردن تحمل ناکامی
- ۸۲..... ایمان
- ۸۴..... شوخ طبعی
- ۸۶..... سازگاری
- ۸۹..... علایق جذاب
- ۹۰..... مهارت های حل مسئله
- ۹۹..... واژه تاب آوری
- ۱۰۰..... تغییر دادن توازن توانمندی ها
- ۱۰۵..... فصل سوم: تصمیم بگیرید تاب آورتر شوید
- ۱۰۷..... چرا باید برای کاری که تا به حال انجام نداده ام اعتماد به نفس داشته باشم؟
- برای کمک به خود، هر چند وقت یک بار، خود را در معرض سختی سازنده قرار دهید
- ۱۰۹.....
- ۱۱۵..... افزایش حس کنترل شخصی با رها کردن باور کنترل کامل
- ۱۲۰..... واریسی زندگی روزانه برای شواهد میزان تاب آوری

همین حالا ترس‌های آینده را حل و فصل کنید.....	۱۲۲
در وقایعی که فکر می‌کنید چیزی برای یادگیری ندارند، به دنبال درس‌های سازنده باشید.....	۱۲۸
توانمندی‌ها را از صفر در خود ایجاد کنید.....	۱۳۱
مدیریت شکست.....	۱۴۰
مواجهه با سختی‌ها.....	۱۴۲
بیش از حد تاب‌آور نباشید.....	۱۴۵
فصل چهارم: باورهای غیرتاب‌آورانه.....	۱۴۹
من شکست‌ناپذیر هستم.....	۱۵۰
چرا من؟.....	۱۵۲
همین اکنون باید بدانم.....	۱۵۴
دیگر نمی‌توانم تحمل کنم.....	۱۵۸
با خود احساس غریبگی می‌کنم؛ احساس می‌کنم خودم نیستم.....	۱۶۱
نمی‌توانم از گذشته فرار کرد.....	۱۶۲
من یک قربانی هستم.....	۱۶۵
هرگز نمی‌توانم فراموش کنم.....	۱۷۰
نباید این‌طور می‌شد.....	۱۷۲
فصل پنجم: نمونه‌ای از مشاوره متمرکز بر تاب‌آوری.....	۱۷۷
مرحله آغازین.....	۱۷۸
مرحله میانی.....	۱۸۷
مرحله پایانی.....	۱۹۰
فصل ششم: جمع‌بندی.....	۱۹۱
همه قابلیت یادگیری تاب‌آوری دارند.....	۱۹۲
تاب‌آوری به معنی بهبود تدریجی به حالت عادی است، نه بهبود سریع.....	۱۹۳
اهمیت نگرش به سختی‌ها.....	۱۹۴
به نگرش‌های تاب‌آورانه خود عمل کنید.....	۱۹۵

در این کتاب مایکل نینان^۱ فهمی عمیق از تاب‌آوری را ارائه می‌کند و به ما نشان می‌دهد مشاوران چگونه می‌توانند به مراجعان کمک کنند که تاب‌آوری خود را تکامل بخشند.

نینان، با تمرکز بر باورها، هیجان‌ها و رفتارهایی که رشد کردن یا نکردن تاب‌آوری را به دنبال دارند، راهنمای عملی بسیار خوبی برای مشاوران فراهم کرده است. در فصل پنجم این کتاب، با نثری بسیار روان و فهمیدنی، نمونه مشاوره با یک مراجع را که در پنج جلسه صورت گرفته

با جزئیات و توضیحاتی بسیار مفید برای مشاوران ارائه کرده است. در کتاب می‌توانید بررسی‌های موردی و مثال‌هایی را بیابید که تاب‌آوری را در عمل نشان می‌دهند. کتاب با جمع‌بندی درباره تاب‌آوری و ویژگی‌های مهم یک ذهن تاب‌آور به پایان می‌رسد.

این کتاب را یکی از برجسته‌ترین متخصصان حوزه تاب‌آوری و مشاوره شناختی - رفتاری نوشته است و منبعی بسیار مهم برای افرادی به شمار می‌رود که به تحصیل در این زمینه علاقه‌مند هستند. این کتاب برای مشاوران، روان‌شناسان مشاور، روان‌درمانگرها و روان‌شناسان بالینی، روان‌شناسان حوزه سلامت که به مشاوره علاقه‌مند هستند، برای متخصصان حوزه منابع انسانی و کارورزان در این زمینه‌ها بسیار مفید است. **مایکل نینان** مدیر مرکز مشاوره و مرکز مدیریت استرس بلک هیت^۱ در لندن است. از کتاب‌های مایکل نینان می‌توان به «تکامل تاب‌آوری: رویکرد شناختی - رفتاری»^۲ (۲۰۱۸) و «مشاوره شناختی - رفتاری: ویژگی‌های شاخص»^۳ (۲۰۱۸) اشاره کرد.

1. Blackheath

2. *Developing Resilience: A cognitive Behavioral Approach*

3. *Cognitive Behavioral Coaching: Distinctive Features*