

# کتاب

شکر

بچه های

قوی

بزرگ کردن، قوی کردن، احساس کردن، شجاعانه عمل کردن

نویسنده: ایمی مورین

مترجم: فرح رادنژاد

۱۳ شگرد بچه‌های قوی

- سرشناسه : مورین، ایمی Morin, Amy
- عنوان و نام پدیدآور : ۱۳ کاری که بچه‌های قوی می‌کنند/ ایمی مورین ؛  
[ترجمه] فرح رادنژاد.
- مشخصات نشر : تهران: آموزه، ۱۴۰۳.
- مشخصات ظاهری : ۲۶۱ص. ۵/۲۱۴×۵/۱۴س.م.
- شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۲۸-۷۱-۱
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : عنوان اصلی : ۱۳ things strong kids do : think big, feel good, act brave, 2021.
- یادداشت : کتاب حاضر با عناوین و مترجمان متفاوت توسط ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
- یادداشت : کتابنامه: ص. ۲۶۱-۲۵۸.
- موضوع : خودسازی در کودکان
- Self-actualization (Psychology) in children  
کودکان -- روان شناسی  
Child psychology  
کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی  
Children -- Life skills guides  
پرورش ذهن  
Mental discipline
- شناسه افزوده : رادنژاد، فرح، ۱۳۳۹-، مترجم
- رده بندی کنگره : BF۷۲۱
- رده بندی دیویی : ۱۵۵/۴
- شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۷۱۹۸۱
- اطلاعات رکورد : فیپا
- کتابشناسی

## ۱۳ شگرد بچه‌های قوی

بزرگ فکر کردن، خوب احساس کردن،

و شجاعانه عمل کردن

ایمی مورین

فرح رادنژاد

آوز

کاغذ این کتاب "بالکی" و کاغذی وارداتی است و معمولاً از کاغذ تحریر سفید گران‌تر است. ما به دلیل ویژگی‌های زیر انتخابش کرده‌ایم.

- در تولید کاغذ بالکی از مواد شیمیایی استفاده نمی‌شود به همین دلیل این کاغذ دوستدار محیط‌زیست است.
- کاغذ بالکی از کاغذ تحریر سفید، سبک‌تر و در نتیجه خوش‌دست‌تر است.
- نور را منعکس نمی‌کند و موجب خستگی چشم هنگام مطالعه نمی‌شود.

**13 things Strong Kids Do; think big, feel good, act brave**

**۱۳ شگرد بچه‌های قوی**

ایمی مورین

نوشته

فرح راندزاد

برگردان

الهه واحدی

جلد

کارگاه کتاب آموزه

آماده‌سازی برای تولید

چاپ و صحافی نازو

چاپ و صحافی

نخست

نوبت چاپ

۱۰۰ جلد

شمارگان

بها

برای اطلاع از قیمت کتاب لطفاً و حتماً به سایت آموزه به نشانی [www.amuzeh.com](http://www.amuzeh.com) مراجعه کنید.

کلیه حقوق چاپ و نشر متعلق به انتشارات آموزه است. هرگونه اقتباس از این اثر مشروط به دریافت اجازه کتبی ناشر است.

تهران، بلوار فردوس شرقی، سلیمی جهرمی

انتشارات آموزه

جنوبی، سنبل شرقی، پلاک ۸، واحد ۱

۰۹۱۴۶۳۵۴۳۳۵ - ۴۴۰۳۰۲۱۸ (۰۲۱)

۰۹۳۸۰۲۴۸۰۳۳

[info@amuzeh.com](mailto:info@amuzeh.com)

نشر - آموزه / [linkedin.com](https://www.linkedin.com/company/amuzeh)

[t.me/amuzhketab](https://t.me/amuzhketab)

[@amuzhketab](https://www.instagram.com/amuzhketab)



