

۱۴۱۷/۴۵۸

۱۴۱۷/۴۵۸

تاب آوری در نوجوانان

راهنمای استقامت

کارن باروخ - فلدمن

مترجمان:

دکتر کریم بابایی

سولماز عباسی پور مجاهد

حسن صادقی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه: باروک-فلدمن، کارن عنوان و نام پدیدآور: تابآوری در نوجوانان: راهنمای استقامت / مولف کارن باروخ - فلدمن؛ مترجمان کریم بابایی، سولماز عباسپور محله، حسن صادقی. مشخصات نشر: تهران: آوای نور، ۱۳۹۷ مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص: جدول. شابک 978-600-309-390-4 وضعیت فهرست نویسی: فیبا Grit guide for teens : A workbook to help you build perseverance, self-control, and a growth mindset. 2017 یادداشت: عنوان اصلی موضوع: استقامت و پشتکار موضوع موفقیت موضوع سختگیری شناسه افزوده: بابایی، کریم، ۱۳۶۶ - مترجم شناسه افزوده: صادقی، حسن، ۱۳۶۶ - مترجم شناسه افزوده: عباسپور محله، سولماز، ۱۳۶۶ - مترجم رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ - ادب - ادبیات رده بندی دیویی: ۱۷۹/۹ شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۷۱۶۶

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شریعتی - نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۹۰۸۸۲



تابآوری در نوجوانان راهنمای استقامت

تالیف: کارن باروخ - فلدمن

مترجمان: دکتر کریم بابایی - سولماز عباسپور محله - حسن صادقی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۹۰-۴

قیمت ۱۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	مقدمه.....
۱۵	فصل اول: درک مفهوم استقامت.....
۱۷	۱- استقامت چیست؟.....
۲۳	۲- من چقدر استقامت دارم؟.....
۲۵	۳- کجا نیاز دارم به با استقامت تر باشم؟.....
۳۰	۴- فرمول شما برای استقامت.....
۳۳	۵- ایجاد استقامت.....
۳۹	فصل دوم: ایجاد نگرش استقامتی.....
۴۱	۶- دو نوع نگرش شما: با شخصیت آینده بود ارتباط برقرار کنید.....
۴۶	۷- تله‌های فکری تان را کشف کنید.....
۵۱	۸- خداحافظ بدبینی، سلام خوش بینی.....
۵۷	۹- تربیت نگرش پویا.....
۶۱	۱۰- قدرت کلمه فعلا.....
۶۵	۱۱- دیدن شکست به عنوان فرصتی برای رشد.....
۶۹	۱۲- بیابید نگرش استقامتی مان را مرور کنیم.....
۷۱	فصل سوم: توسعه رفتار استقامتی.....
۷۳	۱۳- تنظیم اهداف موثر.....
۷۹	۱۴- کار نیکو کردن از پر کردن است.....
۸۳	۱۵- چیزی را که می‌خواهید به آن برسید در جلو و مرکز قرار دهید.....
۸۶	۱۶- ایجاد خود کنترلی: چگونه شیرینی نخوریم.....
۹۱	۱۷- تبدیل استقامت به عادت.....

۱۸- بیایید رفتار استقامتی مان را مرور کنیم ۹۷

فصل چهارم: غلبه بر موانع استقامت ۹۹

۱۹- با ارزش هایتان ارتباط برقرار کنید و احساس هدفمندی پیدا کنید ۱۰۱

۲۰- تشویق ذهن آگاهی و قدردانی ۱۰۶

۲۱- مقابله با استرس ۱۱۱

۲۲- پید کردن مشوق و ساخت جامعه ای با استقامت ۱۱۷

۲۳- نماز موضوعات را ترکیب کنید: استقامت برای زندگی ۱۲۱

کتاب راهنمای استقامت کارن باروخ-فلدمن برای نوجوانان، یک نیاز واقعی را بر می‌کند. ترکیبی منحصر به فرد از تحقیق و حس مشترک در کتابی لذت بخش و آموزشی است، که معتقدم در سال‌های آینده به افراد جوان، والدین و آموزگاران کمک خواهد کرد. از زمان انسان‌های اولیه تاکنون، استقامت همیشه یک عامل جدایی‌ناپذیر در موفقیت مردم به حساب آمده است - اما شاید امروزه حتی از قبل هم مهم‌تر باشد.

بعد از تعریف استقامت با تحقیقات آنجلا داوکورث و دیگر محققان، کارن از نمونه‌های واقعی زندگی استفاده می‌کند که در واقع برای نوجوانان تازگی دارد. او فقط موانع در وست پوینت یا دردناک‌ترین ماراتن را بیان نمی‌کند. او درباره شهامت و استقامت مورد نیاز در سالن بدنسازی و تریال‌های هری پاتر می‌نویسد.

من خصوصاً آن را به پنج حوزه مختلف استقامت تقسیم می‌کنم: استقامت دانشگاهی، استقامت اجتماعی / روانی، استقامت سلامت، استقامت فوق‌برنامه و استقامت عاطفی. همان‌طور که هوارد گاردنر به این نتیجه رسید که ما در موقعیت‌های مختلف یا موفق هستیم یا ناموفق، چون ما از هوش چندگانه متهم ایزی برخورداریم، کارن نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم استقامت خود را بسازیم به زودی که به آن علاقه داریم تغییر دهیم. برخی از ما در مورد یک کار دانشگاهی استقامت نداریم داشت، در حالی که دیگران به راحتی از آن در محیط اجتماعی استفاده می‌کنند. همان‌طور که کارن توضیح می‌دهد، درک چگونگی تفاوت استقامت می‌تواند به علت رسمیت و چارچوب اولیه توسعه استقامت باشد.

نوشته‌ها و گفته‌های زیادی در مورد استقامت وجود دارد، در حالی که اکثر مردم به نظر می‌رسد قدر دان قدرت هستند، همچنین سؤالاتی در مورد چگونگی ایجاد و تقویت استقامت وجود دارد. این کتاب ایده‌های خوب و استراتژی‌های مهمی را ارائه می‌دهد. از نظر سنجی‌های تعاملی که باعث می‌شود نوجوانان به موقعیت، نگرش، و رفتارهایی در مقابل نمونه‌های خاص و مدل‌هایی برای غلبه بر موانع استفاده کنند، کتاب راهنمای استقامت برای نوجوانان، به نوجوانان و والدینشان کمک می‌کند تا در استفاده از

استقامت برای حل مشکلات در زندگی روزمره خود به روشنگری برسند و پیشگیرانه عمل کنند. معتقدم که حتی نوجوانانی که مخالف هستند نیز چه کسی به استقامت نیاز دارد؟ من نه!- این کتاب را جالب و مفید خواهند یافت.

جهت‌گیری کارن واضح است: استقامت بخش مهمی از حل مشکل است، و همه ما می‌توانیم استقامت بیشتری به وجود آوریم. این کتاب یک ابزار مفید برای انجام این کار است!

- تیماس آر. هارر، دکترا، رئیس بازنشسته مدرسه، مدرسه شهر جدید؛
سنت اربیس، مو

نویسنده کتاب هیچ تکوین‌گر: پرورش استقامت، همدلی و دیگر مهارت‌هایی که هر دانش‌آموز برای موفقیت نیاز دارد.