

# تاب آوری

## به منزله چارچوبی برای کوچینگ راهنمایی برای مشاوران و روان‌شناسان

نویسنده

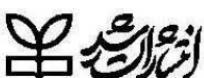
مایکل نینان

مترجمان

دکتر محمد رضا مقدسی

دکتر مرضیه توکت 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؛ مترجمان محمدرضا مقدسی، مرضیه نژاکت‌الحسینی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۶۷-۵

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

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

یادداشت: کتاب‌نامه: ص. [۲۱۵ - ۲۲۱]

موضوع: انعطاف‌پذیری (Resilience (personality trait))

موضوع: مریگری زندگی (Personal coaching)

موضوع: شناخت درمانی (Cognitive therapy)

شناسه افزوده: مقدسی، محمدرضا، ۱۳۴۶ - ، مترجم

شناسه افزوده: نژاکت‌الحسینی، مرضیه، ۱۳۶۰ - ، مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد. گروه علمی BF698/۳۵

ردیبندی دیوی: ۱۵۸/۳ شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۴۹۰۷

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 بی اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

## تابآوری

# به منزله چارچوبی برای کوچینگ

### راهنمایی برای مشاوران و روانشناسان

نویسنده

مایکل نینان

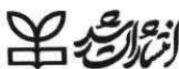
مترجمان

دکتر محمد رضا مقدسی - دکتر مرضیه نژاکت الحسینی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰ - شماره‌گان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و یخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ۵ آذر مری، شماره ۴۱  
تلفن: ۰۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردبیلهشت)، شماره ۷۲  
تلفن: ۰۶۴۹۷۱۸۱ - ۰۶۴۹۸۳۸۶

تهران - ۱۴۰۰

## فهرست مطالب

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

۴۷.....	سختی بهترین آموزگار است.....
۴۸.....	تمایز میان مسائل تغییرپذیر و تغییرناپذیر.....
۵۰.....	راز تاب آوری.....
۵۱.....	فراسوی سختی ها.....
<b>۵۵.....</b>	<b>فصل دوم: ویژگی های مرتبط با تاب آوری</b>
۵۷.....	پذیرش.....
۶۲.....	بزرگنمایی نکنید.....
۶۵.....	کنترل خود.....
۶۸.....	الگوها.....
۷۱.....	دریافت حمایت از دیگران.....
۷۳.....	خودباوری.....
۷۵.....	معناپایی.....
۸۰.....	بالا بردن تحمل ناکامی.....
۸۲.....	ایمان.....
۸۴.....	شوخ طبعی.....
۸۶.....	سازگاری.....
۸۹.....	علاقیق جذاب.....
۹۰.....	مهارت های حل مسئله.....
۹۹.....	واژه تاب آوری.....
۱۰۰.....	تغییر دادن توازن توانمندی ها .....
<b>۱۰۵.....</b>	<b>فصل سوم: تصمیم بگیرید تاب آورتر شوید.....</b>
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 ۱۰۹.....	دهید.....
۱۱۵.....	افزایش حس کنترل شخصی با رها کردن باور کنترل کامل.....
۱۲۰.....	وارسی زندگی روزانه برای شواهد میزان تاب آوری.....

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

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

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 موردنی و مثال‌هایی را ببینید که تاب آوری را در عمل نشان می‌دهند. کتاب با جمع‌بندی درباره تاب آوری و ویژگی‌های مهم یک ذهنی تاب آور به پایان می‌رسد.

این کتاب را یکی از برجسته‌ترین متخصصان حوزه تاب آوری 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.  
 هایکل نیتان مدیر مرکز مشاوره و مرکز مدیریت استرس بلک هیت<sup>۱</sup> در لندن است. از کتاب‌های هایکل نیتان می‌توان به «تکامل تاب آوری: رویکرد شناختی - رفتاری»<sup>۲</sup> (۲۰۱۸) و «مشاوره شناختی - رفتاری: ویژگی‌های شاخص»<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) اشاره کرد.

1. Blackheath

2. *Developing Resilience: A cognitive Behavioral Approach*

3. *Cognitive Behavioral Coaching: Distinctive Features*