



www.ketab.ir

# چیرگی در سرسختی روانی

راهنمای نهایی برای توسعه‌ی قدرت و تاب‌آوری روانی

نویسنده: جوردن ویلیامز

مترجم: عفت حیدری، دکتر محمد رضا مقدسی



# چیرگی در سرسختی روانی

## راهنمای نهایی برای توسعه‌ی قدرت و تاب‌آوری روانی



**نویسنده: جوردن ویلیامز**  
**مترجمان: غفت حیدری، دکتر محمدرضا مقدسی**  
ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو  
طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد  
طراح جلد: مهتاب خوش‌اندام (شمیسا)  
لیتوگرافی: سحر گرافیک  
چاپ: عطا

تهران، خیابان انقلاب، خیابان  
دانشگاه، کوچه قدیری  
پلاک ۱۶، واحد اول  
تلفن: ۶۶۴۹۸۷۲۸-۶۶۹۶۳۸۴۵  
۶۶۴۹۸۵۷۹  
کدپستی: ۱۳۱۴۷۸۳۷۱۱  
baharesabz.com  
@baharesabzpub

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**Mastering mental  
toughness:**  
developing  
unbeatable mental  
strength & resilience

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۰۴

حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: ویلیامز، جردن  
Williams, Jordan

عنوان و نام پدیدآور: چیرگی در سرسختی روانی/ راهنمای نهایی برای توسعه‌ی قدرت و تاب‌آوری روانی/ نویسنده جوردن ویلیامز؛ مترجم غفت حیدری، محمدرضا مقدسی؛ ویراستار بهزاد مردآزاد ناو.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۶۶ص: ۱۵×۲۱/۵اس.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۰۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Mastering mental toughness: The ultimate guide to developing unbeatable mental strength & resilience, 2023.

عنوان دیگر: راهنمای نهایی برای توسعه‌ی قدرت و تاب‌آوری روانی.

موضوع: فشار روانی

Stress (Psychology)

عزم راسخ

Determination (Personality trait)

انعطاف‌پذیری

Resilience (Personality trait)

سازگاری

Adjustment (Psychology)

خود یاری

Self-help techniques

تاب‌آوری (درمان)

Resilient therapy

شناسه افزوده: حیدری، غفت، ۱۳۴۷ - ، مترجم

شناسه افزوده: مقدسی، محمدرضا، ۱۳۴۶ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۱۴۵۸۱

# فهرست

|     |                                                    |           |
|-----|----------------------------------------------------|-----------|
| ۹   | مقدمه                                              | فصل یکم   |
| ۱۳  | فرایند                                             | فصل دوم   |
| ۱۸  | اصول                                               | فصل سوم   |
| ۲۶  | کنترل زندگی و احساسات خود را به دست بگیرید         | فصل چهارم |
| ۵۳  | به اهدافتان متعهد بمانید و بدرخشید                 | فصل پنجم  |
| ۹۰  | در حالشی، شانس تازه‌ای برای موفقیت است             | فصل ششم   |
| ۱۲۰ | اعتماد به نفس خود را بسازید و از خودتان حمایت کنید | فصل هفتم  |
| ۱۳۹ | خلق عادات روزانه برای بهبود سرسختی ذهنی            |           |
| ۱۶۶ | درباره‌ی نویسنده                                   |           |

در این کتاب، شما را به چالش می‌رساند و به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود دست یابید. این کتاب برای کسانی که می‌خواهند به اهداف خود دست یابند و به زندگی خود کنترل بیشتری داشته باشند، مناسب است. این کتاب به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود دست یابید و به زندگی خود کنترل بیشتری داشته باشید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود دست یابید و به زندگی خود کنترل بیشتری داشته باشید.

## مقدمه

شما قدرت آن را دارید که بر ذهن خود مسلط شوید، نه  
بر وقایع خارجی. اگر ذهن مطلب را درک کنید، قدرت را  
پیدا می کنید.

