

ثبات قدم

راهنمای عملی برای کار با نوجوانان

کمک به ایجاد پشتکار، خویشتن داری و ذهنیت رشدنگر

ثبات قدم راهنمای عملی برای کار با نوجوانان

کمک به ایجاد پشتکار، خویشتن داری و ذهنیت رشدنگر

نویسنده:

کارن باروش - فلدمن

مترجمان:

دکتر امید ساعد

مهسا علی محمدی

فرامرز رمزی

سرشناسه: باروش-فلدمن، کارن
Baruch-Feldman, Caren
عنوان و نام پدیدآور: ثبات قدم: راهنمای عملی برای کار با نوجوانان: کمک به ایجاد پشتکار، خویشتن داری و ذهنیت رشدنگر / نویسنده کارن باروش - فلدمن؛ مترجمان امید ساعد، مهسا علی محمدی، فرامرز رمزی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۱۶۱ ص:، مصور، جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۱۷-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Grit guide for teens : A workbook to help you build perseverance, self-control, and a growth mindset, ۲۰۱۷
یادداشت: کتابنامه.
عنوان دیگر: تاب آوری در نوجوانان: راهنمای استقامت.
عنوان دیگر: کمک به ایجاد پشتکار، خویشتن داری و ذهنیت رشدنگر.
موضوع: استقامت و پشتکار
Perseverance (Ethics)
موفقیت
Success
سخت‌کوشی
Diligence
شناسه افزوده: ساعد، امید، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده: علی محمدی، مهسا، ۱۳۷۲ - مترجم
شناسه افزوده: رمزی، فرامرز، ۱۳۷۰ - مترجم
رده بندی کنگره: BJ۱۵۳۳
رده بندی دیویی: ۱۷۹/۹
شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۶۹۷۶۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



نشراسبار

ثبات قدم

راهنمای عملی برای کار با نوجوانان

ناشر: اسبار

قیمت: ۷۵,۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۱

ناظر چاپ: کریم افروز منش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید فتدی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

معرفی کتاب

«کارن باروش-فلدمن کتاب کار استادانه‌ای را خلق کرده است که جوانان را برای پیشرفت هم در زمان‌هایی که شرایط مناسب است و هم در زمان‌های چالش‌برانگیز آماده می‌کند. برای افراد بزرگسال در مورد شیوه‌راهنمایی نوجوانان‌شان کتاب‌های زیادی نوشته شده است. با این همه، کتاب حاضر از آن دست کتابهایی است که با لحنی محترمانه، قابل فهم و عملی نوشته شده است و در اساس جوانان را در زندگی شخصی‌شان به عنوان افراد صاحب صلاحیتی می‌شناسد که وقتی ابزارهای تبدیل شدن به بهترین خود به آنها ارائه می‌شود، کنترل را بدست خواهند گرفت.»

کنت گینزبورگ، Ed-MS، MD

نویسنده کتاب «ایجاد تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان»
و «پرو و بال دادن به کودکان برای پیشرفت».

«به عنوان یک معلم با سابقهٔ چهل ساله که از دوران تحصیلات تکمیلی با آنجلا داکورث کار کرده است، خوشحالم که راهنمای ثبات‌قدم برای نوجوانان را به خوانندگان توصیه می‌کنم. باروک-فلدمن راهبردهایی مانند فلوجارت، هدف‌گذاری، تکمیل جملات، خود انعکاسی و تمرین‌های نوشتن را در این کتاب گنجانده است که نوجوانان را در یادگیری ثبات‌قدم درگیر می‌کند و آنها را به سمت خود اکتشافی و رشد هدایت می‌کند. راهنمای ثبات‌قدم برای نوجوانان، ابزاری است ضروری برای معلمان، والدین و هر کسی که به دنبال درک بهتر و کمک به نوجوانان در مسیر موفقیتشان است.»

دیوید مکتون،

هماهنگ‌کنندهٔ پژوهش‌های مدرسه در آزمایشگاه داکورث، بخش روانشناسی دانشگاه پنسیلوانیا

دنیای امروز پر از فشار و استرس است که بسیاری از نوجوانان آن را به شدت تجربه می‌کنند. کارن باروش - فلدمن کتابی قابل تحسین نوشته است که راهبردهای واقع‌بینانه و کاربردی را برای مدیریت موقعیت‌های چالش‌برانگیز و ساختن پشتکار، ثبات قدم و تاب‌آوری در اختیار نوجوانان قرار می‌دهد.

همدلی باروش - فلدمن با دنیایی که نوجوانان تجربه می‌کنند و شَم بالینی، خونگرمی و شوخ طبعی او در سرتاسر این کتاب آشکار است. علاوه بر این، توصیه‌های او در فضای مجازی برای والدین و معلمان در جهت پرورش ثبات قدم نوجوانان منبع فوق‌العاده‌ای است.

