

راہِ سہولت

کتاب کوچک  
تاب آوری

The little book of  
**RESILIENCE**

- لوسی لین -  
ترجمہ دکترومن نامور

سرشناسه: لین، لوسی

Lane, Lucy

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کوچک تاب‌آوری/ لوسی لین؛ ترجمه هومن نامور؛ ویراستار فاطمه سلیمی علویچه.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۳۳ص.، ۱۳×۱۰ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۱۹-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The little book of resilience, ۲۰۱۷.

موضوع: انعطاف‌پذیری

Resilience (Personality trait)

شناسه افزوده: نامور، هومن، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۵۳۹۴۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

## کتاب کوچک تاب آوری

نویسنده: لوسی لین

مترجم: دکتر هومن نامور

ناشر: روان شناسی و هنر

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

طراح یونیفرم و جلد: احسان رضوانی

صفحه آرا: لیلی بزرگان نیا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: سوم-۱۴۰۴ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۱۲۲،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۱۹-۵

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۲۷۳۸۱۶۲۲

سایت: [raftarinstitute.com](http://raftarinstitute.com)



## \* مقدمه

زندگی فرازونشیب‌های خاص خود را دارد و توانایی سازگاری با گرفتاری‌ها برای سلامت و خوشبختی ما ضروری است. تاب‌آوری به معنای توانایی بازگشت از مشکلاتی است که همه ما با آنها مواجه هستیم. خبر خوب این است که روان‌شناسان روش‌ها و استراتژی‌هایی را شناسایی کرده‌اند که به ما کمک می‌کند از بحران‌ها عبور کنیم و بر بدبختی‌ها غلبه کنیم. این کتاب کوچک پر از نقل قول‌های تشویق‌کننده و نکات ساده است که به شما کمک می‌کند قدرت درونی‌تان را بسازید و در زمان‌های سخت با امید و عزم راسخ به جلو حرکت کنید.

## \* عیبش همه گفتی، هنر نیز بگو!

افراد با روحیه قوی توانایی دیدن نکات مثبت در شرایط سخت را دارند. آنها به جای اینکه دنیا را فقط از جنبه‌های خوش بینانه بنگرند، درک می‌کنند که از سختی‌ها ممکن است چیزهای خوبی به دست آید. این به معنای نادیده گرفتن سختی‌ها نیست، بلکه می‌تواند کمک کند تا راحت‌تر با آنها کنار بیاییم. دفعه بعد که با چالشی روبه‌رو شدید، از خودتان پرسید؛ «چه چیزی می‌توانم از این موقعیت یاد بگیرم؟ این چه فرصتی برای من فراهم می‌کند؟ چگونه می‌تواند روی من تأثیر مثبت بگذارد؟»

# اگر از جهنم می‌گذری، ادامه بده.

• وینستون چرچیل

## \* به عادت تبدیلش کن

استحکام ذهنی یا «عزم» را می‌توان پرورش داد. آن را مانند یک عضله در نظر بگیرید که برای قوی‌تر شدن نیاز به تمرین دارد. برای تقویت «عضله عزم» خود، هر روز به خودتان چالش‌های کوچک بدهید. برای مثال، صبح به جای فشردن دکمه خواب، از جا بلند شوید و کمی بدوید. تلویزیون را خاموش کنید و یک پاراگراف از کتابی را که می‌خواهید بنویسید، بنویسید. سخت‌ترین کار را در بالای لیست کارهای روزانه‌تان قرار دهید.

با این تمرینات کوچک، بارها به خودتان ثابت می‌کنید که می‌توانید به جلو حرکت کنید. افراد با استحکام ذهنی از نظر هوش یا استعداد از بقیه مردم بیشتر نیستند؛ بلکه در ثبات و پیگیری خود قوی‌تر هستند. پس به‌طور منظم «عزم» را تمرین کنید. چیزهای خوب در مرز ناحیه راحتی شما اتفاق می‌افتند.

وقتی به مانع رسیدی، از

# راه انحرافی

استفاده کن.

• مری کی اش

هر چقدر هم که  
شب طولانی باشد،

سحر خواهد شد.

هرگز شبی یا  
مشکلی نبود که بتواند  
طلوع خورشید یا  
امید را  
شکست دهد.

• برنارد ویلیامز / فیلسوف

## \* روی نقاط قوت خودت تمرکز کن

بسیاری از افراد ارزش خود را براساس عوامل خارجی مانند نظر دیگران یا شغل خود تعیین می‌کنند. به همین دلیل، خودپذیری آنها بسیار ناپایدار است؛ یک جمله نادرست یا یک روز بد در محل کار می‌تواند باعث کاهش شدید خودپذیری آنها شود. کلید تاب‌آوری این است که احساس ارزش خود را براساس آنچه واقعاً هستید، بنا کنید. یکی از راه‌های انجام این کار، شناسایی و تمرکز بر نقاط قوت منحصر به فرد خود است. به زمانی فکر کنید که کاری انجام دادید که واقعا به آن افتخار می‌کنید. حالا به نقاط قوت، مهارت‌ها و استعدادهایی که برای انجام این کار استفاده

کردید، فکر کنید. آیا خلاق، سازمان یافته، مصمم، شجاع  
یا متفکر بودید؟ این فرایند را با چندین رویداد مثبت دیگر  
تکرار کنید و ببینید کدام نقاط قوت به طور مکرر ظاهر  
می شوند. اینها نقاط قوت امضایی شما هستند. بدانید شما  
این نقاط قوت را هر جا بروید با خود دارید. شما می توانید  
از این نقاط قوت هر زمان که با چالشی مواجه شدید، مانند  
جابه جایی خانه، شروع یک رابطه جدید یا تغییر شغل،  
استفاده کنید. پذیرش نقاط قوت خود به شما خودپذیری  
می دهد تا با هر چالشی که در مسیرتان قرار می گیرد، مقابله  
کنید.

## \* واکنشت را انتخاب کن

همه ما در زندگی روزهای سخت و بحران‌هایی را تجربه می‌کنیم، اما اینکه چگونه به این موقعیت‌ها واکنش نشان دهیم، به خودمان بستگی دارد. وقتی اتفاقی «بد» رخ می‌دهد، می‌توانیم واکنشی منفی نشان دهیم یا انتخاب کنیم که آرام بمانیم و به دنبال راه حل باشیم. اغلب واکنش‌های ما عادت‌هایی هستند که به آنها خو گرفته‌ایم. مهم است بدانید همیشه حق انتخاب دارید. هنگامی که با یک مشکل روبه‌رو می‌شوید، لحظه‌ای توقف کنید و آگاهانه تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید واکنش نشان دهید.

از شکست‌های خود  
خجالت نکش.

از آنها درس بگیر و  
دوباره شروع کن.

• ریچارد برانسون