

تاب آوری در نوجوانان

راهنمای استقامت

کارن باروخ - فلدمن

مترجمان

دکتر کریم بابایی

سولماز عباس پور محله

حسن صادقی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

* تاب‌آوری را یاد بگیرید.

* زمین بخورید و برخیزید.

* به اهدافتان برسید.

به یاد و خاطر پدرم، مارسل باروچ، کسی که با استقامت بود قبل از اینکه استقامت مرسوم شود.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سرشناسه: باروک-فلدمن، کارن Baruch-Feldman, Caren
عنوان و نام پدیدآور: تابآوری در نوجوانان: راهنمای استقامت / مولف کارن باروخ - فلدمن؛ مترجمان کریم بابایی، سولماز، عباسپورمحل، حسن صادقی.
مشخصات نشر: تهران: آوای نور، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص: جدول.
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۹۰-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
Grit guide for teens : A workbook to help you build perseverance, self-control, and a.
یادداشت: عنوان اصلی ۲۰۱۷، growth mindset
موضوع: استقامت و پشتکار (Perseverance (Ethics)
موضوع: موفقیت (Success)
موضوع: سختکوشی (Diligence)
شناسه افزوده: بابایی، کریم، ۱۳۶۶ - ، مترجم
شناسه افزوده: صادقی، حسن، ۱۳۶۶ - ، مترجم
شناسه افزوده: عباسپور محل، سولماز، ۱۳۶۶ - ، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ب۲ ۵۳ پ / BJ ۱۵۳۳
رده بندی دیویی: ۱۷۹/۹
شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۵۷۱۶۶

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲



تاب آوری در نوجوانان راهنمای استقامت

تالیف: کارن باروخ - فلدمن

مترجمان: دکتر کریم بابایی - سولماز عباس پور محل - 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

از زبان بزرگان درباره کتاب

"کارن باروخ فلدمن کتاب‌راهنمای قدرتمندی آماده کرده که جوانان را برای رسیدن به موفقیت در مواقع سودمند و چالش برانگیز آماده خواهد کرد. کتاب‌های زیادی برای بزرگسالان در مورد چگونگی آموزش نوجوانان وجود دارد. در نهایت، در اینجا کتابی با لحنی محترمانه، قابل درک و قابل اجرا برای جوانان نوشته شده است که به طور ذاتی جوانان را به عنوان متخصصانی برای زندگی خود به رسمیت می‌شناسد و هنگامی که این توصیه‌ها را به آن‌ها ارائه کنید عنان زندگی خود را در دست خواهند گرفت."

– کنت گینزبرگ، MD، MS-Ed، نویسنده کتاب ایجاد تاب آوری در کودکان و نوجوانان و پرورش کودکان برای کامیابی

"به عنوان مربی کار آزموده ای که چهل است با آنجلا داکورث از زمانی که او از مدرسه فارغ التحصیل شده است کار کرده ام، با رضایت کتاب راهنمای استقامت برای نوجوانان را تأیید می‌کنم. باروخ-فلدمن استراتژی‌هایی مانند نمودار گردشی، تنظیم هدف، تکمیل جمله و تمرین‌های خودآگاهی و نوشتن را که نوجوانان را درگیر کرده و منجر به خودشناسی و رشد آنها شده ارائه داده است. راهنمای استقامت برای نوجوانان، یک ابزار ضروری برای مربیان، والدین و هر کسی است که در جستجوی فهم بهتر و یاری رساندن به جوانان در مسیر موفقیتشان هستند."

– دیوید مکتون، ارتباط پژوهشی مدرسه در آزمایشگاه داکورث در بخش روانشناسی دانشگاه پنسیلوانیا

"دنیای امروز پر از استرس و تنش است که بسیاری از جوانان به شدت احساس می‌کنند. کارن باروخ فلدمن کتاب برجسته ای تهیه کرده است که استراتژی‌های واقع‌گرایانه و عملی برای مدیریت موقعیت‌های چالش برانگیز و ایجاد پشت کار، استقامت و تاب آوری به نوجوانان ارائه می‌دهد. همدلی باروخ-فلدمن جهانی که نوجوانان تجربه می‌کنند و نبوغ، ملایمت و شوخ طبعی او در این کتاب ظاهر می‌شود. علاوه بر این، پیشنهادات به روز وی برای والدین و معلمان در رابطه با پرورش استقامت در نوجوانان به عنوان منبعی فوق العاده ارائه شده است."

