

تکنیک‌های تقویت تاب‌آوری در سرمایه‌های انسانی

www.ketab.ir

تألیف و گردآوری:

دکتر حمید دوازده امامی

دکتر ایرج سلطانی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد اصفهان

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد اصفهان

سرشناسه	: سلطانی، ایرج، ۱۳۴۱-
عنوان و پدیدآوری	: تکنیک‌های تقویت تاب‌آوری در سرمایه‌های انسانی / تألیف و گردآوری دکتر ایرج سلطانی، دکتر حمید دوازده امامی
مشخصات نشر	: اصفهان: ارکان دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص. جدول، نمودار
شابک	: 978-600-287-130-5
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: انعطاف‌پذیری سازمانی
موضوع	: Organizational resilience
موضوع	: انعطاف‌پذیری - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Resilience (Personality trait) - Psychological aspects
شناسه افزوده	: دوازده امامی، حمید، ۱۳۵۶ -
رده‌بندی آکره	: HD۵۸/۸
رده‌بندی دیوین	: ۶۵۸/۴۰۶۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۸۰۶۰۶



سایت خرید: www.Arkan-danesh.com

انتشارات ارکان دانش

نام کتاب	: تکنیک‌های تقویت تاب‌آوری در سرمایه‌های انسانی
تألیف و گردآوری	: دکتر ایرج سلطانی، دکتر حمید دوازده امامی
ناشر	: انتشارات ارکان دانش
چاپ اول	: تابستان ۱۳۹۹
شمارگان	: ۵۰۰ جلد
مدیر تولید	: نسرين مختاری
تنظیم و صفحه‌آرایی	: انتشارات ارکان دانش
طراحی جلد	: کانون آگهی و تبلیغات نقشینه
لیتوگرافی	: طاها
چاپ متن	: چاپ دانا
چاپ جلد	: اندیشه
صحافی	: مردانی
قطع و شمارش صفحات	: وزیری، ۱۲۰ صفحه
قیمت	: ۲۹۰,۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-287-130-5

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۸۷ - ۱۳۰ - ۵

اصفهان: خیابان شیخ بهایی، چهارراه سرتیپ، کوی شهید مهرداد انصاری (سرتیپ)، نرسیده به طالقانی، پلاک ۹۲.
تلفن: ۳۲۳۴۱۳۳۹، ۳۲۳۵۶۸۵۹. نامبر: ۳۲۳۴۱۳۳۹، کدپستی: ۸۱۳۵۸-۶۵۶۳۱

مراکز فروش: اصفهان: ۳۲۳۴۱۳۳۹ - ۳۲۳۵۶۸۵۹، تهران: ۶۶۹۶۳۵۵۴ - ۶۶۴۹۲۲۶۶ - ۰۲۱

مقدمه مؤلفین

در مجموعه عوامل دخیل در سودآوری رپیدای کسب و کار سرمایه‌های انسانی نقش اساسی را بازی می‌کنند. داشتن سرمایه‌های انسانی توانمند، مشتاق، خلاق و از همه مهم‌تر تاب‌آور موجب کاهش تنگناها و چالش‌های سازمان شده و در نتیجه فراوانی و شادابی در محیط کار حاکم می‌شود. توانمندی ابعاد مختلف دارد که یکی از آنها افزایش و تقویت سطح تاب‌آوری است. تاب‌آوری به معنای قابلیت بازگشت پذیری تحمل و رویارویی منطقی با مسائل و چالش‌ها است. آیین توانمندی میان رشته‌ای بوده و در اساس مختلف بایستی مورد توجه قرار گیرد و لازم است روی بنیادها و شالوده‌های اساسی تاب‌آوری که شامل توانایی‌های جسمی، ذهنی، اجتماعی و روان‌شناختی است کار شود و این بخاطر آن است که تعامل مؤلفه‌های مذکور موجب ایجاد، تقویت و پایداری تاب‌آوری می‌گردد. از جمله دستاوردهای تاب‌آوری می‌توان قدرت تحمل، احساس ارزشمندی، خودکارآمدی، تقویت امیدواری، همدلی و کار تیمی و... را نام برد. کتاب حاضر براساس احساس ضرورت نگارندگان در سازمانها و جامعه و لزوم تقویت تاب‌آوری نگاشته شد که شامل ۶ فصل به

شرح زیر می باشد:

فصل اول: مبانی، سطوح و ابعاد تاب آوری

فصل دوم: بنیادها و شالوده های تاب آوری

فصل سوم: ویژگی های افراد و کارکنان تاب آوری

فصل چهارم: مدل های تاب آوری

فصل پنجم: تکنیک های تقویت تاب آوری در کارکنان

فصل ششم: برنامه کارهای تقویت فرهنگ تاب آوری سازمانی

این کتاب بر اساس بضاعت علمی و تجربی نگارندگان تدوین شده و از کلیه صاحب نظران و اندیشمندان اینک بخاطر کاستی ها و نقایص پژوهش طلبیده و امیدواریم با ارائه رهنمودهای سازنده ما را در تکمیل و بهتر کردن مطالب یاری نمایند.

