

# سر سختی

چگونه از موقعیتهای استرس زا  
به رشد تاب آوری برسیم

نویسنده :

مالو تو، مدی

مترجمین:

ملیحه یعقوب زاده

عباس مختاری



: مدی، سالواتور آر. Maddi, Salvatore R.  
 : سرسختی: چگونه از موقعیتهای استرسزا به رشد تاب آوری برسیم/نویسنده سالواتور، مدی ؛  
 : مترجمین ملیحه یعقوبزاده، عباس مختاری.  
 : اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۵.  
 : ۱۵۵ص.  
 : ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۸۹-۲  
 : فیپا  
 : عنوان اصلی: Hardiness : turning stressful circumstances into resilient growth, c. ۲۰۱۳.  
 : کتابنامه.  
 : انعطاف پذیری  
 : (Resilience (Personality trait  
 : یعقوبزاده، ملیحه، ۱۳۵۷ - مترجم  
 : ی.، اس، ۱۳۵۲ - مترجم  
 : BF ۳۵۱/۴۸ الف ۱۳۹۵  
 : ۲۴/۱۰  
 : ۲۳

سرشناسه  
 عنوان و نام پدیدآور  
 مشخصات نشر  
 مشخصات ظاهری  
 شابک  
 وضعیت فهرست نویسی  
 ددا داشت  
 ددا داشت  
 موضوع  
 موضوع  
 شناسه افزوده  
 شناسه افزوده  
 ه بندی کنگره  
 ه بندی دیویی  
 ماره کتابشناسی ملی



## سرسختی (چگونه از موقعیتهای استرس زا به رشد تاب آوری برسیم)

مترجمین : ملیحه یعقوب زاده- عباس مختاری  
 ناشر: حروفچین صفحه آرایی : ملیحه کریمی طراح: ملیحه کریمی  
 چاپ: اول ۱۳۹۵ تیراز: ۵۰۰ جلد قطع: وزیری چاپ: رضوی صحافی: بابک  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۸۹-۲

((حق چاپ محفوظ است))

۰۹۱۳۵۴۵۳۴۷۹ - ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹

www.horoufchin.com

|             |    |
|-------------|----|
| مقدمه ..... | ۱۳ |
|-------------|----|

## فصل اول: اهمیت تاب آوری در زندگی روزمره

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| چکیده .....                                    | ۱۶ |
| ماهیت ذاتاً استرس آور فرآیند رشد شخصی .....    | ۱۷ |
| ما در قرن تغییرات زندگی می کنیم .....          | ۲۰ |
| نیاز مداوم به پیشرفت تحت شرایط استرس آور ..... | ۲۲ |

## فصل دو: سرسختی شخصی به عنوان پایه ای برای تاب آوری

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| چکیده .....                                                          | ۲۶ |
| سرسختی به عنوان راه برای تاب آوری .....                              | ۲۷ |
| پژوهش طولی استرس در شرکت های بل در ایلینوی .....                     | ۳۱ |
| سرسختی می تواند کمک کند تا استرس ها به فرصت های رشد تبدیل شوند. .... | ۳۶ |
| فصل سوم: پژوهش و تجربه سی ساله برای اعتبار بخشی به سرسختی            |    |

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| چکیده .....                                                           | ۴۴ |
| سرسختی به عنوان یک الگوی شاخص از رفتارها و تدابیر پدیدار می شود. .... | ۴۴ |
| سرسختی سلامتی تحت فشار را بهبود می بخشد .....                         | ۴۷ |
| سرسختی عملکرد و رفتار تحت فشار و استرس را بهبود می بخشد .....         | ۴۸ |
| تاثیر نسبی سرسختی و دیگر خصوصیات فردی .....                           | ۵۱ |
| سرسختی از کجا نشأت می گیرد؟ .....                                     | ۵۴ |

## فصل چهارم: ارزیابی و آموزش سرسختی

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| چکیده .....                            | ۵۸ |
| پیشرفت و تاثیر ارزیابی سرسختی .....    | ۵۸ |
| نخستین آموزش رشد و پیشرفت سرسختی ..... | ۶۱ |

