

سرسختی ذهنی

آموزش گام به گام غلبه بر چالش‌های زندگی،
مدیریت احساسات منفی و شرایط دشوار

تألیف:

دیوید د. لایوس

ترجمه:

ساسان جعفرنیا

پروانه قاسمی

چاپ اول

۱۳۹۹



سرشناسه

: زاهاریادس، دیمون

Zahariades, Damon

- عنوان و نام پدیدآور : سرسختی ذهنی: آموزش گام به گام غلبه بر چالش‌های زندگی، مدیریت احساسات منفی و شرایط دشوار / تألیف: دیمون زاهاریادس؛ ترجمه: ساسان جعفرنیا، پروانه قاسمی.
- مشخصات نشر : مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری : ۱۸۶ ص.
- شابک : 978-600-247-922-8
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
- پدیدداشت : عنوان اصلی: The Mental Toughness.
- عنوان دیگر : آموزش گام به گام غلبه بر چالش‌های زندگی، مدیریت احساسات منفی و شرایط دشوار.
- موضوع : عزم راسخ
- موضوع : Determination (Personality trait)
- شناسه افزودن : جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱ - مترجم
- شناسه افزوده : قاسمی، عیچناری، پروانه، ۱۳۶۳ - مترجم
- رده‌بندی کنگره : BF۶۹۸/۳۵
- رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۲۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۱۹۳۸۸

سرسختی ذهنی: آموزش گام به گام غلبه بر چالش‌های زندگی، مدیریت

احساسات منفی و شرایط دشوار

دیمون زاهاریادس

ساسان جعفرنیا - پروانه قاسمی

چاپ اول / ۱۳۹۹

چاپ سیمینا

۵۰ نسخه

صفحه‌ها: ۱۸۶

شابک: ۹-۸۴۲-۷۰۰-۷۸

۱۰۰ تومان



ناشر: سخن گستر

مشهد، خیابان ابن سینا بین ابن سینا ۱ و ۳ ساختمان اطبا

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۷

بخش اول: اصول و مبانی سرسختی ذهنی..... ۱۳

سرسختی ذهنی چیست (و چه تفاوتی با طاقت دارد)؟..... ۱۵

۱۰ فایده سرسختی ذهنی..... ۱۹

۷ ویژگی برتر افراد دارای سرسختی ذهنی..... ۲۶

۸ دشمن قسم خورده سرسختی ذهنی..... ۳۴

بخش دوم: عوامل اصلی ایجاد سرسختی ذهنی..... ۴۳

سرسختی ذهنی و تسلط بر احساسات..... ۴۵

سرسختی ذهنی و تاب آوری ذهنی..... ۵۱

سرسختی ذهنی در مواجهه با ناملایمات..... ۵۸

سرسختی ذهنی و اهمیت به تأخیر انداختن خوشنودی..... ۶۴

سرسختی ذهنی و عادت‌های شما..... ۷۲

استعداد، توانایی، و اعتماد به نفس چگونه بر سرسختی ذهنی تأثیر می‌گذارد..... ۸۱

چگونه نحوه نگرش بر سرسختی ذهنی تأثیر می‌گذارد..... ۸۹

سرسختی ذهنی و منتقد درونی..... ۹۷

نقش اراده و انگیزه..... ۱۰۵

نقش انضباط شخصی..... ۱۱۱

چگونه دست رد به سینه تسلیم شدن بزنیم..... ۱۱۸

مزیت کسلی..... ۱۲۸

چگونه بهترین درس از شکست را بگیریم..... ۱۳۵

افسران تکاور چگونه در خود سرسختی ذهنی ایجاد می‌کنند..... ۱۴۳

بخش سوم: راهنمای سریع ایجاد سرسختی ذهنی.....	۱۵۱
کاربردهای عملی سرسختی ذهنی.....	۱۵۳
برنامه ۱۰ مرحله‌ای آموزش سرسختی ذهنی.....	۱۶۰
راهنمای حفظ سرسختی ذهنی.....	۱۷۳
سخن آخر درباره سرسختی ذهنی.....	۱۸۴

www.ketab.ir

پیشگفتار



هرکسی که به برتری و رفاه و پیشرفت رسیده، قطعاً از سرسختی ذهنی برخوردار بوده است: ورزشکاران، مدیران شرکت‌ها، مدرسين، والدين، دانش‌آموزان، کارآفرینان، نویسندگان، و غیره؛ این مهارت به حوزه تخصصی ارتباطی ندارد. این حقیقت که فردی در طول زمان پیشرفت قابل توجهی کرده، خود برگ تأییدی است بر این که وی دارای سرسختی ذهنی بوده است.

جز این راه دیگری وجود ندارد که به درجه عالی سرسختی رسید. جاده موفقیت پایدار، با موانع سنگی پوشیده شده است.

هیچ‌کس روئین‌تن نیست. سرسختی ذهنی لازم است تا بتوانیم بر موانعی که ممکن است ما را از مسیر اهدافمان خارج کنند غلبه کنیم. این حالت ذهنی تفاوت بین موفقیت و شکست را مشخص می‌کند.

اسامی گوناگون سرسختی ذهنی

اسامی زیادی هم معنی با سرسختی ذهنی به کار می‌روند که برخی از آنها نسبت به بقیه نادرست‌تر هستند. در زیر چند نمونه از این هم معنی‌ها آورده شده:

- طاقت
- ایستادگی

- مقاومت
- پشتکار
- خویشتن‌داری
- تاب‌آوری
- استواری
- اراده
- استقامت ذهنی
- شکست‌ناپذیری ذهنی
- صفا

تفاوت این خرینه‌ها را به‌طور مفصل در فصل اول: اصول سرسختی ذهنی مشخص می‌کنیم. در حال حاضر همین قدر که اصل کلی را بدانیم کافی است: سرسختی ذهنی یعنی رام آوردن در مقابل ناملایمات.

در ادامه به جزئیات و توضیح این اصل کلی می‌پردازیم. همچنین جنبه‌های گوناگون دوام‌آوری و اراده را در فصل دوم: عوامل اصلی در ایجاد سرسختی ذهنی بررسی می‌کنیم و مطالب بسیاری در این مورد ارائه خواهیم داد. این فصل از کتاب سریع پیش می‌رود و تمرینات بسیاری در آن گنجانده شده تا به شما کمک کنند مطالبی که آموخته‌اید عمای کنید و به کار ببندید.

سرانجام، در فصل سوم: راهنمای سریع ایجاد سرسختی ذهنی، یک برنامه ۱۰ مرحله‌ای را اجرا می‌کنیم که برای ایجاد تاب‌آوری در خود از پایه و اساس طراحی شده است. همچنین، می‌آموزید چگونه پس از ایجاد سرسختی ذهنی، آن را حفظ کنید.