

۲۳۹۰ ۴۸۰

هووالعلیم

چگونه تاب آور شویم

راهنمای عملی مهارت تاب آوری

مؤلفان

علی کریمی و دکتر حجت اله جاویدی



سرشناسه: کریمی، علی، ۱۳۴۶-

عنوان و نام پدیدآور: چگونه تاب آور شویم؟ راهنمای عملی مهارت تاب آوری مولفان

علی کریمی، حجت‌اله جاویدی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص: جدول: ۱/۴×۲۱/۵ سم.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۲۷-۵

فیفا: وضعیت فهرست نویسی

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: راهنمای عملی مهارت تاب آوری.

موضوع: انعطاف‌پذیری

Resilience (Personality trait)

شناسه افزوده: جاویدی، حجت‌اله، ۱۳۳۷-

رده بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۳۳۵۷

اطلاعات کورد کتابشناسی: فیفا

عنوان: چگونه تاب آور شویم (راهنمای عملی مهارت تاب آوری)
صفحه آرا: ملیحه طرقي جعفري
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لایتنوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۲۲۰ نسخه
قطع: رقعی
نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۳ / چهارم ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۲۷-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳-۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس:

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۴۶۲۰۶۱-۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس:

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ تومان

فهرست

فهرست مطالب

مقدمه مؤلفان	۷
بخش اول: کلیات و مفاهیم تاب آوری	
فصل اول: فشارهای روانی در دنیای امروز «به سوی تاب آوری»	۱۱
فصل دوم: تا چه اندازه تاب آور هستیم؟	۱۹
فصل سوم: مسئولیت پذیری در برابر رویدادهای زندگی	۲۳
بخش دوم: سطوح تاب آوری	۳۱
فصل چهارم: سلامتی خود را بهبود بخشید	۳۳
فصل پنجم: چگونه مهارت حل مسئله را پرورش دهیم	۵۵
فصل ششم: چگونه سه خود درون را تحکیم بخشیم (خودپنداره، عزت نفس و اعتماد به نفس)	۷۳
فصل هفتم: کنجکاوی خود را گسترش دهید در مدرسه زندگی بیاموزید	۸۵
فصل هشتم: قدرت انتظارات مثبت	۱۰۵
فصل نهم: در هم آمیختن توانایی های متضاد	۱۱۷

فصل دهم: اثرات «هم‌افزایی»	۱۳۳
فصل یازدهم: تقویت استعداد خوشبخت شدن	۱۴۳
فصل دوازدهم: غلبه یافتن بر چالش‌های شدید تاب‌آوری	۱۴۹
منابع	۱۵۵

مقدمه مؤلفان

انسان با تمامی رموز و رازهایش، موجودی شگفت‌انگیز و پیچیده است. او با برخورداری از ظرفیت‌های خارق‌العاده خود که طی قرن‌ها به دست آورده توانسته در این کره خاکی با چالش‌ها و بحران‌ها، مقابله کرده و با قدرت سازگاریش، ارتقا یابد. به راستی ظرفیت‌های بشر چیست و چگونه می‌توان آن‌ها را پرورش داد؟

از میان این ظرفیت‌های حیرت‌انگیز، قدرت تاب‌آوری و سرسختی روانی است که یکی از بالارزش‌ترین منابع روانی بشری تلقی می‌گردد. موهبتی خدادادی که نه تنها انسان را از آسیب‌ها در امان نگاه می‌دارد بلکه شرایط تکامل و تعالی او را تأمین می‌نماید.

فشارهای روانی اجتماعی موجود در جامعه خصوصاً به هنگام بروز پاندمی ویروس کرونا، ضرورت تدوین کتابی کاربردی در حوزه تاب‌آوری را دوچندان نموده بود به گونه‌ای که انگیزه‌ای مضاعف برای مؤلفان محسوب می‌گردید. پیکره کتاب حاضر بر اساس دیدگاه‌های علمی متخصصان حوزه تاب‌آوری در جهان، طراحی گردیده است. تجارب بالینی بیش از سه دهه مؤلفان نیز زینت‌بخش کتاب حاضر شده است به گونه‌ای که برای خوانندگان کتاب،

قابل فهم، جذاب و کاربردی باشد.

تمامی اعضای جامعه از جمله دانشجویان، کارمندان، افراد تحت فشارهای روانی اجتماعی و ... مخاطبین کتاب حاضر خواهند بود. تدوین چنین کتابی چندان ساده نبوده است لذا ارائه پیشنهادات و انتقادات از سوی خوانندگان، مایه مسرت خاطر مؤلفان خواهد بود تا در ویرایش های آتی اصلاح گردد. در پایان از حمایت و همراهی دکتر علی حسین سازمند و جناب داریوش سازمند مدیران محترم نشر دانژه قدردانی می نمایم.

مؤلفان

اردیبهشت ۱۴۰۱

www.ketab.ir