میکائیل اورلیوس

## داستان من

در آغاز سال ۲۰۲۲، دنیای من در عرض چند ماه وارونه شد. مردم دیگر از کووید ۱۹ نمی ترسیدند و من تقریباً به روال طبیعی زندگی می کردم، با آنکه نمی دانستم که بدنم آنقدر قوی نیست تا یک بیماری جدی را کنترل کند. در پایان سفرم، آزمایش کووید ۱۹ داده بودم و شش روزی می شد که خود را منزوی کرده بودم. به هر حال، درجه ی حرارت بدنم بسرعت بالا رفت و من مدت طولانی در بستر بیماری افتادم. دو هفته ی بعد، سرپا شدم. دست کم، این آنچه بود که هرکسی در آن لحظه باور داشت. یک هفته پیش از آنکه تب بازگشت کند، احساس سلامت و طبیعی بودن می کردم. تا اینکه یک روز تبم حدود ۱۰۰ درجه ی فارنهایت شد و این وضعیت چند هفته ای ادامه یافت. دکترها متوجه

نمی‌شدند که چه اتفاقی افتاده و به‌من گفتند بهتر است استراحت کنم و کمی شکیبایی کنم تا بهتر شوم.

بیایید کمی جلوتر برویم! اواسط ماه فوریه بود و من از آخر ژوئن مریض شده بودم. هیچ‌کس تشخیص نداده بود که چرا آنقدر تبم بالاست و چرا مرتب احساس خستگی می‌کنم. هم‌اتاقی‌ام همان وقت‌ها برای سفر آخر هفته رفته بود و هیچ‌یک نمی‌دانستیم چرا هرروز حالم بدتر و بدتر می‌شود. کم‌کم ناراحت شدم و احساس می‌کردم که دارم وقتی را که می‌توانستم با دوستان یا خانواده‌ام به‌خوبی بگذرانم، از دست می‌دهم. آن آخر هفته، پس از اینکه دیگر نمی‌توانستم چیزی بخورم و بنوشم (چون لوزه‌هایم به‌هم چسبیده بود)، در بیمارستان بستری شدم. در آنجا تشخیص دادند که به‌بیماری منوکلوسیس یا عفونت ویروسی مبتلا شوم. مدت‌ها در بخش آی‌سی‌یو بستری شدم و به‌خاطر کووید ۱۹ و محدودیت‌های آن (که هنوز پابرجا بود)، اجازه نداشتم که ملاقات‌کننده داشته باشم. نخستین بار بعد از سه‌هفته به‌این شکل مریض می‌شدم و در بیمارستان پذیرش گرفته بودم. تمام مدت به‌حال خودم بودم.

سازگاری با بیمارستان و بهبود من، یکی از سخت‌ترین مشکلاتی بود که می‌بایست از پس آن برمی‌آمدم. نمی‌توانستم دوستان یا خانواده‌ام را برای مدت زیادی ببینم. احساس می‌کردم که در دوران بهبودی، نبرد ناممکنی را با بدنم می‌گذرانم. انتظار برای نتایج آزمایش و انجام دادن چک‌آپ‌های متعدد، به‌روایی عادی در روزهای آتی تبدیل شد. اجازه نداشتم در هیچ فعالیت فیزیکی شرکت کنم و حتی اجازه نداشتم که کار کنم. در حالی که دوستانم در بیرون در حال خوشگذرانی بودند، من اجازه‌ی نوشیدن هیچ نوشیدنی‌ای را نداشتم، چون در کبدم سطوح بالایی از کورتیزول دیده می‌شد.

