



کتاب کار ذهنیت رشد

برای نوجوانان

توجه :

کتاب حاضر حاصل ترجمه پونه رضائی پویا، مترجم زبان انگلیسی می باشد. فایل کتاب حاوی اطلاعات DRM (مدیریت حقوق دیجیتال) است. وقتی برای اولین بار فایل را باز می کنید، کد شناسایی کتاب به همراه آدرس IP سیستم شما ذخیره شده و زمانیکه آنلاین شوید، به سرور انتشارات ترجمک انتقال می یابد.

خواهشمند است به حقوق نگارنده و انتشارات ترجمک احترام گذاشته و از توزیع بدون مجوز فایل کتاب اجتناب نمایید. شما با خرید و دانلود این کتاب موافقت نموده اید که اطلاعات فایل DRM به سرور انتشارات ترجمک انتقال یابد و در صورت محرز شدن نقض حقوق صاحب اثر، کلیه خسارات حاصله در طی فرآیند حقوقی و مطابق قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان و ناشران جمهوری اسلامی (مصوب دوازده اسفند ۱۳۶۵ یا بعد از آن) از شما دریافت شود.

از اینکه با عرضه مقرون به صرفه کتاب های الکترونیک و شکوفایی انتشارات ترجمک همیاری می کنید، سپاسگزاریم.



انتشارات ترجمک



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

اسلایدر، جسیکا ال. (Schleider, Jessica L.)

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور : کتاب کار ذهنیت رشد برای نوجوانان/جسیکا شیلدر، مایکل مولارکی، مالوری دوبیاس ؛

ترجمه پونه رضائی پویا

همدان، ترجمک، ۱۴۰۰

مشخصات نشر

ت، ۱۰۹ ص.: مصور، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (رنگی).

مشخصات ظاهری

۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۵-۱۱-۱ :

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۵-۰۹-۸ (ایبوک)؛ ۳۵۰۰۰۰ ریال

The growth mindset workbook for teens : say yes to challenges, :

یادداشت

deal with difficult emotions, and reach your full potential, 2021

رضائی پویا، پونه، ۱۳۵۵-، مترجم

شناسه افزوده

BF724 :

رده بندی کنگره

155/519 :

رده بندی دیویی

۸۷۱۷۳۰۰ :

شماره کتابشناسی ملی

شناسنامه کتاب

نام کتاب: کتاب کار ذهنیت رشد برای نوجوانان

نویسنده: جسیکا شیلدر، مایکل مولارکی، مالوری دوبیاس

ترجمه: پونه رضائی پویا

ناشر: انتشارات ترجمک

صفحه آرایشی: انتشارات ترجمک

طراحی جلد: محمدحسین گیوی

نوبت چاپ: چاپ اول، ۱۴۰۰

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

چاپ: گروه نشر الکترونیک ترجمک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۵-۰۹-۸ (ایبوک)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۵-۱۱-۱ (چاپی)

تلفن تماس: ۰۹۱۸۱۵۰۶۱۰۰

تارنمای اینترنتی: <https://tarjomac.com>

ISBN:978-622-7855-11-1



786227

855111

9

پیشگفتار

والدین من مدام می گویند «درست می شود» و «زندگی اینطور نمی ماند»... اما اگر اشتباه کنند چطور؟ اگر بدبینی کلاً بخشی از شخصیت من باشد چطور؟ - کیتی، ۱۴ ساله

کیتی خسته شده بود. نیمی از اوقات نگران بود که جلوی دوستانش حرف احمقانه ای نزند. نیمی دیگر، در مورد تکالیف مدرسه که امسال سخت تر از همیشه بود، شکایت می کرد. در خانه، او بیشتر وقت خود را در اتاقش می گذراند، حتی اگر تنها بودن حال او را بدتر می کرد (و او این را می دانست)!

والدین کیتی می خواستند کمک کنند، اما مهم نیست که چند بار آنها بگویند «همه چیز درست خواهد شد». کیتی واقعاً حرف های آنها را باور نداشت. در عوض، او از پدر و مادرش و از خودش عصبانی بود. آنها متوجه نیستند. دیگران می توانند از پس کارهایشان برآیند، اما من نمی توانم. من برای همیشه این احساس را خواهم داشت.

