

۱۴۵۵۸۳۱

۹۵/۱۲/۵

به نام خدا

سخت‌رویی

(بهره‌گیری از شرایط استرس‌زا در جهت رشد تاب‌آوری)

تألیف :

دکتر سالواتور ا.ر. مدی

ترجمه:

حمیده‌السادات سیاهپوشها



عنوان و نام پدیدآور: سخت‌رویی (بهره‌گیری از شرایط استرس‌زا در جهت رشد تاب‌آوری). تألیف:
دکتر سالواتور ایر. مدی؛ ترجمه: حمیده‌السادات سیاهپوشها
مشخصات نشر: تهران: روان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: (هشت) - ۱۳۶ ص.
شابک: 978-600-8352-09-9
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا
عنوان اصلی:

Hardiness (Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth), c2013

یادداشت: عنوان دیگر: تاب‌آوری (سخت‌رویی): بهره‌گیری از شرایط استرس‌زا در جهت رشد
تاب‌آور

موضوع: معطاف‌پذیری

ردیف: یوبی: ۱۵۵/۲۴

رده‌بندی کنگره: ۱۳۵۸ م ۴ الف ۸ / ۳۵ / ۶۹۸ BF

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۵۵۰۹

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل نادره و نادرست، عیب‌های اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت رشد و زنده ماندن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com



سخت‌رویی (بهره‌گیری از شرایط استرس‌زا در جهت رشد تاب‌آوری)

تألیف: دکتر سالواتور ایر. مدی

ترجمه: حمیده‌السادات سیاهپوشها

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۵

تعداد صفحات: ۱۴۴ صفحه

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۳۵۲ - ۰۹ - ۹

ISBN : 978-600-8352-09-9

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

پیش‌گفتار نویسنده هفت

فصل ۱ ◀ اهمیت تاب‌آوری در زندگی روزمره ————— ۱

ماهیت طبیعی استرس در فرایند رشد فردی ۲
ما در قرن تغییرات زندگی می‌آسیم ۵
نیاز مداوم به شکوفایی تحت شرایط استرس ۸

فصل ۲ ◀ سخت‌رویی فردی: ساسی برای تاب‌آوری ————— ۱۱

سخت‌رویی گذرگاهی به سوی تاب‌آوری ۱۲
مطالعه طولی تنش در شرکت تلفن بل ایلینوز ۱۶
سخت‌رویی عاملی برای تبدیل استرس‌ها به فرصت‌های رشدی ۲۲

فصل ۳ ◀ سی سال اعتبارسنجی سخت‌رویی در پژوهش و عمل ————— ۲۹

سخت‌رویی به‌عنوان الگویی شاخص از استراتژی‌ها و رویکردها ۳۰
سخت‌رویی، سلامتی را در تحت شرایط استرس‌زا بهبود می‌بخشد ۳۳
سخت‌رویی عملکرد و مدیریت رفتار فردی را در تحت شرایط استرس‌زا بهبود می‌بخشد ۳۴
اثربخشی نسبی سخت‌رویی و دیگر ویژگی‌های فردی ۳۷
منشأ سخت‌رویی از کجاست؟ ۳۹

فصل ۴ ◀ ارزیابی و تمرین سخت‌رویی ————— ۴۷

تحول و کارآیی در ارزیابی سخت‌رویی ۴۸
تحول آغازین آموزش سخت‌رویی ۵۰
اولین گام مقابله سرسختانه: بازسازی موقعیتی ۵۲

- دومین گام مقابله سرسختانه : تمرکز کردن. ۵۳
- سومین گام مقابله سرسختانه : خودار تقایی جبرانی. ۵۵
- گام‌های قبلی منجر به انجام و تدوین طرح عملیاتی می‌شود. ۵۶
- تأثیر مدل ابتدایی آموزش سخت‌رویی. ۵۹
- رشد بیشتر برنامه آموزش سرسختانه. ۶۰
- تأثیر برنامه آموزش سرسختانه. ۶۱
- مربی کارآموزده سخت‌رویی شوید. ۶۴

فصل ۵ ◀ پرورش فرزندان با ویژگی سخت‌رویی ————— ۶۷

- نگرش‌های سرسختانه. ۶۸
- تعاملات اولیه حمایتی. ۶۹
- محیط‌های اولیه با اعطای قدرت، نگرش سرسختانه کنترل را می‌سازد. ۷۰
- تغییرات پی‌درپی نگرش سرسختانه، مبارزه‌جویی را غنی می‌سازد. ۷۱
- راهبردهای سرسختانه. ۷۴
- نیاز والدین به تأکید بر تعاملات حمایتی. ۷۶
- نیاز والدین به تأکید بر مراقبت از خود. ۷۷