دکتر رابرت بروکس،

عضو هیأت علمی دانشکده پزشکی هاروارد
و یکی از نویسندگان کتاب «پرورش کودک تاب‌آور».

نوجوانان به هر کجا که نگاه می‌کنند، با فجایع قابل توجهی روبه‌رو هستند. این کتاب، راهنمایی بسیار ضروری و مورد نیاز در عبور در موج‌های متلاطم هیجانی دوران جوانی است. کارن باروش - فلدمن یک برداشت بسیار خلاقانه و کاربردی از ثبات قدم ارائه می‌دهد - برآستی که به نوجوانان کمک می‌کند تا به زندگی قدم بگذارند و به طور کامل امکانات و داشته‌های خود را بشناسند!

دکتر اسکات بری کافمن،

مدیر علمی انستیتو تخیل در دانشگاه پنسیلوانیا
و نویسنده کتاب «بی‌استعداد»

این کتاب برای نوجوانان و والدین آنها ضروری است. کتابی است ساده، تأثیرگذار، دارای شواهد علمی و کاربردی.

براکو پوبریک،

نویسنده کتاب «عادت‌ها و خوشبختی»

کارن باروش - فلدمن با به‌کارگیری آخرین دستاوردهای علمی در زمینهٔ ثبات‌قدم و تبدیل آن به کتاب‌کاری قابل فهم و آسان برای نوجوانان - همان افرادی که می‌توانند بیشترین بهره را از افزایش ثبات‌قدم و تاب‌آوری ببرند - کار قابل تقدیر انجام داده است.

دونا استوکس،

سردبیر اجرایی مجلهٔ Happy Live

چگونه دانش را به مهارت و مهارت را به عمل تبدیل می‌کنید؟ دانش مورد نیازتان را در مواقع ضروری چگونه و از کجا پیدا می‌کنید؟ کارن باروش - فلدمن در کتاب راهنمای ثبات‌قدم برای نوجوانان، اطلاعات مهمی را دربارهٔ ثبات‌قدم و چگونگی پرورش آن در اختیار نوجوانان، والدین و معلمان آنها قرار می‌دهد. درک چرایی، چیستی و چگونگی ثبات‌قدم، تکیه‌گاهی برای فهم داستان مهم چگونگی ساختن یک زندگی پر از اشتیاق، پشتکار و هدفمند و پرورش مهارت‌هایی است که به نوجوانان (و هر کسی) کمک می‌کند تا زندگی را با شکوه تمام طی کنند. در این دوران پر از ابهام، تنها راه چاره ساختن یک زندگی درونی قوی و یک شخصیت سالم است. کتاب راهنمای ثبات‌قدم برای نوجوانان کتابی ارزشمند است!

گابریلی کلی،

مدیر مرکز بهزیستی و تاب‌آوری در انستیتو تحقیقات بهداشت و پزشکی استرالیای جنوبی

نوجوانان امروز - بیش از هر زمان دیگری - باید به بلندمدت فکر کنند، در مواجهه با پسرقت‌ها پشتکار به خرج دهند و از اشتباهات خود برای رشد استفاده کنند. راهنمای ثبات‌قدم برای نوجوانان کارن باروش - فلدمن، نقشهٔ راهی برای کمک به نوجوانان در رویارویی با چالش‌های دنیای رقابتی امروز ارائه می‌کند. راهنمای ثبات‌قدم برای نوجوانان آخرین پژوهش‌ها در زمینهٔ درمان شناختی رفتاری، تغییر رفتار و ثبات‌قدم را گلچین کرده و آن را در دسترس خوانندگان قرار داده است. این رویکرد مبتنی بر مهارت‌سازی به نوجوانان کمک می‌کند تا رشد روان‌شناختی را بیاموزند. دانشگاه سنت جان

و انستیتو آلبرت ایس به باروش - فلدمن به عنوان یکی از فارغ التحصیلانش می‌نازند. راهنمای ثبات قدم برای نوجوانان برای نوجوانان امروزی و مراقبان‌شان، ضروری است.

ری دی‌گیاسپ، ABPP.

استاد و مدیر دپارتمان روان‌شناسی در دانشگاه سنت جان، رئیس سابق انجمن درمان‌های شناختی رفتاری و مدیر آموزش حرفه‌ای در انستیتو آلبرت ایس

کارن باروش - فلدمن، پژوهش‌ها، کاربرگ‌ها و اطلاعات کاربردی زیادی را در این کتاب مهم و به‌روز جمع‌آوری کرده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ثبات قدم کلید موفقیت است و داشتن این کتاب‌کار در دوران سرنوشت‌ساز نوجوانی می‌تواند تأثیر مثبتی بر بقیه زندگی فرد بگذارد.