– رابرت بروکس، دکترا، عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی هاروارد، و همکار در زمینه افزایش تاب آوری کودکان

"نوجوانان هر جا نگاه می‌کنند، به نظر می‌رسد با فاجعه ای روبرو می‌شوند. این کتاب راهنمای بسیار خوبی برای هدایت بی‌نظمی عاطفی جوانان است. کارن باروخ فلدمن مفهومی بسیار خلاقانه و همه جانبه ای از استقامت را ارائه می‌دهد که می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا به زندگی ادامه دهند و به طور کامل توانایی‌های خود را تحقق بخشند!"

- اسکات بری کافمن، دکتر، مدیر علمی موسسه تخیل در دانشگاه پنسیلوانیا و نویسنده مجله

"کتابی ضروری برای نوجوانان و والدین آنها است. ساده، ظریف، و از لحاظ علمی و عملی اثبات شده است."

- براکو پابریک، نویسنده کتاب عادات و شادکامی

"کارن باروخ- فلدمن کار بسیار بزرگی برای بدست آوردن آخرین تحقیقات در مورد استقامت و تبدیل آن به امری دست یافتنی انجام داد، کتابچه راهنمای کاربر پسند برای نوجوانان - که می‌توانند بیشترین تاثیر را در افزایش استقامت و تاب آوری داشته باشد."

- دانا استوکس، مدیر اجرایی مجله زندگی شاد

"چگونه دانش را به مهارت‌ها و مهارت‌ها را به زندگی تبدیل می‌کنید؟ درهنگام نیاز، چگونه دانش مورد نیاز خود را یافته و به آن دست پیدا می‌کنید؟ در کتاب راهنمای استقامت برای نوجوانان، کارن باروخ فلدمن اطلاعات مهمی در زمینه استقامت و نحوه ی ایجاد آن برای نوجوانان، والدین و معلمان آنها در اختیار شما قرار می‌دهد. چرایی و چگونگی استفاده از استقامت چارچوبی اساسی در این داستان مهم است که در مورد چگونگی ایجاد یک زندگی هیجان انگیز، ماندگار و هدفمند، توسعه مهارت‌های نوجوانان (و هر فردی) برای حرکت در زندگی با تمام بزرگی - هرج و مرج‌ها، فرصت‌ها، مشکل‌ها و شانس‌ها کمک می‌کند! به طور فزاینده ای در مواقع نامطمئن، در ایجاد یک زندگی درونی قوی و یک هسته ی روان شناختی سالم کمک خواهد کرد. راهنمای استقامت برای نوجوانان طلا است!"

- گابریل کلی، مدیر مرکز بهداشت و سلامت در موسسه تحقیقات بهداشت و پزشکی استرالیا

"امروزه نوجوانان بیش از هر زمان دیگری، نیاز به فکر کردن در مورد اهداف درازمدت، مواجهه با موانع، و درس گرفتن از اشتباهات دارند. کتاب راهنمای استقامت کارن باروخ- فلدمن برای نوجوانان، نقشه راهی را برای کمک به نوجوانان برای برطرف کردن چالش‌های دنیای رقابتی امروز فراهم کرده است. راهنمای استقامت برای نوجوانان، آخرین تحقیقات را در زمینه رفتار درمانی شناختی (CBT)، تغییر رفتار، و استقامت را گرفته و آن را در دسترس قرار داده است. این مهارت‌ها رویکردی را ایجاد کرده که به نوجوانان در رشد روان شناختی کمک خواهد کرد. دانشگاه جان و موسسه آلبرت ایس افتخار می‌کنند که باروخ فلدمن یکی از فارغ التحصیلان این دانشگاه‌ها بوده است. کتاب راهنمای استقامت، برای نوجوانان عصر حاضر و افرادی که به آن‌ها اهمیت می‌دهید، ضروری است."

- ری دیگیزیه، دکتر، استاد و رئیس بخش روانشناسی در دانشگاه سنت جان، رئیس

پیشین انجمن درمان‌های رفتاری، شناختی و مدیر آموزش حرفه ای در موسسه آلبرت ایس

"کارن باروخ فلدمن، تحقیقات، کاربرگ‌ها و اطلاعات عملی زیادی را در این کتاب مهم و به موقع عرضه کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد که استقامت به عنوان کلید موفقیت شناخته شده است و داشتن این کتاب در طول سال‌های نوجوانی می‌تواند به طور مثبت بر ادامه زندگی افراد تأثیر بگذارد."

