

چگونه آستانه‌ی تحمل خود را بالا ببریم؟

با توجه به رویکرد شناختی رفتاری در بررسی تاب آوری

تألیف

مایکل نینان

ترجمه

سهیلا حسین پور

ندا گلچین



سرشناسه:

نینان، مایکل، ۱۹۵۳ - م

Neenan, Michael

عنوان و نام پدیدآور:

چگونه آستانه تحمل خود را بالا ببریم؟ با توجه به رویکرد شناختی رفتاری در بررسی تاب‌آوری / تألیف مایکل نینان؛ ترجمه سهیلا حسین‌پور، ندا گلچین.

مشخصات نشر:

تهران: رهنما فرهنگ، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری:

۲۳۶ ص.

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۱۱-۶-۲

وضع فهرست‌نویسی:

فیا

کمک به شکل‌گیری تاب‌آوری رویکرد شناختی-رفتاری

موضوع:

انعطاف‌پذیری

شناسه داده:

سین‌پور، سهیلا، ۱۳۶۰ - مترجم

شناسه افزود:

گلچین، ندا، ۱۳۵۹ - مترجم

رده‌بندی کنگره:

۱۳۹۵، ۵۸ الف / BF ۶۹۸/۳۵

رده‌بندی دیویی:

[۱۵۵.۴]

شماره کتابشناسی ملی:

۱۷۹۴۱

فرهنگ

انتشارات رهنما فرهنگ

چگونه آستانه‌ی تحمل خود را بالا ببریم؟

مترجمان: سهیلا حسین‌پور، ندا گلچین.

طرح و اجرا: رهنما.

چاپ: چاپخانه نقره‌فام.

چاپ اول: ۱۳۹۵.

تیراژ: ۵۰۰ نسخه.

ناشر: انتشارات رهنما فرهنگ، آدرس: مقابل دانشگاه تهران پاساژ فروزنده، تلفن: ۰۹۵۷۰۶۹۰۰، آدرس

مرکز پخش: مقابل دانشگاه تهران، خیابان فروردین، نبش خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۱۲، تلفن:

۶۶۴۸۱۶۶۲، ۶۶۴۱۶۶۰۴، ۶۶۴۰۰۹۲۷

مق چاپ برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
..... شکل‌گیری تاب‌آوری	۷
..... پیش‌فشار	۹
..... فصل ۱: تاب‌آوری چیست؟	۱۱
..... فصل ۲: نگرش: اساس تاب‌آوری	۳۳
..... فصل ۳: نگرش‌هایی که بنیاد تاب‌آوری را مست می‌کند	۵۵
..... فصل ۴: خود را تاب‌آورتر بسازید	۷۵
..... فصل ۵: توانایی‌ها بنیاد تاب‌آوری را محکم می‌کند	۹۷
..... فصل ۶: تاب‌آوری در محیط کار	۱۲۱
..... فصل ۷: تاب‌آوری در روابط	۱۵۱
..... فصل ۸: تاب‌آوری در برخورد با افراد خشنک	۱۷۹
..... فصل ۹: تثبیت تاب‌آوری	۲۰۳
..... فصل ۱۰: بررسی اجمالی تاب‌آوری	۲۲۱
..... منابع	۲۳۱

مربیگری امروزه یکی از سریع‌ترین حرفه‌های رو به رشد در جهان است و طبق برآوردها بیش از ۳۰ هزار مربی در جهان وجود دارد. مربیگری در اواسط سال ۱۸۹۱ میلادی توسط توماس لئونارد در ایالت متحده آمریکا ایجاد شد. از آن پس رشد و گسترش آن در بریتانیا، ژاپن، کانادا، استرالیا، سنگاپور، نیوزلند و سایر کشورهای دیگر ادامه یافته است. مربیگری زندگی^۱، حیطه‌ی روبه‌رشدی است که افراد برای رسیدن سریعتر به تمایلات و اهداف شخصی خود بیش از روش‌های دیگر به آن گرایش دارند.

بنابراین تعریفی که از سوی فدراسیون بین‌المللی مربیگری (FCI) ارائه شده مربیگری^۲ مشارکت بین مربی و مراجع است که در این مشارکت مربی به مراجعین در راستای دستیابی به خواسته‌ها، شخصی و حرفه‌ای باری می‌رساند و همچنین بر عمق یادگیری مراجعین افزوده، تسهیل در اجرای خواسته‌ها و افزایش کیفیت زندگی آنها می‌پردازد. مربیگری با تمرکز بر نقاط قوت فرد به تأیید و حمایت از تفکر منطقی پرداخته و معلومات، ایده‌ها و اهداف فرد را به سمتی هدایت می‌کند که وارد عمل شده و شروع به ایجاد تغییرات در راستای دستیابی به خواسته‌ها نماید. مربیگری ضمن توانبخشی به فرد در جهت دستیابی به نتیجه خاص خود با روشن کردن موقعیت شخص در تمام گام‌های زندگی در راستای اهداف مورد نظر، او را به پیش می‌راند. مربیگری به جای آن‌که توجه خود را به اشتباهات معطوف کند، به تقویت آنچه را که صحیح است می‌پردازد. مربی حمایت می‌کند، قدرت می‌دهد و فرد را پاسخگو می‌داند. او کمک می‌کند که مراجع به تعریف صورتات خود و اجرای متعهدانه آن پرداخته و به علایق خود دست یابد. مربی در راستای تحقق رویای مراجعین گام بر می‌دارد و در یک کلام مربیگری زندگی شما را رنجایی که در حال هستید به جایی که دوست دارید باشید، هدایت می‌کند.

^۱ LIFE COACHING

^۲ COACHING