کارولین آدامز میلر، MAPP.

نویسنده کتاب «ثبات قدم شدن» و «نام من کارولین» است و عضو گروه نویسندگان کتاب «بهترین شکل از زندگی تان را بسازید»

درست در زمانی که فکری می‌کردید کودکان ثبات قدم در خطر انقراض هستند، کارن باروش - فلدمن یک راهنمای مختصر و جذاب برای شادکامی نوجوانان ارائه می‌دهد. موفقیت حاصل‌پشتکار است و باروش - فلدمن بهترین توصیه‌ها را در این زمینه ارائه کرده است. باروکش - فلدمن با تکیه بر پژوهش‌های علمی، فرمول موفق خود را در قالب مصاحبه با نوجوانان، استفاده از تمرین‌هایی برای خواننده‌ها و تعیین اهدافی بسیار فراتر از صفحات کتاب‌کار، به اشتراک می‌گذارد. این کتاب را برای هر نوجوانی که می‌شناسید بخريد و شاهد باشید که ایده به تلاش، مهارت و پیشرفت تبدیل خواهد شد.

دکتر کریستوفر تاربر، ABPP.

روانشناس شاغل در آکادمی فیلیپس اکستر و یکی از نویسندگان کتاب «راهنمای کمپ تابستانی» و از بنیانگذاران سایت www.expertonlinelearning.com

راهنمای ثبات قدم برای نوجوانان شگفت‌انگیز است. این راهنمای الهام‌بخش، اطلاعات و فعالیت‌های کاربردی و قابل فهمی را برای نوجوانان طراحی کرده است که به پژوهش‌های دقیق و به روز روان‌شناختی تکیه دارد. این کتاب با ارائه شواهدی معتبر، بهترین فعالیت‌ها و اقداماتی را که برای بهزیستی روانی و تاب‌آوری نوجوانان لازم است، فراهم آورده است. راهبردهای گام به گام استفاده شده در این کتاب، بکارگیری این مفاهیم پر اهمیت در زندگی را برای نوجوانان آسان می‌کند و به شیوه‌ای نوشته شده است که هم برای نوجوانان و هم برای بزرگسالان جذاب باشد.

دکتر تونی نوبل،

استاد پاره وقت در مؤسسه روان‌شناسی و آموزش مثبت‌نگر در دانشگاه کاتولیک استرالیا و از نویسندگان کتاب «انعطاف‌پذیری»

موفقیت - هر طور که آن را تعریف کنیم - مستلزم پشتکار و تداوم کارها در مواقعی است که شرایط به مرور سخت می‌شود. بر همین اساس، غلبه بر تقریباً هر نوع سختی نیز به همین منوال است. راهنمای ثبات قدم برای نوجوانان کتاب قابل فهم و ساده‌ای است و به شما نشان می‌دهد چطور در انجام کارها پایدارتر، موفق‌تر و تاب‌آورتر باشید.

دکتر مارک برتین،

متخصص اطفال و نویسنده کتاب «فرزندپروری توجه‌آگاهانه برای کودکان مبتلا به نقص توجه / بیش‌فعالی» و کتاب «رشد کودکان»

پایداری-پشتکار- ثبات قدم: از دیدگاه من این توالی زمانی اتفاق می‌افتد که هدف و تمرین تمایل را به عمل تبدیل کند. کارن باروش - فلدمن یک کتاب کار عالی خلق کرده است که می‌تواند به هر جوانی کمک کند تا در کارهایش ماهرتر و متمرکزتر باشد و به هر مربی و والد نیز برای هدفمندتر و بانگیزه‌تر شدن کمک کند.

دکتر گیل جی نوام، EdD، PhD،

عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی هاروارد و بنیانگذار و مدیر انستیتو PEAR (انستیتو مشارکت در آموزش و تاب‌آوری دانشگاه هاروارد)

کارن باروش - فلدمن، متخصص در زمینه ثبات قدم، یک کتاب کار جذاب، جالب و مفید برای نوجوانانی نوشته است که می‌خواهند علایق و استعدادهایشان را به مهارت‌های واقعی تبدیل کنند. راهنمای ثبات قدم برای نوجوانان نتایج پژوهش‌های جدید در مورد ثبات قدم، خوش‌بینی، ذهنیت رشدنگر، عادات‌های خوب، قدردانی و خویشتن‌داری را یکپارچه کرده است و دستورالعمل‌های گام به گامی را ارائه می‌کند تا درک این نتایج پیچیده را قابل فهم و سرگرم‌کننده سازد. به عنوان روان‌شناس مدرسه، می‌توانم تصور کنم که با دانش‌آموزانم برای رسیدن به بیشترین نتیجه به صورت فردی و گروهی روی فصل‌های مختلف این کتاب کار می‌کنم. روی این کتاب حساب باز کرده‌ام و مشتاقانه منتظر هستم که با استفاده از این کتاب به دانش‌آموزانم کمک کنم تا درس‌های ارزشمندی در مورد خودشان بیاموزند و برای رسیدن به اهدافشان، میزان ثبات‌قدمشان را افزایش دهند.