وقتی زندگی‌ام ناگهان به‌هم ریخت و دیگر اجازه‌ی شرکت در هیچ مراسمی را نداشتم، سخت بود که نیمه‌ی مثبت مسائل را می‌دیدم و از این حقیقت لذت

می‌بردم که احساس تندرستی می‌کردم. اگر به خاطر گفته‌های حکیمانه‌ی پدرم نبود، شک داشتم که از این موقعیت جان سالم به‌در ببرم و بهبود یابم. او به‌من گفت که نمی‌توانم اتفاقی را که برایم افتاده، کنترل کنم یا آن را عوض کنم. و فقط می‌توانم واکنشم را نسبت به آنچه در زندگی‌ام در حال رخ دادن است، کنترل کنم. پدرم مطلقاً درست می‌گفت. همچنین، دیدگاهم را درباره‌ی آنچه رخ داده، تغییر دادم. یعنی دیدگاهم را مبنی بر اینکه چقدر این موقعیت وحشتناک است به این دیدگاه تغییر دادم که چقدر خوشحالم که زنده‌ام و می‌دانم چطور خوش‌بین باشم و جنبه‌ی مثبت مسائل را ببینم. منتظر بودم تا بدنم به تندرستی بهبود یابد و خوشبختی را در چیزهای کوچک، خانواده، دوستان، گربه و سگ‌هایم ببینم.

آنچه می‌توانستم کنترل کنم واکنشم به چالش‌هایی بود که در حال حاضر داشتم. توانایی برای رویارویی با چالش‌ها یا چالش‌ها، راه مؤثری برای سرسختی روانی است. شما بیش از آنچه فکر می‌کنید، سرسختی روانی را می‌بینید - وقتی غصه دارید، وقتی ورزش می‌کنید یا با یک سازگار می‌شوید. افراد سرسخت به‌هنگام چالش‌ها، دست از تلاش و مبارزه بر نمی‌دارند. آن‌ها به مبارزه ادامه می‌دهند و آماده‌اند تا از جهنم هم بگذرند - اگر به معنای آن باشد که بخواهند به اهداف خود برسند.

### این کتاب چطور به نفع شماست

این دقیقاً آن چیزی است که قرار است در فصول آتی بر روی آن تمرکز کنیم. قصد داریم درباره‌ی سرسختی روانی به عنوان یک مفهوم یاد بگیریم و نگاهی بیندازیم به آنچه فرد را به لحاظ روحی سرسخت می‌کند. دست‌کم قصد داریم ببینیم که چقدر سرسختی روانی خود را افزایش می‌دهید، تمرکز خود را بهبود داده و خلاقیت خود را تقویت کرده و عزت نفس خود را بالا می‌برید.

با اینکه ممکن است همین حالا برای شما مهم به نظر نرسد، مطمئنم که در برهه‌ای از زندگی به خودتان جمله‌های زیر را گفته‌اید:

- نمی‌دانم چه کنم!

- احساس نمی‌کنم برای مدیریت این مطلب به قدر کافی قوی باشم!

به عنوان یک فرد سرسخت، می‌توانم بگویم می‌توانید هرآنچه زندگی به سوی شما پرتاب می‌کند، مدیریت کنید، اگر دیدگاه درستی داشته باشید و به خودتان در لحظات دشوار اعتماد کنید.

برخی از افراد سرسخت‌تر از دیگرانند، اما سرسختی روانی چیزی است که بیشتر روان‌شناسان و دانشمندان معتقدند که می‌تواند آموخته شود. با خواندن فصل‌های این کتاب و انجام دادن تمرین‌های پایانی هر فصل می‌توانید به لحاظ روحی قوی‌تر شوید و متوجه تفاوت مهمی در زندگی روزمره‌ی خود شوید. در اینجا برای هر چیزی مثال دارید که برای سرسختی روانی مورد نیاز است. بقیه‌ی این کار به عهده‌ی شماست. شماست کسی هستید که می‌توانید برای خودتان تصمیم بگیرید و دیدگاه خود را تربیه کنید. می‌توانید فعالانه این هدف را برگزینید که هنگام خواندن این کتاب، برای کسب بهترین مزایا پیش بروید. تمرین‌ها و عادات را در زندگی روزمره‌ی خود به کار ببرید. آنچه برای بهبود خود انجام می‌دهید، یادداشت کنید و هرروز کارهای کوچکی را برای دستیابی به هدف بزرگ‌ترتان انجام دهید. امیدوارم که تصمیم بگیرید، چون ارزش این کار را دارد. موفق باشید!