

به نام خدا

سرسخت باش!

چرا تحمل کردن را با نیروی شگفت‌انگیز مقاومت اشتباه می‌گیریم؟

استیو مگنس

حدیث کریمی

www.ketab.ir

نشر آداس



| | |
|---------------------|--|
| سرشناسه | : مگنس، استیو. Magness, Steve |
| عنوان و نام پدیدآور | : سرسخت باش! / استیو مگنس؛ حدیث کریمی. |
| مشخصات نشر | : تهران: آداش، ۱۴۰۱. |
| مشخصات ظاهری | : ۲۷۸ ص. |
| فروست | : روانشناسی کاربردی. |
| شابک | : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۵۵-۳۲-۱ |
| وضعیت فهرست‌نویسی | : فیبا |
| پادداشت | : عنوان اصلی: Do hard things: why we get resilience wrong... |
| عنوان دیگر | : چرا تحمل کردن را با نیروی شگفت‌انگیز مقاومت اشتباه می‌گیریم؟ |
| عنوان دیگر | : کارهای سخت انجام دهید. |
| موضوع | : سرسختی (Personality trait) / Toughness / موفقیت Success |
| شناسه افزوده | : کریمی، حدیث - مترجم |
| رده‌بندی کنگره | : BB۶۳۷ |
| رده‌بندی دیویی | : ۱۵۸ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۹۸۶۱۴۵ |



www.ketab.ir

نام کتاب: سرسخت باش!

نویسنده: استیو مگنس

مترجم: حدیث کریمی

ویراستاری: گروه ویراستاران آداش

صفحه‌بندی و آماده‌سازی: دفتر نشر آداش

طراح گرافیک: عاطفه خزلی

چاپ نخست: ۱۴۰۱ تهران

چاپ و صحافی: چاپینو

ناظر فنی چاپ: عباس جعفری

شمارگان: ۵۵۰

ISBN: 978-622-7355-32-1

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۵۵-۳۲-۱

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشر آداش محفوظ است.

ارتباط با نشر:

www.aadash.ir / nashreadash

بخش و فروش: ۰۹۳۵۴۲۱۶۱۴۴

بها: ۱۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

چگونه سختی را اشتباه گرفتیم و کجا برویم؟

فصل اول: از مریبان سرسخت، والدین سرسخت و پسرهای سرسخت تا رسیدن به قدرت

درونی واقعی..... ۵

فصل دوم: غرق شدن یا شنا کردن؛ چگونه درس اشتباهی از ارتش گرفتیم؟..... ۲۶

درس اول سرسختی: ظاهر را رها کنید، واقعیت را در آغوش بگیرید

فصل سوم: توانایی‌های خود را بپذیرید..... ۴۳

فصل چهارم: اعتماد واقعی آرام می‌باشد، اما ناامنی پرسروصداست..... ۶۱

فصل پنجم: بدانید چه زمانی باید آنها را نگه دارید و چه زمانی آنها را رها کنید..... ۸۸

درس دوم سرسختی: به بدن خود گوش دهید

فصل ششم: احساسات شما پیام آور هستند، نه دیکتاتور..... ۱۱۸

فصل هفتم: صاحب صدایی در ذهن خود باشید..... ۱۴۳

درس سوم سرسختی: به جای واکنش نشان دادن، پاسخ دهید.

فصل هشتم: ذهن خود را ثابت نگه دارید..... ۱۶۷

فصل نهم: صفحه را بچرخانید تا ماریج نشوید..... ۱۹۸

درس چهارم سرسختی: ناراحتی را رها کنید.

فصل دهم: طرحی برای انجام کارهای سخت بسازید..... ۲۳۵

فصل یازدهم: در ناراحتی معنا پیدا کنید..... ۲۵۹

قدردانی..... ۲۷۵

درباره‌ی نویسنده..... ۲۷۸