ربکا کامیزو،

روان‌شناس مدرسه و دارای گواهی ملی صلاحیت حرفه‌ای

به عنوان مربیان دبیرستان، ما همیشه، نه فقط به کیفیت خروجی کار دانش‌آموزان، بلکه به سرمایه‌گذاری آنها بر یادگیری‌شان علاقمند هستیم. ما اغلب در مورد ثبات قدم به عنوان یک عادت ضروری ذهنی صحبت می‌کنیم، اما هرگز کاملاً مطمئن نیستیم که چگونه آن را در دانش‌آموزان خود به تدریج ایجاد و ترغیب کنیم. کارون باروش - فلدمن به نوجوانان و آن دسته از ما که وظیفه داریم با آنها کار کنیم، ابزاری ارزشمند و قابل فهم ارزانی داشته است که از طریق آن می‌توانیم در خود به تأمل بپردازیم و از آن طریق، رشد کنیم. راهنمای ثبات قدم برای نوجوان، دستاورد بزرگی است.

مارک شینار،

دکتری تعلیم و تربیت و مدیر مطالعات عمومی در مدرسه SAR

راهنمای ثبات قدم برای نوجوانان راهنمایی جامع، هیجان‌انگیز و مهم‌تر از همه سرگرم‌کننده است که به جوانان کمک می‌کند تا مهارت‌های تاب‌آوری خود را در

رویاری با دنیایی که به طور روزافزونی استرس و اضطراب را پمپاژ می‌کند، رشد دهند. باروش-فلدمن پژوهش‌های کنونی در زمینه ثبات‌قدم و روان‌شناسی مثبت‌نگر را موشکافی می‌کند، با نوجوانان در سطح خودشان صحبت می‌کند و آنها را با استفاده از زبان و علایق‌شان درگیر می‌کند. من این کتاب را به هر نوجوانی که برخورد می‌کنم، توصیه می‌کنم.

الیزابت رایت،

دارنده مدال پارالمپیک

و یکی از بنیانگذاران برنامه آموزش شخصیت در موسسه Success Wellbeing Resilience

به عنوان نوجوانانی که به تازگی دبیرستان را تمام کرده‌ایم معتقدیم که این کتاب کاملاً خواندنی است! کار با این کتاب به همراه کارن باروش-فلدمن نه تنها به ما درباره ثبات‌قدم، بلکه بیش از آنچه تصورش را می‌کردیم درباره خودمان آموخت. این کتاب، برای هر نوجوانی با هر دغدغه‌ای، دستورالعمل نهایی برای موفقیت است و ابزارهایی برای غلبه بر موانع رایجی مانند خویشتن‌داری، بدبینی و تسلیم‌شدن را در خود گنجانده است. این کتاب واقعاً زندگی را تغییر می‌دهد!

کایرا کوهن و کیتی پارکر،

تازه فارغ‌التحصیلان مدرسه SAR

معرفی نویسنده

کارن باروش - فلدمن روان‌شناس بالینی و یک روان‌شناسِ مدرسه است. او در مرکز خصوصی‌اش در اسکارسدال نیویورک مشغول به فعالیت است و به عنوان روان‌شناسِ مدرسه نیز در کاریسون نیویورک کار می‌کند. باروش - فلدمن مقاله‌های زیادی نوشته است و کارگاه‌های آموزشی زیادی نیز با موضوعاتی مانند تکنیک‌های درمان شناختی- رفتاری، مقابله با استرس و نگرانی برای کودکان و نوجوانان و پرورش ثبات‌قدم و خویشتن‌داری برگزار کرده است. او فلوئیدیپ و سوپروایزر رفتار درمانی عقلانی- هیجانی است.

تشکر و قدردانی

اگر در مقایسه با دیگران افق‌های دورتری را دیده‌ام، به این دلیل است که روی شانه‌ غول‌های بزرگ ایستاده‌ام.

