

# زندگی در پرتو امید و تاب آوری

نویسندگان:

مجتبی خسروی بابادی

دکتر فریبا کیانی

(عضو هیات علمی، دانشگاه آزاد اسلامی بروجن)



سرشناسه خسروی بابادی، مجتبی، ۱۳۷۰-  
 عنوان و نام پدیدآور زندگی در پرتو امید و تاب‌آوری/ نویسندگان مجتبی خسروی بابادی، فریا کیانی؛  
 ویراستار حامد شاه‌مرادی.  
 مشخصات نشر اصفهان: کاشف علم، ۱۳۹۸.  
 مشخصات ظاهری ۶۲ ص.  
 شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۰-۳۳-۴  
 وضعیت فهرست نویسی فیفا  
 یادداشت کتابنامه.  
 موضوع امید -- جنبه‌های روان‌شناسی  
 Hope -- Psychological aspects  
 موضوع کیفیت زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی  
 Quality of life -- Psychological aspects  
 موضوع تاب‌آوری (درمان)  
 Resilient theory  
 شناسه افزوده کیانی، فریا، ۱۳۷۰  
 رده بندی کنگره B۲۴۵۷۵  
 رده بندی دیویی ۱۵۲/۴  
 شماره کتابشناسی ملی ۵۹۳۵۹۷۰

## زندگی در پرتو امید و تاب‌آوری

مجتبی خسروی بابادی، دکتر فریا کیانی

کاشف علم



ویراستار: فاطمه ذوالفقاری کره  
 گرافیک: حامد شاه‌مرادی  
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۰-۳۳-۴

حق چاپ برای ناشر و مولف محفوظ است

[www.kashefelm.ir](http://www.kashefelm.ir)

مرکز پخش: ۰۹۱۳۷۷۲۳۲۵۸

## بخش اول: کیفیت زندگی

مفهوم کیفیت زندگی

کیفیت زندگی: کاری و مفاهیم آن

برنامه‌های کیفیت زندگی کاری

ارتباط بین نظام مشارکت و بهبود کیفیت زندگی کاری

تأثیر متقابل بهره‌وری و کیفیت زندگی کاری

## بخش دوم: امید به زندگی

امید به زندگی

روانشناسی امید

پایه زیستی-عصبی امید

## بخش سوم: تاب‌آوری

تاب‌آوری

تعاریف از تاب‌آوری

مفهوم تاب‌آوری و ابعاد آن

سیر تاریخی و فرایند تحولی مفهوم تاب‌آوری

نظریه‌های تاب‌آوری

نظریه گارمزی

نظریه‌ی بلاک

نظریه‌ی ورنر و اسمیت

نقش فرهنگ در تاب‌آوری

ویژگی‌های افراد تاب‌آور

## بخش چهارم: سنجش و ارزیابی تاب‌آوری و امید به زندگی

منابع و مآخذ

## مقدمه

همه انسان‌ها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات متعددی مواجه می‌شوند. در واقع زندگی چیزی نیست جز روندیابی مواجه شدن با مسائل و مشکلات و تلاش برای حل و فصل آن‌ها نیست. بنابراین وجود مشکل در زندگی امری طبیعی است و افراد و خانواده‌ها خواه ناخواه با مشکلات متعددی در زندگی خود مواجه می‌شوند. بنابراین برای این‌که منفعلانه عمل نکنند و آرزو کنندای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نمی‌آمد، بهتر است یاد بگیرند که چگونه با مشکلات خود را حل کنند. اگر مسائل مهم زندگی حل نشده باقی بمانند، استرس، ترس و اضطراب ایجاد می‌کنند که در نهایت به فشارهای جسمانی منجر می‌شوند.<sup>۱</sup>

اشنایدر (۲۰۰۷) در تعریف امید در زندگی به شناخت‌هایی تأکید می‌کند که بر اساس افکار هدفدار ساخته شده‌اند. امید در زندگی را می‌توان به عنوان انتظار هدفدار تعریف کرد که در آن شخص تفکر راهبردی (توانایی درک شده برای پیدا کردن راهی برای رسیدن به اهداف دلخواه) و تفکر عاملی (انگیزه لازم برای استفاده از آن راه‌ها) را به کار می‌برد. عملی اعمال بشر هدفدار هستند، ولی اهدافی که به اندازه کافی ارزشمند باشند و هوشیارانه دنبال شوند. می‌توان امید در زندگی شناخته می‌شوند. اهداف ممکن است کوچک یا بزرگ باشند، و یا بر حسب سستی به آن از آسان تا خیلی سخت تغییر کنند.<sup>۲</sup>

۱- جاماسیان مبارکه، آریتا دوکانه‌ای فرد، فریده (۱۳۹۶). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری، امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی زنان نابارور مرکز ناباروری صارم، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال هشتم، شماره ۲۹.

2- Snyder, C. R & Lopez, S. G. (2007). Positive Psychology, New York Published by Oxford University Press, Inc

۳- جاماسیان مبارکه، آریتا دوکانه‌ای فرد، فریده (۱۳۹۶). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری، امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی زنان نابارور مرکز ناباروری صارم، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال هشتم، شماره ۲۹.

بهبود کیفیت زندگی از رویکرد رضایت از زندگی حمایت می‌کند. در این رویکرد اصول و مهارت‌هایی برای کمک کردن به مراجعین در زمان شناسایی، دنبال کردن و برآوردن نیازها، اهداف و آرزوها در حوزه‌های مهم و با ارزش زندگی آموزش داده می‌شود.

حیطه‌های ارایه شده عبارتند از:

۱- بهداشت و سلامت جسمانی

۲- عزت نفس

۳- اهداف و ارزش‌ها

۴- کار

۵- پول

۶- بازی

۷- یادگیری

۸- اخلاقیت

۹- کمک به دیگران

۱۰- عشق

۱۱- دوستان

۱۲- فرزندان

۱۳- خویشاوندان

۱۴- خانه و همسایه

۱۵- جامعه

۱۶- همسر

۱۷- زندگی به طور کلی.