- کارولین آدامز میلر، MAPP، نویسنده کتاب‌های استقامت داشتن و نام من کارولین است، و همکار در مجله ایجاد بهترین زندگی برای شما

"درست زمانی که شما تصور می‌کردید بچه‌های با جرات گونه‌های در معرض خطرند، کارن باروخ فلدمن راهنمایی مختصر و جذابی را برای شادکامی نوجوانان ارائه داد. درست است، در فکر فرو رفتن و ناله و شکایت کردن، نگرش پیش فرض نوجوان نیست. موفقیت از پشتکار حاصل می‌شود، و باروخ فلدمن نسخه ایده آلی را نوشت. با توجه به تحقیقات علمی بدون تعمق محافظه کارانه برای ثانیه‌ای، باروخ فلدمن از طریق مصاحبه‌ای با نوجوانان، تمریناتی برای خواننده و اهدافی که به مراتب فراتر از صفحات کتاب هستند، فرمول برنده شدن خود را به اشتراک می‌گذارد. این کتاب را برای هر نوجوانی که می‌شناسید بخرید و خواهید دید که تشویق‌ها به تلاش، مهارت و موفقیت تبدیل می‌شوند."

- کریستوفر ترربر، دکتر، ABPP، روان‌شناس در آکادمی فیلیپس اکستر، همکاری در کتاب راهنمای کمپ تابستان و همکاری در سایت www.expertonlinelearning.com

"کتاب راهنمای استقامت برای نوجوانان شگفت‌انگیز است. راهنمای الهام بخش اطلاعات و فعالیت‌های بسیار عملی و قابل دسترسی را برای نوجوانان فراهم می‌کند که توسط پژوهش‌های روان‌شناختی دقیق و به روز پایه ریزی شده است. این کتاب اطلاعاتی را بر اساس آنچه که بهترین کار برای تسهیل بهیستی روانشناختی و تاب آوری نوجوان چیست فراهم می‌کند. استراتژی‌های گام به گام در این کتاب باعث می‌شوند که نوجوانان این مفاهیم مهم را در زندگی خود به کار گیرند، کتاب به شیوه ای نوشته شده که به نوجوانان و بزرگسالان توصیه می‌شود."

- تونی نابل، دکتر، استاد راهنما در مؤسسه روان‌شناسی مثبت و آموزش و پرورش در دانشگاه کاتولیک استرالیا، و همکاری با باونس بک!

"موفقیت - آنگونه که ما آن را تعریف کرده‌ایم - نیازمند توانایی برای ایستادگی است، زمانی که مسیر سخت می‌شود. بنابراین تقریباً به هر گونه ناراحتی غلبه می‌کند. خواندن کتاب راهنمای استقامت برای نوجوانان آسان است و نشان می‌دهد که شما چگونه می‌توانید مقاوم تر، موفق تر، و تاب آورتر در هر آنچه که در زندگی انجام می‌دهید، بشوید"

- مارک برتین، MD، پزشک متخصص اطفال و نویسنده کتاب "والدین هوشیار برای ADHD و کودکان چطور کامیاب شوند"

"پایداری - پشتکار - استقامت: از نظر من، زمانی است که هدف و عمل، تمایل به تحقق بخشیدن به آرمان را به وجود می‌آورد. کارن باروخ - فلدمن کتابی بسیار عالی نوشته است که می‌تواند به هر جوانی کمک کند تا ماهرتر و متمرکزتر شود، و هر آموزگار و والدینی عمیق تر و با انگیزه تر شوند."

- گیل جی نوما، دکتر، EdD، عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی هاروارد، بنیانگذار و مدیر موسسه PEAR: مشارکت در آموزش و پرورش و تاب آوری در دانشگاه هاروارد

" متخصص استقامت، کارن باروخ- فلدمن، یک کتاب جالب توجه، دلچسب و مفید برای نوجوانانی نوشته است که می‌خواهند احساسات و استعداد های خود را به مهارت‌های واقعی تبدیل کنند. کتاب راهنمای استقامت برای نوجوانان، به طور یکپارچه شامل تحقیقات جاری در زمینه استقامت، ایجاد خوش بینی، رشد ذهن، عادت‌های خوب، قدردانی و کنترل خود می‌باشد و دستورالعمل‌های گام به گام را ایجاد می‌کند که این تحقیقات پیچیده را دست یافتنی و سرگرم کننده می‌سازد. به عنوان یک روان شناس مدرسه، می‌توانم این فصل‌ها را با دانش آموزان خود، به صورت جداگانه یا گروهی، به نفع خود آن‌ها کار کنم. مشتاقانه منتظر کتاب‌های مرتبط با راهنمای استقامت برای نوجوانان ضمن کمک به دانش آموزانم هستم تا درس‌های ارزشمندی را درباره خود و پرورش استقامت به منظور دستیابی به اهدافشان یاد بگیرند."