اگر شما هم مانند اکثر نوجوانان هستید، دانستن کیتی ممکن است برایتان آشنا به نظر برسد. دوران راهنمایی و دبیرستان می تواند مانند تالاب های عاطفی باشد: کاملاً خارج از کنترل، با چرخش استرس در هر جهت ممکن. ما به عنوان درمانگرانی که با نوجوانان کار می کنیم (و خود روزی نوجوانان بوده ایم!)، می دانیم که این کار چقدر می تواند سخت باشد. سخت است باور کنید همه چیز درست خواهد شد، وقتی تغییر واقعاً غیرممکن باشد. معمولاً احساس می کنید که خشم، غم یا اضطراب بخشی از شخصیت شماست، چه بخواهید چه نخواهید.

این کتاب به شما نمی گوید که همه چیز درست خواهد شد. اما به شما خواهد گفت که چگونه و چرا این قدرت را دارید که هر چند وقت یکبار آن را بهتر کنید.

در اینجا رازی وجود دارد که بیشتر نوجوانان و حتی بیشتر بزرگسالان نمی دانند: همه ما توانایی تغییر احساسات، افکار و خودمان را داریم. از کجا بدانیم؟ خوب، معلوم شد قدرت شما برای تغییر یک واقعیت علمی است. مغز انسان یک ماشین تغییر سوپرشارژ است و مغزهای نوجوانی مانند شما از همه انعطاف پذیرتر است. شما به معنای واقعی کلمه با توانایی تغییر به دنیا آمده اید.

احساسات غیر مفید را به چالش بکشید. با یادگیری، ایجاد و تمرین یک طرز فکر رشد، به قدرت واقعی خود برای تغییر پی خواهید برد.

ما به شما پیشنهاد می کنیم با تکمیل بخش ۱ (فعالیت های ۱ تا ۷)، «قدرت خود را برای تغییر کشف کنید» شروع کنید. این بخش اصول و علم ذهنیت رشد را به شما آموزش می دهد و شما را برای تکمیل بقیه فعالیت های کتاب آماده می سازد. (به عنوان مقدمه: ممکن است متوجه شوید که بخش ۱ کمی شبیه به یک درس علمی است، اما یادگیری علم در پشت این که چگونه مغز شما برای تغییر ساخته شده است، ایده هایی را معرفی می کند که در واقع به شما کمک می کند تا ذهنیت رشد را شکل دهید). در پایان بخش ۱، شما یک طرح تغییر ذهنیت ایجاد خواهید کرد. این طرح به عنوان یک راهنمای شخصی عمل می کند که می توانید از آن برای شناسایی فعالیتهای بعدی که می خواهید امتحان کنید استفاده کنید. البته، می توانید تمام فعالیت های کتاب را تکمیل کنید، اما برخی ممکن است به ویژه به موقعیت یا چالش های شما مرتبط باشند.

ما برای شما آرزوی بهترین ها را در مسیر رشد ذهنی تان داریم!

www.ketab.ir

فهرست رئوس مطالب کتاب

عنوان	صفحه
فصل ۱ - از تغییر مغزی تا تغییر خود	۱
فصل ۲ - بدست گرفتن کنترل با تغییر مغزی	۵
فصل ۳ - باورهایی که تغییر مغزی را تقویت می کند (یا نمی کند)	۱۱
فصل ۴ - توجه به طرز فکر خود	۱۹
فصل ۵ - از باورها به تغییر رفتار از طریق اهداف	۲۴
فصل ۶ - سریع و کند به سمت تجربیاتی که دوست دارید	۳۱
فصل ۷ - طرح تغییر ذهنیت شما	۳۶
فصل ۸ - مقابله با ذهنیت «من نمی توانم»	۴۳
فصل ۹ - ارزش های خود را بشناسید	۴۹
فصل ۱۰ - عمل براساس ارزش های خود در مبارزه با افکار ثابت	۵۶
فصل ۱۱ - عمل براساس ارزش های خود برای تسلط بر خلق و خوی خود	۶۲
فصل ۱۲ - سیم کشی مغز گاهی ما را به نتیجه غلط می رساند	۷۰
فصل ۱۳ - مهربانی با خود مفید است و نامهربانی با خود اینطور نیست	۷۳
فصل ۱۴ - برای مهربان بودن با خود راهی پیدا کنید	۷۷
فصل ۱۵ - افکار بدی را که در مورد خود دارید شناسایی کنید	۸۲
فصل ۱۶ - ایده پردازی افکار مهربان تر	۸۶
فصل ۱۷ - تمرین افکار مهربان تر در لحظه	۹۰
فصل ۱۸ - توانایی خود را برای تشخیص زودرس استرس رشد دهید	۹۴
فصل ۱۹ - توانایی راحت کمک گرفتن از دیگران	۹۸
فصل ۲۰ - رشد قدردانی	۱۰۳
خلاصه افکار: برای شمای آینده	۱۰۸