

رشد توانمندی‌های مثبت در نوجوانان

مجله علمی و پژوهشی

تألیف:

دکتر شکوفه رحیم‌پور

(مدرس دانشگاه فرهنگیان)

www.ketab.ir

سراج

انتشارات سراج دل

۱۴۰۰

سرشناسه:..... رحیم پور، شکوفه، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور:..... رشد توانمندی‌های مثبت در نوجوانان، تألیف: شکوفه رحیم پور
مشخصات نشر:..... تهران: سراج ده دل، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:..... ز، ۱۵۸ ص.
شابک:..... ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۹۴-۰۰-۴
وضعیت فهرست‌نویسی:.. فیبا
یادداشت:..... کتابنامه: ص. [۱۴۵]-۱۵۸.
موضوع:..... روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع: Positive psychology
موضوع:..... ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)
موضوع: Mindfulness (Psychology)
موضوع:..... موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Success -- Psychological aspects
موضوع:..... رشد شخصیت
موضوع: Personality development
رده‌بندی کنگره: BF۲۰۴/۶
رده‌بندی دیویی:..... ۱۹۸/۱۵۰
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۷۸۵۹۹
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیبا

انتشارات سراج ده دل

آدرس: تهران - میدان شهدا - خیابان شهید علی درخشان کوچه شهید علی
باقری - پلاک ۸ - طبقه اول.

تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۴۷۲۱۵ همراه: ۰۹۹۰۶۴۹۷۸۴۸

تلگرام و اینستاگرام: @Sarachedel خرید اینترنتی کتاب: www.sarachedel.ir

رشد توانمندی‌های مثبت در نوجوانان

نویسنده: دکتر شکوفه رحیم پور (مدرس دانشگاه فرهنگیان) صفحه آرای: محمد حسین صفری

ویراستار: دکتر محمود صفری (مدرس دانشگاه فرهنگیان) چاپ و صحافی: لوح

ناشر: سراج ده دل نوبت چاپ: اول، آذر ۱۴۰۰

طراح جلد: امیر محمد مهدی دخت شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

سراج ده دل

تلفن مرکز پخش: ۰۹۹۰۶۴۹۷۸۴۸ ۰۲۱-۳۳۵۴۷۲۱۵

خرید اینترنتی کتاب

www.sarachedel.ir

سخن «سراچه دل»

امروزه تمام تحولات اساسی در کشورهای جهان، حول محور معلمان و نقش معلمی آن‌ها می‌چرخد؛ چراکه معلمان با اذهان و افکار نونهالان سر و کار دارند و به راحتی می‌توانند به تفکرات آن‌ها جهت دهند. یک معلم، اگر ناتوان و ناکارآمد باشد، نه تنها نمی‌تواند شاگردان خود را به درستی هدایت کند، بلکه ممکن است آن‌ها را از مسیر صحیح به بی‌راهه بکشاند و آینده جامعه‌ای را با بحران مواجه کند. درحالی‌که معلمان توانمند و کارآمد نه تنها نیمکت‌نشینان خود را به سوی تعالی سوق می‌دهند، حتی می‌توانند دانش‌آموزان پژوهشگر و شرور را با الگوسازی مثبت و سازنده به سمت نور و روشنایی هدایت نمایند.

حال سوال اینجاست که معلمان چگونه می‌توانند به چنین درجه‌ای از الگو شدن دست پیدا کنند و کارآمد و اثربخش گردند؟ پاسخ تاحدودی واضح و روشن است؛ زیرا معلمان، نیازمند توجه، توانمندسازی و بالندگی حرفه‌ای‌اند.

انتشارات **سراچه دل** مفتخر است که کتاب «رشد توانمندی‌های مثبت در نوجوانان» اثر استاد گران‌قدر سرکار خانم دکتر شکوفه رحیم‌پور بزرگوار را که سال‌ها عمر گران‌بها و تجربه‌های زیسته خویش را در جهت تربیت دانشجویان برای تعلیم و تربیت نسلی معتقد به اصول اخلاقی و انسانی صرف نموده‌اند، به زیور طبع بیاراید و به دنیای نشر عرضه کند.

مطالعه این کتاب به برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران آموزشی، اساتید دانشگاه، مدیران، معلمان و دانشجو معلمان توصیه اکید می‌گردد؛ چون توجه هر چه بیشتر تصمیم‌گیران و اثرگذاران پیرامون معلم، رشد، تعالی و بالندگی حرفه‌ای او نه تنها منجر به توانمندسازی و کارآمدی معلمان می‌گردد، بلکه رشد و توسعه کشور را سرعت می‌بخشد و آینده روشنی را برای جامعه ترسیم می‌کند.

دکتر محمود صفری

فهرست مطالب

۱۵	فصل اول: آشنایی با مفاهیم نظری چشم انداز زمان
۱۶	تعاریف چشم انداز زمان
۱۷	مبنای چشم انداز زمان
۱۸	ابعاد چشم انداز زمان
۲۷	تعدیل چشم انداز زمان
۲۹	ویژگی های افراد دارای چشم انداز زمان متعادل
۳۰	روانشناسی مثبت‌نگر و چشم انداز زمان
۳۱	کاربرد چشم انداز زمان در جوانان
۳۳	فصل دوم: ذهن آگاهی
۳۳	تاریخچه ذهن آگاهی
۳۳	تعاریف ذهن آگاهی
۳۵	فواید ذهن آگاهی
۳۷	آموزش ذهن آگاهی
۳۸	نگرش های اساسی آموزش های ذهن آگاهی
۳۹	اهداف انجام تمرینات ذهن آگاهی
۴۳	فصل سوم: تاب آوری
۴۴	تعاریف تاب آوری
۴۶	مدل های تاب آوری گارمزی
۵۰	عوامل حمایتی تاب آوری
۵۱	تاب آوری و روانشناسی مثبت‌گرا
۵۳	فصل چهارم: خود کارآمدی
۵۴	تاریخچه خود کارآمدی
۵۶	تعاریف خود کارآمدی

۶۲	خود کارآمدی خاص و خود کارآمدی عام
۶۳	مؤلفه‌های خود کارآمدی
۶۳	فرایندهای فعال‌شونده مرتبط با خود کارآمدی
۶۷	اثرات خود کارآمدی بر کارکردهای روان‌شناختی
۷۱	تأثیر خود کارآمدی بر عواطف
۷۲	چگونگی تأثیر درک خود کارآمدی بر تجربه و فعالیت
۷۳	منابع خود کارآمدی
۷۵	خود کارآمدی و رشد و تقویت توانایی‌ها
۷۶	خود کارآمدی و تنظیم عملکرد
۷۷	فصل پنجم: شیفتگی
۷۸	تاریخچه شیفتگی
۷۸	تعاریف شیفتگی
۷۹	ویژگی‌های شیفتگی
۸۰	شرایط رسیدن به شیفتگی
۸۱	فصل ششم: پایداری
۸۳	تعاریف پایداری
۸۴	تأثیرات پایداری بر شخصیت و راههای افزایش آن
۸۴	راهکارهای افزایش پایداری
۸۷	پایداری و روان‌شناسی مثبت
۸۹	فصل هفتم: خردمندی
۹۰	تاریخچه خردمندی
۹۱	تعاریف خردمندی
۹۲	رویکردهای مرتبط با خردمندی
۱۰۰	آموزش خردمندی