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۶۲ | اولین مرحله ی مقابله سرسختانه بازسازی موقعیتی است   |
| ۶۳ | دومین مرحله ی مقابله سرسختانه تمرکز است             |
| ۶۵ | سومین مرحله ی مقابله سرسختانه خود بهبودی جبرانی است |
| ۶۹ | تاثیر شکل اولیه ی آموزش سرسختی                      |
| ۷۰ | پیشرفت بیشتر برنامه ی آموزش سرسختی                  |
| ۷۱ | تاثیر برنامه ی آموزش سرسختی                         |
| ۷۵ | مربی معتبر شدن برای آموزش سرسختی                    |

### فصل پنجم: پروتکل کودکان سرسخت

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| ۷۸ | چکیده                                                                |
| ۷۹ | نگرش های سرسختی                                                      |
| ۷۹ | تعاملات حمایتی اولیه ی ساخت نگرش سرسختی تعهد است                     |
| ۸۱ | محیط اولیه ساخت مهارت مبر در رویکرد کنترل سرسختی                     |
| ۸۲ | تفسیر تغییرات مداوم به عنوان توانمندی ساخت رویکرد مبارزه طلبی سرسختی |
| ۸۵ | راهبردهای سرسختی                                                     |
| ۸۵ | لزوم تأکید والدین بر مقابله مساله محور                               |
| ۸۶ | لزوم تأکید والدین بر تعاملات اجتماعی حمایتی                          |
| ۸۷ | لزوم تأکید والدین بر مراقبت از خود                                   |
| ۸۹ | در تمام اینها، والدین به تحسین، احترام و عشق به جوانانشان ملزم هستند |

### فصل ششم: کاربرد سرسختی در آموزش و مشاوره

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۹۲ | چکیده                                    |
| ۹۲ | به کاربردن سرسختی در آموزش و مشاوره      |
| ۹۳ | آموزش سرسختی در مدارس                    |
| ۹۴ | کسب مجوز مدرسه برای دوره ی سرسختی        |
| ۹۵ | اثربخشی دوره آموزش سرسختی بر دانش آموزان |
| ۹۷ | آموزش سرسختی در مشاوره                   |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| سازگاری و بیماری وجودی .....          | ۹۸  |
| جزئیات مشاوره ی سرسختی .....          | ۱۰۰ |
| مثال های موردی از مشاوره سرسختی ..... | ۱۰۲ |

## فصل هفت: سرسختی به عنوان تسهیل کننده ی روابط و کار

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| چکیده .....                                             | ۱۱۰ |
| طبیعت متغیر روابط و موقعیت های کاری .....               | ۱۱۰ |
| اهمیت یادگیری از طریق شکست ها و موفقیت ها .....         | ۱۱۲ |
| تعمیق روابط مهم به سوی صمیمیت .....                     | ۱۱۴ |
| اشتن به سار ارضاکننده از طریق یادگیری تمام وقت .....    | ۱۱۵ |
| نه به روابط و نه خصمانه کاری برای همیشه نیاز نیست ..... | ۱۱۵ |

## فصل هشتم: جمع به سرسختی عملکرد نقش های نظامی و امنیتی را تسهیل می بخشد

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| چکیده .....                                                  | ۱۱۸ |
| اهمیت ویژه ی سرسختی .....                                    | ۱۱۹ |
| تحقیقات مرتبط با سرسختی .....                                | ۱۲۳ |
| چگونه پرسنل نظامی و امنیتی باید در عصر روریسم کار کنند ..... | ۱۲۸ |

## فصل نهم: اهمیت سازمان های سرسختی

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| چکیده .....                                                                        | ۱۳۲ |
| چگونه سازمان ها در زمان های آشفته از طریق سرسختی بیشتر می کنند .....               | ۱۳۳ |
| فرهنگ، شرایط پیرامونی، ساختار و کارکنان سازمان های سرسختی .....                    | ۱۳۴ |
| مزایای سازمان های سرسخت چیست؟ .....                                                | ۱۳۶ |
| معایب سازمان هایی که سرسخت نیستند چیست؟ .....                                      | ۱۳۸ |
| آیا سازمانهای سرسخت میتوانند به سادگی از طریق (تاثیرات اصلاحی) ساخته شده باشند؟ .. | ۱۳۹ |
| ارزیابی و توسعه ی سرسختی سازمان ها .....                                           | ۱۳۹ |