در پایان از کلیه کسانی که در بیدار کردن کتاب کمک نمودند از جناب آقای مهندس محمد ترابیان مدیریت انتشارات ارشد دانش که جهت چاپ و انتشار کتاب قبول زحمت کردند و پرسنل زحمت کش انتشارات از جمله سرکار خانم نسرين مختاری که در مراحل مختلف تهیه و تولید کتاب و ویرایش نهایی متن با ما بودند از سرکار خانم فاطمه چلمغانی بخاطر تایپ و صفحه آرایی اولیه، سرکار خانم سیده امانی که صفحه آرایی و طراحی نهایی کتاب را به عهده داشتند همچنین سرکار خانم حمیده ختمی پناهی به خاطر طراحی روی جلد کتاب صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم.

مؤلفین / بهار ۱۳۹۹

فهرست مطالب

مقدمه مؤلفین.....	۵
-------------------	---

فصل اول: مبانی سطوح و ابعاد تاب آوری

مقدمه.....	۱۱
مفهوم و ابعاد تاب آوری.....	۱۲
سطوح تاب آوری.....	۱۵
۱. تاب آوری فردی.....	۱۶
۲. تاب آوری خانوادگی.....	۱۷
۳. تاب آوری در سطوح کسب و کار.....	۲۱
۴. تاب آوری اجتماعی.....	۲۸
منابع و مآخذ.....	۳۰

فصل دوم: بنیادها و شالوده های تاب آوری فردی

مقدمه.....	۳۳
عناصر تاب آوری فردی.....	۳۴
شالوده های اساسی تاب آوری فردی.....	۳۵
۱. توانایی های فکری و ذهنی.....	۳۵
۲. توانایی های جسمی.....	۳۸
۳. توانایی های روان شناختی.....	۴۰
۱.۳. خودکارآمدی.....	۴۰

۴۲		۲.۳. تحمل و شکیبایی
۴۵		۳. امیدواری
۴۵		۴. خوش بینی
۴۶		۴. توانایی های اجتماعی
۴۷		۱.۴. هوش هیجانی
۴۹		۲.۴. هوش اجتماعی
۵۰		۳.۴. هوش فرهنگی
۵۰		۴. کار تیمی
۵۳		منابع و مآخذ

فصل دوم: ویژگی های افراد و کارکنان تاب آور

۵۵		مقدمه
۵۶		ویژگی های دهگانه افراد و کارکنان تاب آور
۵۶		۱. خوش بینی پیش برنده و منطقی
۵۷		۲. مسئولیت پذیری و قاطعیت سازنده
۵۷		۳. رفتار بر مبنای احترام متقابل
۵۹		۴. شبکه سازی پویا و سازنده
۶۱		۵. احساس ارزشمندی
۶۲		۶. مهارت و توان حل مسأله و چالش
۶۳		۷. تعهد به تغییر مثبت و مداوم
۶۵		۸. فروتنی نفوذ کننده و اثرگذاری
۶۶		۹. امیدواری انرژی دهنده و محرک
۶۸		۱۰. یاری و کمک کنندگی

فصل چهارم: مدل های تاب آوری

مقدمه	۷۱
مدل ده عاملی در تاب آوری	۷۶
منابع و مآخذ	۸۱

فصل پنجم: تکنیک های تقویت تاب آوری در منابع انسانی

مقدمه	۸۳
تکنیک های تقویت تاب آوری	۸۴
۱. تکنیک رهایی از دام های ذهنی	۸۴
۱.۱. دام فاجعه سازی	۸۴
۲.۱. دام نتیجه گیری مبهم و بصری گیری عجولانه	۸۴
۳.۱. دام شخصی سازی	۸۴
۴.۱. دام خارجی سازی	۸۵
۵.۱. دام ذهن خوانی	۸۵
۶.۱. دام تفکر تونلی	۸۵
۲. تکنیک مدیریت خود اعتیادی	۸۶
۱.۲. افزایش آگاهی نسبت به خود اعتیادی	۸۶
۲.۲. ایجاد شبکه های حمایتی	۸۶
۳. تکنیک توانمندسازی و کاهش منطقه شوم	۸۸
۴. تکنیک هدف گذاری برای تغییر	۹۱
۵. تکنیک رهایی از وابستگی	۹۲
۶. تکنیک بخشش	۹۴
۷. مدیریت انرژی و تقویت اشتیاق	۹۶
۸. تکنیک تمرین حضور قلب در کار و تعاملات	۹۷
۹. تکنیک تأثیرگذاری و نفوذ	۹۹