آیزاک نیوتن

این کتاب‌کار بدون شانه‌های قوی بسیاری از «غول‌ها» که بر تفکر من تأثیر گذاشته‌اند، امکان پذیر نبود. آنجلا داکورث و آزمایشگاه ثبات قدم او به عنوان پشت صحنه اصلی این کتاب کار، سهم بی بدیلی داشته‌اند. تشکر ویژه دارم از رابط من در آزمایشگاه داکورث، دیوید مکتون، که مرا راهنمایی‌ها و حمایت کرد. افتخار شاگردی والتر میشل در کالج بارنارد در دانشگاه کلمبیا داشتم، جایی که او به من آموخت که از کشفیات آزمایشگاهی استفاده کنم و آنها را در زندگی واقعی به کار ببرم. افتخار می‌کنم که در کارم به عنوان یک روان‌شناس و هم در تمام صفحات این کتاب دقیقاً همان کار را انجام داده‌ام. همچنین از رابرت بروکس تشکر می‌کنم کسی به قدرت روابط مثبت برای غلبه بر موانع و پرورش تاب‌آوری اعتقاد راسخ دارد. هر زمان که احساس می‌کردم گیر کرده‌ام و به فردی اثرگذار احتیاج دارم، می‌توانستم روی او حساب کنم. نهایتاً، به تحصیل در مؤسسه آلبرت آلیس و کار با خودش و ریموند دی جیوسپ- که اصول شناختی-رفتاری‌شان بر طرز فکرم اثر قابل توجهی گذاشته- افتخار می‌کنم. تحقیقات کارول دوک و مارتین سلیگمن نیز تأثیر زیادی بر این مطالب گذاشته است. یک قدردانی ویژه دارم از شبکه بین‌المللی آموزش مثبت¹ (IPEN). به خود می‌بالم که بخشی از جنبشی هستم که هدفش استفاده از علم بهزیستی برای اثرگذاری بر همه جنبه‌های زندگی ما است. از آقای آنتونی سلدون متشکرم

1 . International Positive Education Network

که شخصاً به من کمک کرد تا بعد از ساعت ۹ شب کلوچه کمتری بخورم و در این زمینه ثابت قدم بمانم.

از دوستان و همکاران زیادی که گوش دادند، خواندند، بازخورد دادند و سپس آنچه را که نوشتم را بازخوانی کردند، تشکر می‌کنم. از گیل نوام، تونی نوبل، آندرس اریکسون، آرتور شوارتز، گلوریا اشنایدر، فلیسا هوچایزر، مارسیا مینتز، توبی هایمز، هلن والیسور، لورن فهی، مارک شینار و جنیفر هورویت برای انجام آنچه بیشتر از وظیفه‌شان بوده است، تشکر ویژه دارم.

یکی از نکات قابل توجه در نوشتن این کتاب‌کار، کار و گفتگو با نوجوانانی بود که من این نوید را دادم که آنچه نوشتم مورد پسند افراد هم‌سن و سال‌شان قرار می‌گیرد. از امیلی و سبور، راشل ابودی، کتی پارکر و کایرا کوهن برای بینش و تخصص‌شان و همه کسانی که داستان‌شان را با من به اشتراک گذاشتند متشکرم. از کارکنان انتشارات نیوهاربینگر و کریستی هین برای ویرایش‌های چندباره و بازخوردهاش ممنونم. فکر می‌کنم با کمک آنها بود که کتاب کار قابل ارائه‌ای نوشتم. تشکر ویژه دارم از دیزی فلورین. من بدون او نمی‌توانستم این پروژه را تمام کنم. توانایی دیزی در ویرایش، ترغیب‌کردن، سوال پرسیدن و هل دادن من در این کتاب کار انعکاس پیدا کرده است.

این کتاب کار بدون حمایت فرزندان نوجوانم گری و امیلی به پایان نمی‌رسید. از آنها متشکرم که با مهربانی اجازه دادند در وظایف کوتاهی کنم و در عین حال آنها و دوستانشان را برای خواندن نمونه‌های اولیه کتاب خسته کنم. از همسر استیو برای اینکه کاستی‌های کتاب را گوشزد می‌کرد و رهنمون‌های مدبرانه‌ای در این راه ارائه می‌داد، تشکر می‌کنم.

از اینکه الیزابت برون‌دولو را به عنوان مشاور و راهنما در کنار خود داشتم، احساس خوشبختی می‌کنم. او به طور قابل توجهی هم به طرز فکر من بر عنوان روان‌شناس و هم بر محتوای این کتاب تأثیر گذاشته است.

