

تاب آوری روزانه

راهنمای عملی برای ایجاد قدرت درونی و مقابله با

چالش های زندگی

تألیف:

گیل گازل

ترجمه:

دکتر اسماعیل سعدی پور

استاد تمام دانشگاه علامه طباطبائی

نادیا رستمی

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی



گیل گازل

تاب‌آوری روزانه

راهنمای عملی برای ایجاد قدرت درونی و مقابله با چالش‌های زندگی

ترجمه: دکتر اسماعیل سعدی پور، نادیا رستمی

فروست: ۱۹۷۴

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سیما هداوند

طراح جلد: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، اسفند ماه ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۹۶-۹

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.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: گازل، گیل (Gazelle, Gail)

عنوان و نام پدیدآور: تاب‌آوری روزانه: راهنمای عملی برای ایجاد قدرت درونی و مقابله با چالش‌های زندگی/تألیف گیل گازل؛ ترجمه اسماعیل سعدی پور، نادیا رستمی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص. رقعی، مصور

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۹۶-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: Everyday resilience: A practical

Guide to build inner strength and weather life's challenges.

موضوع: انعطاف‌پذیری

(resilience (personality trait))

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا

(positive psychology)

شناسه افزوده: سعدی پور، اسماعیل، -۱۳۴۵، مترجم

شناسه افزوده: رستمی، نادیا، ۱۳۴۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۳۵۲۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

به‌ها: ۳۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹	 مقدمه مترجمان
۱۱	 مقدمه
۱۵	 فصل ۱ پرورش تاب‌آوری
۳۱	 فصل ۲ ارتباط
۴۴	 فصل ۳ انعطاف‌پذیری
۶۱	 فصل ۴ پشتکار
۷۶	 فصل ۵ خودتنظیمی
۹۲	 فصل ۶ مثبت بودن
۱۰۷	 فصل ۷ خود مراقبتی
۱۲۳	 فصل ۸ تاب‌آوری برای زندگی
۱۲۹	 سپاسگزاری
۱۳۰	 درباره نویسنده
۱۳۱	 منابع
۱۳۴	 واژه‌نامه

مقدمه مترجمان

تحقیقات در مورد تاب‌آوری از نظر تاریخی بر عوامل خطر تأکید داشته است. محققان فهرستی از عوامل خطر و آسیب‌زا، از جمله سوءاستفاده جسمی و جنسی، طلاق، فقدان، انزوا و ... را که پیامدهای مثبت رشدی را کاهش می‌دهد، تهیه و تعیین کردند که هر یک از این عوامل و یا ترکیبی از آنها می‌تواند احتمال دستیابی به پیامدهای منفی رشدی را افزایش دهد، اما این تحقیقات مشخص نکرده‌اند که چرا برخی از افراد که تحت فشار این عوامل بودند، باز هم شکوفا شدند و در زندگی‌شان به موفقیت رسیدند. در واقع، مشخص نشده است که چرا برخی از افراد، در میان سختی‌های زیاد استقامت می‌کنند، در حالی که برخی دیگر با کوچک‌ترین مشکل در زندگی‌شان از هم پاشیده می‌شوند؟ چه عواملی چنین مقاومت و ایستادگی را حمایت می‌کند و چه عواملی رشد و زندگی سالم را تضعیف می‌کند؟

با ادامه این گونه مطالعات مفهوم تاب‌آوری پدید آمد. محققان تاب‌آوری را پیامدی در نظر گرفته‌اند که می‌تواند در نتیجه رویدادهای استرس‌زای زندگی باشد. تاب‌آوری به فرایند پویای سازگاری مثبت در بافتی که سختی قابل توجهی در آن هست، اشاره دارد. این مفهوم بر دو شرط مهم دلالت دارد: ۱) قرار گرفتن در معرض تهدید قابل توجه یا سختی شدید و ۲) دستیابی به سازگاری مثبت با وجود تجربه رویدادی سخت. بنابراین، تاب‌آوری زمانی رخ می‌دهد که استرس هست، برعکس، اگر هیچ استرسی در محیط فرد نباشد تاب‌آوری نمی‌تواند رخ دهد. رویداد ناگوار می‌تواند فرد را محکم‌تر کند، همان‌گونه که، فولاد بر اثر حرارت محکم می‌شود. این امر تغییر چشمگیری در مفهوم‌سازی رشد انسان در برداشت. رشد و زندگی سالم به معنای چگونگی اجتناب از خطراتی که پیامدهای آسیب‌زا را افزایش می‌دهد نیست بلکه، کشف عوامل مثبت و مؤثری است که رشد و زندگی سالم را حمایت می‌کند، به این ترتیب، برای افرادی که رویدادهای منفی را در زندگی تجربه کردند، پیش‌آگهی امیدوارانه‌تری ارائه شد. این افراد برخلاف تصورات، «محکوم به فنا» و یا «قربانی»

حوادث تلخ گذشته نیستند.

در این کتاب به عوامل مهم تاب‌آوری، از جمله، خودتنظیمی، پشتکار، خودمراقبتی، ارتباط، مثبت بودن و انعطاف‌پذیری پرداخته شده است. همچنین، با استفاده از یافته‌های علوم اعصاب در مورد تغییر مسیرهای عصبی بحث شده است. تمرین‌های تاب‌آوری به عنوان راهنمای عملی برای رسیدن به آرامش به شما کمک می‌کند. همچنین، با ذهن‌آگاهی به عنوان تکنیکی برای توجه به تجربیات زمان حال آشنا می‌شوید.

سرانجام، تجربیات بالینی نشان می‌دهد که رویکردهای مبتنی بر روان‌شناسی مثبت برای حل و فصل مشکلات روانی بسیار مؤثر بوده است. بر این اساس، مطالب و مهارت‌هایی که در کتاب حاضر ارائه شده است به شما کمک می‌کند تا اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید، احساس راحتی بیشتری با خود داشته باشید و در مواجهه با مشکلات و چالش‌هایی که با آنها روبه‌رو می‌شوید، واکنش‌های سازگارانه و موفقیت‌آمیزی نشان دهید. همان‌طور که از ترجمه این کتاب لذت برده و نکات بسیار مفیدی در آن یافته‌اند امیدوارم شما خوانندگان عزیز نیز چنین تجربه‌ای داشته باشید.

دکتر اسماعیل سعدی‌پور

نادیا رستمی

آبان ۱۴۰۰