## فصل دهم: روان شناسی احتمال

این اثر در معرض کپی می باشد. کلیه حقوق ناشر محفوظ است. چه کل یا جز موارد را دربر گیرد به خصوص حق ترجمه، چاپ مجدد، استفاده مجدد از توضیحات، عبارات، بازگویی ها، اعلامیه ها، تولید مجدد میکرو فیلم یا به هر روش فیزیکی دیگر و انتقال یا ذخیره و بازایی اطلاعات، اقتباس و تنظیم الکترونیکی، نرم افزار کامپیوتری یا به وسیله هر روش مشابه یا غیر مشابهی که تاکنون شناخته شده است یا بعد از این به وجود می آیند. مواردی که از این محدودیت قانونی مستثنی هستند عبارتند از:

گزیده های کوتاه در ارتباط با بررسی ها یا آنالیز عاقلانه یا مواردی که بخصوص به منظور ورود اجرا روی یک سیستم کامپیوتری برای استفاده انحصاری توسط خریدار اثر تهیه میشود. بنابراین تکثیر و نسخه برداری از این کتاب یا بخشی از آن تنها تحت نظارت نسخه فعلی قانون کپی رایت منطقه اقامتی ناشر امکان پذیر است و مجوز استفاده باید همیشه از مبدا گرفته شود. ممکن است اجازه ی استفاده از تریقه اینک مربوط به کپی رایت در مرکز کپی رایت بدست آیند. تخطی از قانون مستعد پیگرد قانونی تحت قانون مربوط به کپی رایت می باشد.

کاربرد اسامی توصیفی عام اسامی ثبت شده، علائم تجاری، علائم خدماتی و غیره در این کتاب به طور ضمنی و تلویحی حتی در غایب یک عبارت خاص معنی نمی دهند به طوریکه چنین اسامی از قوانین و مقررات حفاظتی مربوطه مستثنی هستند و بنابراین برای استفاده ی عموم آزاد است. با وجودیکه این باور وجود دارد که نظرات و اطلاعات موجود در این کتاب در تاریخ نشر درست و دقیق بوده اند هیچکدام از مولفان، ویراستاران و ناشر نمی توانند هیچ مسئولیت قانونی برای هر گونه اشتباه یا از قلم افتادگی را بپذیرند. ناشر در ارتباط با محتوای مشمول در اینجا هیچ گونه تضمینی نمی کند.

### سالتور مدی

گروه روانشناسی و رفتار اجتماعی دانشگاه کالیفرنیا، ایرواین (ایالت متحده امریکا)

والدین من مهاجران فقیری از سیسیل بودند که به منظور آزادی و خوشبختی فوراً بعد از جنگ جهانی اول به ایالات متحده آمریکا آمدند، آن‌ها به من، به خاطر تنها پسرشان به عنوان امید خانواده می‌نگریستند. مرا برای تلاش سخت جهت ادامه تحصیل و یافتن شغلی شرافت‌مندانه تشویق می‌کردند. من بر خلاف بقیه بچه‌های مهاجر حاضر در کلاس‌ها، خودم را در یادگیری و رشد از طریق یادگیری غرق کرده بودم. بنابراین معلمان من نیز به من، به عنوان امید خانواده ام نگاه می‌کردند و از تلاش‌های من با تشویق به ادامه تحصیل حمایت می‌کردند. به کمک بورس‌های آموزشی لیسانس و فوق لیسانس علوم انسانی را در دانشکده بروکلین در نیویورک به اتمام رساندم و دکترای را در هاروارد در دانشگاه کمبریج کسب نمودم. قدم به قدم خودم را در پی یک شغل آکادمیک در دانشگاه شیکاگو و سپس در دانشگاه کالیفرنیا یافتم.