

استن تالر

(Stan Toler)

انگیزه های کوچک برای نوجوانان

(اوهکارهای مؤثر برای زندگی و خانواده)

ترجمه و تألیف:

دکتر نسیم دائری (روانپزشک)

عباس شجاعتی (روانشناس بالینی)

انتشارات نوید شیراز

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه	: تالر، استن، ۱۹۵۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: انگیزه‌های کوچک برای نوجوانان: (راهکارهای موثر برای زندگی و خانواده) / استن تالر؛ ترجمه نسرین دانش، عباس شجاعی.
مشخصات نشر	: شیراز: نوید شیراز، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.
حایک	: 978-600-192-350-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: Minute motivators for teens, 2002. : عنوان اصلی :
موضوع	: نوجوانان - راه و رسم زندگی / موفقیت - کلمات قصار / نوجوانان - راهنمای مهارت‌های زندگی / موفقیت - کلمات قصار
شناسه اثر	: شجاعی، عباس، ۱۳۳۷ - مترجم
شناسه افزوده	: نش، نسرین، ۱۳۴۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۳۹۲ الف ۲/ت BJ۱۶۶۱
رده بندی دیویی	: ۸۳۵/۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۵۰۷۸



انگیزه‌های کوچک برای نوجوانان

ترجمه: عباس شجاعی - نسرین دانش

صفحه آرایشی: نجمه اسکندری □ طرح جلد: نجمه شهابی □ لیتوگراف و چاپ: واصل
تیراژ: ۳۰۰۰ جلد □ چاپ اول: ۱۳۹۵ □ حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن ۶۲-۳۲۲۲۶۶۶۱-۳۲۲۲۹۶۷۶ نمابر

دفتر تهران - تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰۵۹۴۵ نمابر ۸۸۹۲۱۵۲۲-۰۲۱

پست الکترونیکی: Navideshiraz.Pub@Gmail.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۳۵۰۰۰ ISBN: 978-600-192-350-0

۶۵۰۰ تومان

۴۲	احترام:	۸	پیشگفتار: الف:
۴۴	چشم انداز:	۱۰	اهداف:
۴۶	مراقبت:	۱۲	مأموریت:
۴۸	ارزشها:	۱۴	کشف کردن:
۵۰	تمرکز:	۱۶	تلاش:
۵۲	شوخی:	۱۸	گشاده دستی:
۵۴	قضاات کردن:	۲۰	مهربانی:
۵۶	نگارانه:	۲۲	هنر شنیدن:
۵۸	قابل اعتماد بودن:	۲۴	رشد و بالیدگی:
۶۰	اولویت ها:	۲۶	کارهای روزمره:
۶۲	اخلاص:	۲۸	صداقت:
۶۴	پیشرفت:	۳۰	پیش بینی:
۶۶	مفید بودن:	۳۲	آسان گویی:
۶۸	نگرش:	۳۴	انتخاب:
۷۰	کارایی:	۳۶	قدرشناسی:
۷۲	همراهی:	۳۸	قطعات فشارنده (گروهها):
۷۴	اعتماد:	۴۰	تکیه گاه بودن:

۱۲۰	دانشتن :	۷۶	آرامش بخشی :
۱۲۲	پس انداز :	۷۸	نظم و انضباط :
۱۲۴	بدهی :	۸۰	تصویر :
۱۲۶	خرج کردن :	۸۲	فرا تر از خود شدن :
۱۲۸	بودجه بندی :	۸۴	شاهم :
۱۳۰	انتخاب :	۸۶	شور :
۱۳۲	شفا یافتن :	۸۸	عقل و خرد :
۱۳۴	وفاداری :	۹۰	ابراز عدالت :
۱۳۶	علم اندوزی :	۹۲	زیبائی :
۱۳۸	شفافیت :	۹۴	پیمان :
۱۴۰	بصیرت :	۹۶	خدمت رسانی :
۱۴۲	سهیم شدن :	۹۸	آمادگی :
۱۴۴	چالاکي :	۱۰۰	راهکارها :
۱۴۶	حایت قوانین :	۱۰۲	اعتقاد :
۱۴۸	تجهیز :	۱۰۴	اطاعت کردن :
۱۵۰	تربیت آماجگی :	۱۰۶	گفتگو :
۱۵۲	تمرکز :	۱۰۸	همکاری :
۱۵۴	رشد یافتگی :	۱۱۰	قدر دان بودن :
۱۵۶	تدبیر :	۱۱۲	توجه :
۱۵۸	قاطعیت در تصمیم :	۱۱۴	تناسب اندام :
۱۶۰	بردباری :	۱۱۶	خنده :
۱۶۲	تعهد :	۱۱۸	تقلید :

یادداشت نم‌پسنده:

اگر ما به این طور سختگیرانه با ما برخورد نکرده بود فکر می‌کردیم در دنیایی که سرشار از آسودگی و خوشحالی است و موج سواری آرامی را به ما ارزانی نمی‌دارد، به انگیزه‌های بی‌تمرکز و آرامش نیازمندیم. این کتاب، پیشنهاداتی برای مبارزه با استرس، در مدرسه، ورزشگاه، محل کار و... ارائه می‌کند.

با وجود همه شایسته‌ها، روزهای زندگی ما مانند یک بازی کامپیوتری پیش نمی‌رود ما هرگز همه‌ی پیامدها را نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم و گاهی در میان مشکلات سر در گم می‌شویم. اما در این کتاب می‌توانید راه‌هایی را برای دستیابی به یک زندگی فراتر از خستگی و روزمرگی یافت.

استن تولر

پیشگفتار مؤلف:

شاید این بروان

می رود که پیداری

تا به رنوبت اندوه دلی

(سهراب سپهری)

در زمانه ای زندگی می کنیم که انسان برای کسب استقلال، هر روز بر تواناییهای فردی خود افزوده و در رقابت با همنوع و همسالان، روز به روز تنها تر می شود. این واقعیت جوامع شهری است و سرعت، جسارت و دوری از احساسات گاه تنها راه پیروزی در این میدان است. با این وجود، ذهن ما همواره در جستجوی جایگاهی برای آرامش درون و در پی یافتن همدرد، هم زبان و هم نوعی برای درک متقابل است.

در نوجوانی من با کیمیای سعادت غزالی و گلستان سعدی، الگوی معنوی داشتن کار سختی نبود. اما نوجوان امروز، غرق در دنیای تکنولوژی و ارتباطات مجازی، تنهاست و چشم به راه هدیه‌ای از خداوند برای دانایی، توانایی، هویت و آرامش، که به زبان او نزدیکتر باشد.

شاید این کتاب، هدیه‌ای ناچیز برای روح بی تاب نوجوانان ایران زمین باشد.

دکتر نسرین دانش^۱