

رازهای تاب‌آوری

چطور و چگونه برای رسیدن به یک
زندگی پربارتر به لحاظ شخصی
تاب‌آورتر شوید

راسل تاکری

کلر کارادیس

محمدرضا مقدسی

چاپ سوم، ویراست دوم، ۱۴۰۲
۱۰۰ نسخه

ویراستار: م. رازگردانی

ویراستار فنی: فواد انوری

صفحه‌آرایی: فرشته عیسی‌آبادی

طرح جلد: آزاده پوریافرانی

چاپ و صحافی: دوستان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۷-۳۲-۰

ISBN: 978-600-8757-32-0

آدرس: تهران، خیابان آذربایجان، بین رودکی و نواب
پلاک ۶۱۲، طبقه دوم.

تلفن: ۶۶۵۷۶۳۹۷-۹

۶۰ هزار تومان



نشر ویرجا

تهران، ورجاوند، ۱۳۹۷

تکری، راسل
Thackeray, Russell

رازهای تاب‌آوری: چطور و چگونه

برای رسیدن به یک زندگی پربارتر به

لحاظ شخصی تاب‌آورتر شوید/ راسل

تاکری، کلر کارادیس؛ [مترجم]

محمدرضا مقدسی

تهران: ورجاوند، ۱۳۹۷.

۴۹ ص: مصور.

۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۷-۳۲-۰

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا

چطور و چگونه برای رسیدن به یک زندگی

پربارتر به لحاظ شخصی تاب‌آورتر شوید.

تاب‌آوری

عنوان اصلی:

Resilience (Personality trait)

تاب‌آوری (درمان)

Resilience Therapy

کارادیس، کلر

Carradice, Claire

مقدسی، محمدرضا ۱۳۴۵ - مترجم

BF۶۹۸/۳۵/ت۲ت۸ ۱۳۹۷

۱۵۵/۲۴

کتابخانه ملی ایران ۵۱۳۴۵۴۰

فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
۵	چرا باید این کتاب را بخوانید.....
۷	چطور فردی با تاب‌آوری پایین را تشخیص دهید؟.....
۸	توصیف تاب‌آوری.....
۹	الگوی A B C در تاب‌آوری.....
۹	درک تاب‌آوری.....
۱۱	یک فرد تاب‌آور چه شکلی است؟.....
۱۸	چرا بعضی از مردم تاب‌آورند و بعضی دیگر نه؟.....
۲۰	شما چقدر تاب‌آور هستید؟.....
۲۰	شما چقدر برای موفقیت آماده هستید؟.....
۲۳	زنگ یادگیری؛ نمونه‌های واقعی از تاب‌آوری روزانه.....
۲۸	تاب‌آوری چه موقع مفید است؟.....
۳۰	استفاده از دشواری‌ها برای رشد شخصی.....
۳۲	آیا شیوه‌های خاصی وجود دارد که مزایای بعد از بحران را تعیین می‌کند؟.....
۳۴	نتایج تاب‌آوری.....
۳۶	چطور بر تاب‌آوری مسلط شوید؟.....
۳۸	استراتژی‌های کلیدی برای رشد تاب‌آوری.....
۴۳	تمرینات عملی برای افزایش تاب‌آوری.....
۴۹	نتیجه‌گیری.....