

# ارتقاء سلامت روان

(با تاکید بر مهارت تاب آوری)

تالیف:

دکتر رضا ویسانی فر

اسماعیل عباسی زاغه



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۲

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: ویسانی فر، رضا، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	: ارتقاء سلامت روان (با تاکید بر مهارت تاب آوری)/تالیف رضا ویسانی فر، اسماعیل عباسی مراغه.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۰۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت موضوع	: کتابنامه: [۲۱۷] - ۲۳۲. تاب آوری (درمان) Resilient therapy کودکان -- بهداشت روانی Child mental health
شناسه افزوده	: عباسی زاغه، اسماعیل، ۱۳۷۲ -
رده بندی کنگره	: ۳۵/۶۹۸BF
رده بندی دیویی	: ۴/۱۵۵

## ارتقاء سلامت روان (با تاکید بر مهارت تاب آوری)

تالیف: دکتر رضا ویسانی فر - اسماعیل عباسی زاغه

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۰۸-۲



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۲۴۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مولف محفوظ است.

## فهرست مطالب

---

پیشگفتار.....	۵
فصل اول: مفهوم تاب آوری.....	۷
فصل دوم: تاب آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی.....	۲۷
فصل سوم: تاب آوری آموختنی، اکتسابی یا ذاتی (ویژگی افراد تاب آور).....	۵۳
فصل چهارم: مبانی نظری تاب آوری.....	۹۹
فصل پنجم: نقش تاب آوری در ارتقاء سلامت روان.....	۱۲۵
فصل ششم: بررسی مولفه تاب آوری در بیماران دارای اختلال روانپزشکی و خانواده‌های آن‌ها.....	۱۵۷
فصل هفتم: بیماری مزمن و مراقبت از خانواده.....	۱۷۳
فصل هشتم: تقویت تاب آوری در خانواده های آسیب پذیر با فشارهای روانی متعدد.....	۱۹۹
فصل نهم: راهنمای والدین برای افزایش تاب آوری فرزندان.....	۲۱۳



## پیشگفتار

زندگی خالی از چالش نیست. گاهی ما خود خالق این چالش ها هستیم و گاه نقشی در بروز آن ها نداریم. ذاتا، مشکل بروز چالش و مسئله نیست بلکه موضوع مهم، چگونگی برخورد و واکنش به این مسائل و چالش ها است. سیل، زلزله، جنگ، آتش سوزی، تصادفات، نوسانات بازار ارز، بیکاری، فوت عزیزان، جدایی عاطفی، بیماری و.... چالش های فردی و اجتماعی و اقتصادی اجتناب ناپذیری هستند که زندگی ما را تحت تاثیر خود قرار می دهند. این حوادث ممکن است برای همه اتفاق بیفتند، اما اینکه چرا واکنش ها و طرز برخورد افراد نسبت به آن ها یکسان نیست، موضوع اصلی این کتاب است. مقابله با تغییرات مهم زندگی یا چالش های سخت و دردناک، بخش جدایی ناپذیر زندگی است. انسان در طول زندگی با درجاتی از این گونه سختی ها روبه رو می شود. صرف نظر از بزرگی یا کوچکی مسئله که خود موضوع مهمی در مواجهه با مشکلات است، برخی افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب پذیر عمل می کنند و به سرعت در هم می شکنند حال آن که برخی دیگر آرام، مطمئن، صبور و منطقی با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند. به عقیده روانشناسان، عاملی که سبب تفاوت در دیدگاه و عملکرد این دو گروه نسبت به یک موضوع یکسان می شود، مولفه تاب آوری است. تاب آوری استرس را کم نمی کند و مشکلات زندگی را از بین نمی برد، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند. واژه تاب آوری در سال ۱۹۷۳ توسط هولینگ مطرح شده و نظریه پردازان زیادی در خصوص این مفهوم به بحث و تبادل نظر پرداخته اند. در کتاب پیش رو تلاش شده است تا مفهوم تاب آوری و راهکارهای افزایش آن به زبان ساده بیان شود و ارتباط مفهوم تاب آوری با سلامت روان روشن شود. این اثر در هر صورت خالی از اشکال نبوده و نیاز به ویرایش خواهد داشت، لذا از اساتید، همکاران و دانشجویان گرامی درخواست می شود تا در جهت کامل نمودن و بهتر نمودن این اثر ما را یاری دهند و انتقادات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارند.

با آرزوی موفقیت

اسماعیل عباسی زاغه

