



مرکز دانش مدیریت ارتباط با مشتری (مُدام) تقدیم می‌کند:

کتاب راهنمای

تاب آوری

خودآموزی سرشار از نکات، ابزارها و تکنیک‌هایی که به شما کمک می‌کند تا در هنگام سختی‌ها و مواجه شدن با مشکلات، آرامش خود را حفظ کنید و پس از هر شکست، هرچه زودتر به حالت اول خود بازگردید.

نویسندگان:

جانین والدمن و پل زد. جکسون

مترجم:

دکتر فرشید عبدی

سرشناسه	والدمن، جانین Waldman, Janine
عنوان و نام پدیدآور	جکسون، پل زد، ۱۹۵۶-م. Jackson, Paul Z., 1956
شخصیات: نشر	کتاب راهنمای تاب‌آوری؛ خودآموزی سرشار از نکات، ابزارها و تکنیک‌هایی که به شما کمک میکند تا در هنگام سختی‌ها و مواجه شدن با مشکلات، آرامش خود را حفظ کنید و پس از هر شکست، هرچه زودتر به حالت اول خود بازگردید/ نویسندگان جانین والدمن و پاول زد جکسون؛ مترجم فرشید عبدی؛ ویراستاران علی پالیزبان، شقایق ابوالمکارم.
مشخصات ظاهری	تهران: موسسه فرهنگی داده‌های طلایی خلیج فارس ایران، ۱۳۹۹.
ببک	ج، ۱۲۶ص: مصور(رنگی): ۱۳/۵X۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی: فیا	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۰۶۵۱-۰
داشت	عنوان اصلی: The resilience pocketbook, 2017.
عنوان یگر	خودآموزی سرشار از نکات، ابزارها و تکنیک‌هایی که به شما کمک میکند تا در هنگام سختی‌ها و مواجه شدن با مشکلات، آرامش خود را حفظ کنید و پس از هر شکست، هرچه زودتر به حالت اول خود بازگردید.
موضوع	مطالعات: ۱۵۶
موضوع	Resilience (Personal trait)
موضوع	اجرا: ۱۵۶
موضوع	Executive ability
موضوع	تحول سازمانی
موضوع	Organizational change
شناسه افزوده	عبدی، فرشید، ۱۳۹۹-م.
رده بندی کنگره	BF۶۹۸/۳۵
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۹۹۵۷۳

کتاب راهنمای تاب‌آوری
نویسندگان: جانین والدمن و پل زد جکسون
مترجم: دکتر فرشید عبدی
ویراستاران: علی پالیزبان، شقایق ابوالمکارم
طرح جلد: علیرضا دریغ
آماده‌سازی کتاب: مرکز دانش مدیریت ارتباط با مشتری (مدار)
لینتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ و صحافی دارا
چاپ اول: تابستان ۱۳۹۹
شمارگان: ۱۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۰۶۵۱-۰
نشر: داده های طلایی
قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

نگاهی کلی به فصل‌ها

مقدمه مترجم ۲

در این کتاب به چه سوالاتی پاسخ داده می‌شود؟ مخاطب این کتاب چه کسانی هستند؟ چرا باید این کتاب را بخوانید؟ کلام آخر



سند ۱

احتمال است تاب‌آوری، تعاریف، تاب‌آوری برای سازمان‌ها، حالا بیشتر از هر وقت، در مورد کُری، دوظیفه اصلی، باید‌ها و نبایدها



فصل اول: تاب‌آوری در ۱۷

قابلیت برگشت، آینده سازمانی تاب‌آوری، هزینه‌ها و مزایا، چه چیزی تاب‌آوری را در کار از بین می‌برد؟ کارهایتان را مرتب کنید



فصل دوم: شما و تاب‌آوری ۲۳

به طور ذاتی انعطاف‌پذیر هستید یا به مرور انعطاف‌پذیر شده‌اید؟ تاب‌آوری شما از کجا نشأت می‌گیرد؟ امروز چقدر انعطاف‌پذیر هستید؟ یادآوری تاب‌آوری، بر روی چیزی تمرکز کنید که می‌توانید بر روی آن تأثیر بگذارید، فعال و پویا باشید، کار جدیدی انجام دهید، تفاوت استرس و فشار



فصل سوم: چهار بُعد از تاب آوری ۳۷

فیزیکی، هدر دهنده انرژی و منابع، فعالیت: ذهنی، فعالیت:
احساسی، فعالیت: اجتماعی، انجمن‌های حمایتی، فعالیت:
کدام راه را انتخاب می‌کنید؟ یا چه کسی تماس می‌گیرد؟



فصل چهارم: جعبه ابزار تاب آوری ۵۳

ابزارهای راه حل محور، ماهیت ابزارها، جعبه ابزار شما، ایجاد
یک چارچوب یا پلتفرم، آینده‌ی کامل، مقیاس، شمارشگرها،
تأیید، اقدامات کوچک، چه چیز دیگری لازم است؟ چه چیزی
بهتر است؟



فصل پنجم: اشتباهات و پیشرفت، شکست و بهبودی ۷۵

به اراده‌ی ضد آمار گرا پیوندید، آیا شما کامل و بی نقص
هستید؟ سر معین ۱ تا ۱۰، ترفندهای کمال گرایی، به
زیباترین اهمیت دهید، بهبود ریکاوری بعد از شکست، بعد از
موقعیت بحرانی از خودتان پرسش، چه چیزی به خوبی انجام
شده است، جنگ، فرار، چگونه اصل حرکتی استفاده کرده
و آن را اجرا کنید؟ راه حل‌ها نه مشکل دهنده پیشرفت



فصل ششم: گسترش تاب آوری به کمک تیم‌ها ۹۳

اثر، رشد کردن در هنگام سختی، بهبود فضا، به پیش رفتن به
خوبی پیش رفته است، جلسات تیمی، در مورد احساسات و
توانمندسازی داستان‌هایی را تعریف کنید، موفقیت را نشان
دهید، بفهمید گروه شما چه چیزی می‌خواهد، معاشرت بیشتر
در محل کار، کشف اشتباه یا توجه به آینده؟، نقل قول و اقدام