- ربکا کمیزو، کارشناس، MA-Ed، روان شناس مدرسه مدارس ملی (NCSP)

" به عنوان مدرس دبیرستان، ما همیشه علاقه‌مند به سرمایه گذاری روی دانش آموزان و یادگیری آن‌ها و نه فقط کیفیت خروجی کار خود هستیم. ما اغلب درباره استقامت به عنوان یک عادت متمایز از ذهن صحبت می‌کنیم؛ اما هرگز کاملاً مطمئن نیستیم که چگونه آن را به دانش آموزان القا کنیم. کارن باروخ فلدمن به نوجوانان و کسانی که مسئول کار با آن‌ها هستند، ابزار ارزشمند و قابل دسترسی داده است تا آنان را به کار ببندیم تا بتوانیم خود را منعکس و رشد دهیم. کتاب راهنمای استقامت برای نوجوانان، ابزاری برای موفقیت است."

-مارک شینار، EdD، مدیر مطالعات عمومی در دبیرستان SAR

" کتاب راهنمای استقامت، برای نوجوانان یک راهنمای جامع، هیجان انگیز است و مهم تر اینکه راهنمایی لذت بخش برای افراد جوانی است که کمک کند تا مهارت‌های تاب آوری را در مقابل دنیایی پر از استرس و اضطراب رشد دهند. باروخ فلدمن به کاوش در تحقیقات اخیر در زمینه استقامت و روان شناسی مثبت می‌پردازد، با نوجوانان در سطح خود آن‌ها صحبت می‌کند و آنها را به استفاده از زبان و منافع خود درگیر می‌کند. من این کتاب را به هر نوجوانی که می‌شناسم بسیار توصیه می‌کنم."

- الیزابت رایت، برنده مدال پارالمپیک و همکار در برنامه آموزشی شخصیت در موفقیت سلامت

انعطاف پذیر

" زمانی که نوجوانان از دبیرستان فارغ‌التحصیل می‌شوند، باید این کتاب را کاملاً بخوانند! کار کردن با کتاب کارن باروخ فلدمن نه تنها به ما در مورد استقامت، بلکه درباره خودمان بیشتر از آنچه که تصور می‌کنیم، می‌آموزد. برای هر نوجوانی با هر گونه کشمکش، دستورالعملی نهایی برای موفقیت، همراه با ابزارهایی برای برچیدن مشکلات معمول مانند کنترل خود، بدبینی و تسلیم شدن است. این کتاب به راستی ابزاری برای تغییر زندگی است."

- کیرا کوهن و کتی پارکر، فارغ التحصیلان جدید دبیرستان SAR

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
فصل اول: درک مفهوم استقامت.....	Error! Bookmark not defined.
۱- استقامت چیست؟.....	Error! Bookmark not defined.
۲- من چقدر استقامت دارم؟.....	Error! Bookmark not defined.
۳- کجا نیاز دارم که با استقامت تر باشم؟.....	Error! Bookmark not defined.
۴- فرمول شما برای استقامت.....	Error! Bookmark not defined.
۵- ایجاد استقامت.....	Error! Bookmark not defined.
فصل دوم: ایجاد نگرش استقامتی.....	Error! Bookmark not defined.
۶- دو نوع نگرش شما: با شخصیت آینده خود ارتباط برقرار کنید. Error! Bookmark not defined.	Error! Bookmark not defined.
۷- تله‌های فکری تان را کشف کنید.....	Error! Bookmark not defined.
۸- خداحافظ بدبینی، سلام خوش بینی.....	Error! Bookmark not defined.
۹- تربیت نگرش پویا.....	Error! Bookmark not defined.
۱۰- قدرت کلمه فعلی.....	Error! Bookmark not defined.
۱۱- دیدن شکست به عنوان فرصتی برای رشد.....	Error! Bookmark not defined.
۱۲- بیایید نگرش استقامتی مان را مرور کنیم.....	Error! Bookmark not defined.
فصل سوم: توسعه رفتار استقامتی.....	Error! Bookmark not defined.
۱۳- تنظیم اهداف موثر.....	Error! Bookmark not defined.
۱۴- کار نیکو کردن از پر کردن است.....	Error! Bookmark not defined.
۱۵- چیزی را که می‌خواهید به آن برسید در جلو و مرکز قرار دهید. Error! Bookmark not defined.	Error! Bookmark not defined.
۱۶- ایجاد خود کنترلی: چگونه شیرینی نخوریم.....	Error! Bookmark not defined.