این کار را به پدرم، مارسل باروش، تقدیم می‌کنم؛ او نمونه تمام عیار ثبات قدم بود. او پس از گذراندن بیشتر زمان جنگ جهانی دوم در یک اردوگاه کار اجباری، هدف بلندمدت

خود یعنی ساختن زندگی برای خود و خانواده‌اش را به بهترین نحو انجام داد. مهم نبود که چه موانعی بر سر راهش قرار داشتند، با همهٔ اینها او به مسیرش ادامه می‌داد. او به همراه مادرم، کسی که نورِ درخشانِ خوش‌بینی، اشتیاق و مثبت‌گرایی است، به من آموخت که ثابت‌قدم باشم. از مادر و پدرم متشکرم، که همیشه به من باور داشتند و من را در محیطی پرورش دادند که سرشار از اشتیاق، پشتکار و هدفمندی بود. در پایان، از شما خوانندهٔ عزیز که این سفر را همراه من هستید، متشکرم. با کمک به شما، من به خودم هم کمک کردم. فرایند نوشتن این کتاب باعث شد من خوشبین‌تر، مصمم‌تر و هدفمندتر - در یک کلام، ثابت‌قدم‌تر شوم.

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۹
مقدمه	۲۱
فصل اول: ماهیت ثبات قدم	۲۵
فعالیت ۱: ثبات قدم چیست؟	۲۶
فعالیت ۲: چقدر ثبات قدم داریم؟	۳۲
فعالیت ۳: در چه حوزه‌هایی نیاز به ثبات قدم بیشتری داریم؟	۳۵
فعالیت ۴: فرمول ثبات قدم	۴۱
فعالیت ۵: ثبات قدم را در اولویت قرار دهید	۴۵
فصل دوم: ساختن ذهنیت ثبات قدم	۵۱
فعالیت ۶: شما و دو ذهنیت: آنها را به خود آینده‌تان وصل کنید	۵۳
فعالیت ۷: شناسایی تله‌های فکری‌تان	۵۹
فعالیت ۸: خداحافظ بدبینی، سلام خوش‌بینی	۶۵
فعالیت ۹: پرورش ذهنیت رشد‌نگر	۷۲
فعالیت ۱۰: قدرت هنوز	۷۶
فعالیت ۱۱: شکست را به عنوان فرصتی برای رشد ببینید	۸۰
فعالیت ۱۲: مروری بر ذهنیت ثبات قدم خود	۸۴
فصل سوم: ایجاد رفتار ثبات قدم	۸۷
فعالیت ۱۳: هدف‌گذاری مؤثر	۸۹

- فعالیت ۱۴: با تمرین کردن بهترین می شوی ۹۶
- فعالیت ۱۵: آنچه را که می خواهی بدست آوری در مرکز توجه قرار بده ۱۰۱
- فعالیت ۱۶: پرورشِ خویشتن داری: چگونه مارشمالو را نخوریم ۱۰۵
- فعالیت ۱۷: تبدیلِ ثبات قدم به عادت ۱۱۱
- فعالیت ۱۸: بیایید رفتارِ ثبات قدم مان را مرور کنیم ۱۱۸
- فصل چهارم: غلبه بر موانعِ ثبات قدم ۱۲۱**
- فعالیت ۱۹: با ارزش‌های خود پیوند دوباره برقرار کنید و حسِ هدفمندی تان را تقویت کنید ۱۲۳
- فعالیت ۲۰: پروراندنِ توجه آگاهی و شکرگزاری ۱۲۹
- فعالیت ۲۱: مقابله با استرس ۱۳۵
- فعالیت ۲۲: یک فرد مشوق برای خود پیدا کنید و یک گروه از افراد ثابت قدم بسازید ۱۴۱
- فعالیت ۲۳: جمع بندی: ثبات قدم برای زندگی ۱۴۷
- منابع ۱۵۳

پیشگفتار

راهنمای ثبات قدم برای نوجوانان اثر کارن باروش-فلدمن نیاز واقعی فرد را برآورده می‌کند. ترکیب منحصر به فردی از پژوهش و عقل سلیم، کتابی لذت‌بخش، آموزشی و جذاب را خلق کرده است که معتقدم برای سال‌های سال به جوانان، والدین و مربیان کمک خواهد کرد. از دوران نئاندرتال‌ها تا به امروز، ثبات قدم همیشه یک عامل جدایی‌ناپذیر در موفقیت افراد بوده است- اما شاید، تنها شاید، امروزه حتی مهم‌تر از قبل است.

کارن پس از تعریف ثبات‌قدم با کارهای آنجلا داکورث و سایر پژوهشگران، آن را با اصطلاحات عملی بیان می‌کند و از نمونه‌هایی از زندگی واقعی استفاده می‌کند که در واقع برای نوجوانان دل‌نشین است. او فقط موانع موجود جامعه غربی یا دردی که دوندگان ماراتن احساس می‌کنند را توصیف نمی‌کند. او در مورد ثبات‌قدم مورد نیاز در کلاس ورزش و نوشتن مجموعه هری پاتر می‌نویسد.