فصل ۶ ◀ کاربرد سخت‌رویی در تدریس مشاوره ————— ۸۱

- آموزش سخت‌رویی در مدارس. ۸۲
- کسب مجوز از مدرسه برای آموزش سخت‌رویی. ۸۳
- تأثیر دوره آموزش سخت‌رویی بر دانش آموزان. ۸۴
- آموزش سخت‌رویی در مشاوره. ۸۶
- هم‌رنگی با جماعت و بیماری وجودی. ۸۷
- ویژگی‌های مشاوره سخت‌رویی. ۸۹
- مثال‌های موردی از مشاوره سخت‌رویی. ۹۲

فصل ۷ ◀ سخت‌رویی، تسهیل‌ساز در شغل و رابطه ————— ۹۹

- ماهیت متغیر موقعیت‌های شغلی و ارتباطی. ۱۰۰
- اهمیت آموختن از شکست‌ها بیشتر از موفقیت‌هاست. ۱۰۱
- تعمیق روابط مهم به سمت روابط صمیمی. ۱۰۳

- تعهد به یادگیری مداوم در جهت رسیدن به رضایت شغلی ۱۰۴
- انتظار نمی‌رود روابط انسانی و موقعیت‌های شغلی، تا ابد به درازا بکشند ۱۰۵

فصل ۸ ◀ چگونه سخت‌روی عملکرد نقش‌های نظامی و امنیتی را

بهبود می‌بخشد؟ ۱۰۷

- اهمیت ویژه سخت‌رویی ۱۰۹
- پژوهش سخت‌رویی مرتبط ۱۱۲
- پرسنل نظامی و امنیتی در دوران تروریسم به چه نحوی باید عمل کنند ۱۱۸

فصل ۹ ◀ اهمیت و خود سازمان‌های سخت‌رو ۱۲۱

چگونه سازمان‌ها در دوره‌های آجوب و بی‌نظمی از طریق سخت‌رویی پیشرفت و

- ترقی می‌کنند ۱۲۲
- فرهنگ، محیط و فضای کار، ساختار و نیروی انسانی در سازمان‌های سخت‌رو ۱۲۳
- مزایای سازمان‌های سخت‌رو چیست؟ ۱۲۶
- معایب سازمان‌هایی که سخت‌رو نیستند چیست؟ ۱۲۷
- ارزیابی و افزایش سخت‌رویی در سازمان‌ها ۱۲۹

فصل ۱۰ ◀ روان‌شناسی احتمال ۱۳۳

پیشگفتا، بود منده

والدین من مهاجران غیرمزد ار کشور سیسیل بودند که بعد از جنگ جهانی اول با هدف کسب آزادی و به دست آوردن فرصت‌های جدید به ایالات متحده مهاجرت کردند. آنها در مشاغل متفاوتی ایفای نقش کردند و صاحب چهار فرزند شدند، اما به من، به عنوان تنها فرزند پسرشان، به رسم این خانواده می‌نگریستند. آنها مرا مدام ترغیب به تحصیل و آموزش سخت و جدی یافتن شغلی کردند که شرافتمندانه باشد. من برخلاف دیگر بچه‌های مهاجر در کلاس‌های مدرسه، خودم را وقف یادگیری برای پیشرفت نمودم. از همین رو معلمانم نیز مرا ناجی خانزاده می‌دانستند و ضمن حمایت و پشتیبانی از تلاش‌هایم، برای ادامه راه آموزش و تحصیل، تشجیع و ترغیب نمودند. به کمک بورس تحصیلی، در مقاطع لیسانس و فوق‌لیسانس از کالج بروکلین نیویورک^۱ فارغ‌التحصیل و سپس مدرک دکترایم را در هاروارد کمبریج^۲ گرفتم. من خودم را قدم به قدم در پی یافتن یک شغل دانشگاهی، ابتدا در دانشگاه شیکاگو^۳ و سپس در دانشگاه ارواین کالیفرنیا^۴ یافتم.

دکتر سالواتور مدی

1. Brooklyn College, in New York
3. California, Irvine

2. Harvard, in Cambridge