- ۱۷- تبدیل استقامت به عادت **Error! Bookmark not defined.**
- ۱۸- بیابید رفتار استقامتی مان را مرور کنیم **Error! Bookmark not defined.**
- فصل چهارم: غلبه بر موانع استقامت **Error! Bookmark not defined.**
- ۱۹- با ارزش هایتان ارتباط برقرار کنید و احساس هدفمندی پیدا کنید. **Error!**
Bookmark not defined.
- ۲۰- تشویق ذهن آگاهی و قدردانی **Error! Bookmark not defined.**
- ۲۱- مقابله با استرس **Error! Bookmark not defined.**
- ۲۲- پیدا کردن مشوق و ساخت جامعه ای با استقامت **Error! Bookmark not defined.**
- ۲۳- تمام موضوعات را ترکیب کنید: استقامت برای زندگی **Error! Bookmark not defined.**

کتاب راهنمای استقامت کارن باروخ-فلمن برای نوجوانان، یک نیاز واقعی را پر 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 بوده 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 درد ناشی از ماراتن را بیان نمی‌کند. او درباره شهامت و استقامت مورد نیاز در سالن بدن‌سازی و سریال‌های هری پاتر می‌نویسد.

من خصوصاً آن را به پنج حوزه مختلف استقامت تقسیم می‌کنم: استقامت دانشگاهی، استقامت اجتماعی / روابط، 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 متمایزی برخورداریم، کارن نشان می‌دهد که چطور می‌توانیم استقامت خود را بسته به زمینه‌ای که به آن علاقه داریم تغییر دهیم. برخی از ما در مورد یک کار دانشگاهی استقامت خواهیم 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 وضعیت و چارچوب اولیه توسعه استقامت باشد.

نوشته‌ها و گفته‌های زیادی در مورد استقامت وجود دارد، در حالی که اکثر مردم به نظر می‌رسد قدردان 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.

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

- توماس آر. هارر، دکترا، رئیس بازنشستهٔ مدرسه، مدرسه شهر جدید؛
سنت لوئیس، مو

نویسنده کتاب پنج تکوین گر: پرورش استقامت، همدلی و دیگر مهارت‌هایی
که هر دانش آموز برای موفقیت نیاز دارد.

فکر نمی‌کنم که چیز دیگری برای موفقیت بهتر از استقامت وجود داشته باشد. تقریباً بر همه چیز، حتی طبیعت غلبه می‌کند.

جان دی. راکفلر

به راهنمای استقامت برای نوجوانان خوش آمدید. ممکن است تعجب کنید، که استقامت چیست؟ چرا استقامت مهم است؟ چرا من به آن نیاز دارم؟ این کتاب چگونه به من کمک خواهد کرد؟

استقامت، توانایی است که به شما کمک می‌کند به چیزهایی که برای شما مهم است اهمیت دهید. این موانع را به عنوان چالش‌هایی برای غلبه بر آن، نه دلایلی برای ترک آن بدانید. به طور خلاصه، استقامت توانایی به انجام رساندن اهداف دراز مدتی است که برای شما در مقابل موانع و چالش‌ها مهم است. استقامت داشتن به شما کمک می‌کند تا برای امتحان نهایی که دو هفته به طول می‌انجامد مطالعه کنید یا از ترک یک ورزش پس از یک مسابقه دشوار جلوگیری می‌کند. این چیزی است که شما را مجبور به مواجهه با هیجانات دشوار یا احساسات ناراحت کننده می‌کند تا بتوانید احساس قوی تر و تاب آوری بیشتری کنید. به طور خلاصه، استقامت امری ضروری برای دستیابی به اهداف است، مهم نیست که چه چیزی باشد. به عنوان یک نوجوان که امروزه رشد می‌کند، ممکن است داشتن استقامت کار دشواری باشد. شما در سن و سالی هستید که شکست می‌تواند شما را خرد کند. هنگامی که شما یک بازی را از دست می‌دهید یا در امتحانی رد می‌شوید، ممکن است آن را به عنوان پایان جهان احساس کنید. تنش و فعالیت‌ها بسیار زیاد هستند و شما باید بین فعالیت‌های مدرسه، فعالیت‌های اضافی و تعهدات خانوادگی تعادل ایجاد کنید. اغلب از شما خواسته می‌شود کارهایی را انجام دهید که شما تمایلی به انجام آن ندارید و اگر این فشارها کافی نباشد، شما را نسبت به حوادث اجتماعی گیج و دلسرد می‌کنند. با تمام این فشارها، تعیین اهداف بلندمدت و پیدا کردن قدرتی برای به انجام رساندن آن غیرممکن است مگر با داشتن استقامت.