من به ویژه از تقسیم‌بندی حوزه‌های ثبات‌قدم به پنج بخش مجزا تحت تأثیر قرار گرفتم: ثبات‌قدم تحصیلی، ثبات‌قدم اجتماعی / رابطه‌ای، ثبات‌قدم تندرستی / سلامتی، ثبات‌قدم فوق‌برنامه و ثبات‌قدم هیجانی. همان‌طور که هاوارد گاردنر تشخیص داد که ما کم و بیش در موقعیت‌های مختلف موفق هستیم زیرا هوش چندگانه متمایزی را بکار می‌بریم، کارن نشان می‌دهد که چگونه ثبات‌قدم ما بسته به زمینه‌ای که در آن قرار داریم، متفاوت است. برخی از ما، در تکالیف تحصیلی ثابت‌قدم‌تر عمل می‌کنیم، در حالی که برخی دیگر به راحتی در محیط اجتماعی از ثبات‌قدم استفاده می‌کند. همان‌طور که کارن توضیح می‌دهد، درک اینکه چگونه ثبات‌قدم می‌تواند تحت تأثیر موقعیت و زمینه متفاوت باشد، اولین گام در توسعه ثبات‌قدم است.

دربارهٔ ثبات قدم مطالب زیادی نوشته شده و صحبت‌های زیادی به زبان آورده شده است و بیشتر مردم به نظر می‌رسد قدرت آنرا تحسین می‌کنند ولی نمی‌دانند که این قابلیت چطور ایجاد و پرورش پیدا می‌کند. این کتاب ایده‌های خوب و راهبردهای عملی در این زمینه ارائه می‌دهد. از گفتگوهای تعاملی که باعث می‌شود نوجوانان دربارهٔ موقعیت‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای خود تأمل کنند تا ارائه مثال‌ها و الگوهای اختصاصی برای غلبه بر موانع، کتاب راهنمای ثبات قدم برای نوجوانان سعی دارد به نوجوانان و والدین آنها کمک می‌کند تا در استفاده از ثبات قدم برای حل مشکلات در زندگی روزمره خود آگاه‌تر و فعال‌تر شوند. گمان می‌کنم که حتی بی‌میل‌ترین نوجوانان این کتاب را جالب و مفید خواهد یافت.

اعتقادِ کارن واضح است: ثبات قدم بخش مهمی از حل مسأله است و همهٔ ما می‌توانیم ثبات قدم مان را تقویت کنیم. این کتاب ابزار مفیدی برای انجام این کار است!

دکتر توماس هورر

مدیر بازنشستهٔ مدرسه، در مدرسهٔ نیو سیتی؛ سنت لوئیس، میسوری
 نویسندهٔ کتاب «پنج عنصر اصلی: پرورش ثبات قدم، همدلی و دیگر مهارت‌های موفقیت که هر دانش‌آموزی به آن احتیاج دارد»

مقدمه

من فکر نمی‌کنم که هیچ خصیصهٔ شخصیتی دیگری به اندازهٔ پشتکار برای موفقیت ضروری باشد. تقریباً بر هر چیزی غلبه می‌کند، حتی بر طبیعت.

جان دی. راکفلر

خیلی خوشحالم که کتاب راهنمای ثبات قدم برای نوجوانان را برای خواندن انتخاب کرده‌اید. شاید از خود بپرسید، ثبات قدم چیست؟ چرا ثبات قدم مهم است؟ چرا به آن نیاز دارم؟ این کتاب کار چطور می‌تواند به من در رسیدن به ثبات قدم کمک کند؟ ثبات قدم توانایی پیگیری اهداف و برنامه‌هایی است که برای شما مهم است. ثبات قدم به موانع به عنوان چالش‌هایی نگاه می‌کند که باید آنها را از جلوی راه برداشت، نه اینکه با وجود آنها از تلاش دست کشید. به طور کلی، ثبات قدم توانایی به سرانجام رسانیدن اهداف بلندمدتی که برایتان مهم است علیرغم رویارویی با تمامی پسرقت‌ها و چالش‌های پیشرو. ثبات قدم باعث می‌شود برای امتحانی که هنوز دو هفته به شروع آن مانده است، سخت مطالعه کنید یا بعد از یک بازی طاقت‌فرسا از ورزش دست برندارید. ثبات قدم همان نیرویی است که باعث می‌شود با هیجان‌های دشوار و احساس‌های ناراحت‌کننده روبه‌رو شوید تا بتوانید از این طریق، احساس قدرت و تاب‌آوری کنید. خلاصه اینکه، ثبات قدم عنصر ضروری برای دستیابی به اهدافتان است، فارغ از این که این اهداف چه باشند.

