

مزایای  
**تاب آوری**  
توقف استرس  
توسعه تاب آوری



ریچارد اس سیتزین

آلان ویس

محمدرضا مقدسی

عفت حیدری

ویراستار: هما نیابتی

چاپ چهارم، ۱۴۰۰

۵۰۰ نسخه

چروقیچینی و صفحه آرای: ورد

طرح جلد: آزاده پوربافرانی

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۷-۱۴-۶

ISBN: 978-600-8757-14-6

آدرس: تهران، میدان توحید، خیابان نصرت غربی،

پلاک ۱۰۸، طبقه همکف.

تلفن: ۶۶۵۷۶۳۹۷-۹

فروش اینترنتی در:

**نشر ورد**

سیتزین، ریچارد

Richard.Citrin

مزایای تاب آوری / ریچارد اس

سیتزین، آلان ویس، محمدرضا

مقدسی، عفت حیدری.

تهران: ورد، ۱۳۹۶.

۲۳۲ ص، ۵/۲۱x۵/۱۴، م.س

۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۷-۱۴-۶

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی:

The resilience advantage:  
stop managing stress and find  
2016.your resilience

انعطاف پذیری

Resilience (Personality trait)

فشار روانی - کنترل

Stress management

وایس، آلان

مقدسی، محمدرضا، ۱۳۴۶-، مترجم

حیدری، عفت، ۱۳۴۷-، مترجم

BF۶۹۸/۳۵/الف۸ س ۱۳۹۶

۵۵/۲۴

مزایای تاب آوری: توقف استرس  
۱۳۰۰ سال  
۸۴۴۴۰۱ ملی ایران  
۲۸۰۴۶ (۱)



## فهرست مندرجات

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
<b>قسمت اول زمانی برای تغییر</b>	
<b>فصل اول: برای اشتباه متاسفم. چرا ۷۰ سال آموزش مدیریت استرس ما را</b>	
استرس زده به جا گذاشته است؟.....	۱۶
استرس را مدیریت نکنید، استرس شما را مدیریت می کند.....	۱۷
همانجا آویزان بمان بچه!.....	۲۱
مطالعه موردی: تیم اجرایی ضعیف.....	۲۵
نمی خواهیم آویزان باشیم، می خواهیم با هیجان ها زندگی کنیم.....	۲۷
زمان تغییر الگو.....	۳۲
بررسی موردی.....	۳۴
<b>فصل دوم: چالش های کاری قرن ۲۱: مطرح کردن آنها.....</b>	
همه گیری و مسری بودن استرس.....	۳۷
علت کاهش تفکر: چطور تلفن هوشمند از ما احق می سازد.....	۳۸
استرس خود را خیلی خوب مدیریت می کنیم.....	۴۲
بررسی موردی.....	۴۵
تفاوت های بزرگ: جستجو و درک شداید.....	۴۶
تاب آوری به عنوان بخشی از وجود ما.....	۵۰
دیدگاه طبیعی ما: پیوند جامعه، حرفه و تاب آوری فردی.....	۵۵
<b>فصل سوم: انقلاب تاب آوری: تفلونی برای استرس.....</b>	
ترشح هورمون ها.....	۶۲
آیا استرس شما را آزار می دهد؟.....	۶۵
پیشروی بعد از استرس.....	۶۸
مطالعه موردی.....	۷۰

- ۷۴..... بسط تعریف.....
- ۷۵..... واژه تاب‌آوری حوزه‌های مختلفی را در برمی‌گیرد.....

قسمت دوم: ریتم‌های تاب‌آوری

- ۷۸..... آمادگی.....
- ۸۰..... گذر از موقعیت‌های سخت.....
- ۸۰..... بازگشت موفقیت‌آمیز و یا شاید جهش رو به جلو.....
- ۸۲..... فصل چهارم: آمادگی و سرسختی.....
- ۸۲..... آینده را پیش‌بینی کنید.....
- ۸۸..... پشتکار و استمرار در کار.....
- ۹۴..... ایجاد قالب ذهنی.....
- ۹۶..... مطالعه موردی.....
- ۱۰۰..... گرانبهاترین منابع شما.....
- ۱۰۹..... فصل پنجم: درنوردیدن آب‌های خروشان.....
- ۱۱۱..... استرس در زمان واقعی.....
- ۱۱۵..... عقل جسمانی.....
- ۱۲۲..... ذهن‌تان را شفاف کنید.....
- ۱۲۷..... در شرایط پر فشار با وقار عمل کنید.....
- ۱۳۲..... فصل ششم: بازگشت موفقیت‌آمیز؛ جهش به جلو.....
- ۱۳۳..... آتش در کارخانه.....
- ۱۳۸..... وقتی اتو داغ است، بجهدید.....
- ۱۴۳..... ایجاد توانایی واکنش.....

قسمت سوم: اقدام کنید

- ۱۵۳..... فصل هفتم: غلبه بر منفی‌گرایی: خلق آینده و نپذیرفتن بخت و اقبال.....
- ۱۵۴..... فریب تفکر منفی.....
- ۱۵۸..... نیاز دنیا به تفکر مثبت.....
- ۱۶۲..... برنامه‌ریزی مغز برای مثبت‌اندیشی.....
- ۱۶۳..... مطالعه موردی.....
- ۱۶۷..... مثبت بودن کافی نیست.....
- ۱۷۰..... نیروهای مافوق (برتر) خود را پیدا کنید.....
- ۱۷۱..... مطالعه موردی.....

۱۷۴	فصل هشتم: روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید:.....
۱۷۴	برگشت سرمایه شخصی.....
۱۷۵	دنیا را چگونه می‌بینید؟.....
۱۷۸	خوشبختی امکان‌پذیر است.....
۱۸۱	رسیدن به رقم ۱۰.....
۱۸۸	نمره تاب‌آوری شخصی شما در برابر استرس.....
۱۹۰	بازگشت موفقیت‌آمیز.....
۱۹۱	فصل نهم: بهترین‌های خود را به محیط کار بیاورید.....
۱۹۱	دوز روزانه موفقیت.....
۱۹۲	این محل کار دیوانه‌کننده است.....
۱۹۶	تبادل را فراموش کنید و هوشیار باشید.....
۲۰۲	محل کار شما اطلاعات زیادی درباره چابکی و زیرکی دارد.....
۲۰۳	جنبه نهایی تاب‌آوری در محل کار قابل پیش‌بینی بودن است.....
۲۰۴	سه عامل بزرگ استرس‌زا در محیط کار.....
۲۱۰	نقش مدیر در ایجاد تاب‌آوری.....
۲۲۱	فصل دهم: تاب‌آوری از پایان تا پایان.....
۲۲۱	داستان تاب‌آوری.....
۲۲۵	استراتژی تاب‌آوری شما.....
۲۲۹	آتیه تاب‌آوری.....
۲۳۱	منابع.....