این موضوعی است که این کتاب روی آن کار می‌کند. این کتاب شامل دستورالعمل‌های گام به گام در مورد چگونگی توسعه استقامت و وارد کردن آن به زندگی می‌باشد. استقامت به طور سنتی برای دانشگاهیان و حوزه‌های عملکرد نخبگان یا موسیقی مورد استفاده قرار گرفته است؛ اما این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید روابط، سلامتی و بهزیستی هیجانی را بهبود بخشید. استقامت مانند هر مهارت دیگری وقتی که به مرحله‌هایی تقسیم و در نقاط خاصی که استقامت الزامی است، به کار گرفته می‌شود مانند، دانشگاهیان، روابط اجتماعی، بهداشت و سلامتی، فعالیت‌های اضطراری و رفاه عاطفی می‌تواند رشد پیدا کند.

از طریق فعالیت‌ها در فصل یک، شما یاد خواهید گرفت که استقامت چیست، سطح کنونی استقامت خود را تعیین خواهید کرد، و نقاطی را که در آن تمایل به ایجاد استقامت دارید مشخص می‌کنید (هدف استقامت شما). در فصل دوم، می‌توانید نحوه شناخت و مقابله با افکار غیرمنطقی را که در راهتان قرار گرفته‌اند و شیوه‌های جدید تفکر را که جرأت ذهنی شما را توسعه خواهد داد پیدا کنید. در فصل سه، با توجه به استراتژی‌های یاد شده، این افکار را به عمل تبدیل می‌کنید، که برای استحکام قدرت و رفتار با جرأت ایجاد شده‌اند. در فصل چهار، شما می‌توانید با استقامت راه‌هایی را برای غلبه بر موانع پیدا کنید تا بتوانید از سختی‌ها عبور کنید. استراتژی‌هایی که یاد خواهید گرفت بر اساس تجربه من به عنوان یک روان‌شناس شناختی رفتاری و همچنین تحقیقات در حال انتشار در حوزه روانشناسی مثبت است. هدف من برای شما این است که منافع تمرکز بر روی اهداف بلند مدت را ببینید و تنش‌هایی را که با نوجوانی می‌آیند را به آغوش بکشید، به خاطر اینکه در آن تنش‌ها امکان رشد واقعی وجود دارد.

در نوشتن این کتاب، به استقامت واقعی از جانب خودم نیاز بود. مجبور بودم به طور مداوم اهداف بلندمدت خود را برای به پایان رساندن این کتاب به یاد بیاورم تا از وسوسه‌های کوتاه-مدت مانند تماشای خانه‌داران در تلویزیون دست بردارم! در طول مسیر موانع زیادی وجود داشت، مانند احساس دلسردی توسط ویراستار و بیدار شدن در ساعت پنج برای نوشتن؛ اما سعی کردم این چالش‌ها را به عنوان بخشی از این روند در نظر بگیریم. امیدوارم که خواندن این کتاب برای شما همانند پاداشی باشد همان طور که نوشتن آن برای من این حس را داشت.

موفقیت‌های زیادی را برای شما در این مسیر آرزو می‌کنم.

دکتر کارن باروخ فلدمن

اگر والد، معلم یا مشاور هستید، فصل‌هایی را که شما با عنوان آنچه می‌توانید برای افزایش استقامت در نوجوانان انجام دهید، بررسی کنید. آنها برای دانلود در سایت <http://www.newharbinger.com/۳۸۵۶۳> در دسترس شما هستند.