به عنوان نوجوانی که در این دورهٔ زمانی در حال نمو هستید، ممکن است ایجاد ثبات قدم برایتان سخت و دشوار به نظر برسد. در سنی هستید که شکست می‌تواند صدمه‌زننده به حساب بیاید. وقتی بازی را می‌بازید یا در آزمونی رد می‌شوید، ممکن است

احساس کنید که دنیا به آخر رسیده است. فشارها و مخاطرات زیاد هستند و باید بین خواسته‌های مدرسه، فعالیت‌های فوق برنامه و مسئولیت‌های خانواده تعادل ایجاد کنید. اغلب از شما خواسته می‌شود که کارهایی را انجام دهید که دلتان نمی‌خواهد انجامشان دهید. در کنار همه اینها، چیزهای زیادی مانند شبکه‌های اجتماعی یا فشار همسالان وجود دارند که حواستان را از اهدافتان پرت می‌کنند و از انجام کارها دلسردتان می‌کنند. با وجود همه این فشارها، تعیین اهداف بلندمدت و به انجام رساندن آنها می‌تواند بسیار سخت باشد- مگر اینکه شما ثبات قدم داشته باشید.

اینجاست که این کتاب به کارتان می‌آید. این کتاب کار شامل آموزش‌های گام به گامی است که به شما کمک می‌کند تا ثبات قدم را در خود پرورش دهید و آنرا با در زندگی‌تان وارد کنید. ثبات قدم در گذشته در مورد دانشگاہیان و نخبگان ورزشی و هنری به صورت عملی آموزش داده می‌شد اما این کتاب کار نشان می‌دهد که چگونه ثبات قدم می‌تواند به بهبود روابط، تندرستی و بهزیستی هیجانی همه افراد کمک کند. ثبات قدم را می‌توان مانند هر مهارت دیگری پرورش داد. می‌توان آنرا در گام به گام آموزش داد و در زمینه‌های مختلفی مانند تحصیل، روابط اجتماعی، سلامتی و تندرستی، فعالیت‌های فوق برنامه و بهزیستی هیجانی به کار برد.

طی فعالیت‌های فصل ۱، یاد می‌گیرید که ثبات قدم چیست، میزان فعلی ثبات قدم‌تان را تعیین می‌کنید و حوزه‌ای را که می‌خواهید در آن ثابت قدم‌تر شوید، شناسایی کنید (اهداف ثبات قدم‌تان). در فصل ۲، می‌آموزید که چگونه افکار غیرمنطقی را که در سر راهتان قرار می‌گیرند، تشخیص دهید و با آنها مقابله کنید و چطور شیوه‌های تفکر‌تان را به گونه‌ای اصلاح کنید که باعث تقویت ذهنیت ثابت قدم‌تر می‌شود. در فصل ۳، راهبردهایی را آموزش می‌بینید که بتوانید افکار‌تان را به عمل تبدیل کنید. در فصل ۴، شیوه‌هایی برای غلبه بر موانع پیشروی ثبات قدم پیدا خواهید کرد تا از طریق آنها بتوانید زمانی که کار دشوار می‌شود، راهی برای عبور پیدا کنید. راهبردهایی که قرار است یاد بگیرید بر اساس تجربه من به عنوان یک روان‌شناس شناختی-رفتاری و همچنین بر پژوهش‌های نوظهور در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا استوار است. هدف این است که

بر مزایای تمرکز بلندمدت بر اهداف تان پی ببرید و با آموزش باز بپذیرید که در این دوره سنی چالش‌ها و سختی‌ها را آغوش باز بپذیرید، زیرا در همین چالش‌ها و دشواری‌ها است که رشد واقعی اتفاق می‌افتد.

نوشتن این کتاب کار به ثبات قدم واقعی از جانب خودم نیاز داشت. مجبور بودم دائماً هدف بلندمدتم را از تمام کردن کتاب به خودم یادآوری کنم تا با وسوسه‌های کوتاه‌مدتی مانند تماشای برنامه‌های سرگرمی تلویزیون از مسیرم منحرف نشوم! موانع زیادی در این راه وجود داشت، از جمله احساس دل‌سردی ناشی از ویرایش‌ها و بازنویسی‌های زیاد و اجبار بیدارشدن در ساعت ۵ صبح برای نوشتن، اما با این وجود، من سعی کردم این چالش‌ها را بخشی از فرآیند ببینم. امیدوارم که این کتاب کار به اندازه نوشتن آن برای من، برای شما نیز مفید باشد.

با آرزوی موفقیت در مسیرتان

دکتر کارن باروش-فلدمن