تقدیم به بچه‌های امروز

و بچه‌های دیروز که می‌خواهند امروز از دیروزشان قوی‌تر باشند

## فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۲۳	۱ آنها از اخسوس خوردن به حال خود دست برمی دارند
۴۳	۲ آنها به خودشان قدرت می دهند
۶۱	۳ آنها با تفسیر کنار می آیند
۸۱	۴ آنها بر چیزهایی تمرکز می کنند که کنترل آن در اختیارشان است
۹۹	۵ آنها می دانند چه موقع نه بگویند
۱۱۷	۶ آنها حساب شده ریسک می کنند
۱۳۷	۷ آنها آینده خود را می سازند
۱۵۵	۸ آنها مالکیت اشتباهات خود را می پذیرند
۱۷۳	۹ آنها برای موفقیت دیگران شادی می کنند
۱۹۱	۱۰ آنها شکست می خوردند و از نو تلاش می کنند
۲۰۹	۱۱ آنها میان زمان «با خود بودن» و زمان «با دیگران بودن» تعادل برقرار می کنند
۲۲۷	۱۲ آنها برای داشته هایشان سپاسگزارند
۲۴۵	۱۳ آنها پایداری می کنند
۲۶۵	نتیجه گیری
۲۷۱	یادداشت ها

## درباره نویسنده

ایمی مورین روان درمانگر، مدرس دانشگاه نورث وسترن و مددکار اجتماعی بالینی است. او نویسنده سه کتاب زیر است که در سطح جهانی پرفروش بوده‌اند: سیزده کاری که ذهن‌های قوی نمی‌کنند؛ (این کتاب به چهل زبان ترجمه شده و بیش از یک میلیون نسخه از آن به فروش رفته است). سیزده کاری که پدر و مادرهای قوی نمی‌کنند؛ و سیزده کاری که زنان قوی نمی‌کنند. ایمی مورین در سال ۲۰۱۵ سخنران تداویکی بوده است که با بیش از ۲۲ میلیون بار دیده شدن از پربیننده‌ترین تداویکس هاست. او همچنین سردبیر پادکست وری‌ول‌ماینده<sup>۱</sup> و نیز مجری پادکست محبوب منتالی استرانگ‌پیپل<sup>۲</sup> بوده است.

«خدای خودیاریگری در لحظه» لقبی است که گاردین بر او نهاده است. سیزده کاری که بچه‌های قوی می‌کنند چهارمین کتاب اوست که در سال ۲۰۲۱ منتشر شده است.

او در فلوریدا و در قایقی بادبانی زندگی می‌کند.

---

<sup>۱</sup> very well mind

<sup>۲</sup> mentally strong people



## سفن مترجم

چندی پیش شاهد گفت‌وگوی پدر و مادری آمریکایی با پسر هشت ساله‌شان دربارهٔ اتفاقات مدرسه بودم. می‌دیدم که آن پدر و مادر چه ماهرانه فرزندشان را به واکاوی احساساتش ترغیب می‌کنند. آنها در مورد هر اتفاق و موضوعی از او می‌خواستند به احساسش خوب فکر کند، آن را بشناسد، و سپس بهترین راه را برای کنار آمدن با آن بیابند. پس از کمی پرس‌وجو دریافتم که آن پدر و مادر کتاب سیزده شگرد بچه‌های قوی اثر ایمی مورین را خوانده بودند و سعی در به کار بستن آموزه‌های آن داشتند.

تعامل شگفت‌انگیز آن پدر و مادر با فرزندشان مرا به یاد گفت‌وگوهای عمدتاً تجویزی، دلسوزانه و حمایتگرانهٔ ما پدر و مادرهای ایرانی با فرزندانمان انداخت. همان‌ها که بیشتر ماهی دادن است تا آموزش ماهیگیری. غبطه خوردم و آرزو کردم فرزندان سرزمین ما نیز روزی روزگاری بتوانند از چنین کیفیتی در گفت‌وگو با پدر و مادر خود برخوردار گردند.

در سال ۱۴۰۱ که کتاب سیزده شگرد بچه‌های قوی را تهیه و به ترجمه‌اش همت گماشتم، ترجمهٔ دیگری از آن منتشر نشده بود اما اکنون (۱۴۰۳) که این اثر توسط نشر آموزه منتشر شده و در دستانتان قرار دارد ترجمه‌های دیگری نیز از آن به فارسی منتشر شده است که امیدوارم تعدد ترجمه‌ها باعث شوند

فارسی‌زبانان بیشتری این کتاب را بخوانند و به آموزه‌هایش عمل کنند. سیزده شگردی که در این کتاب از آن حرف زده می‌شود در حقیقت پاسخ‌هایی هوشیارانه و رهایی‌بخش به سیزده موقعیت دشوارند که هر بچه‌ای احتمالاً در زندگی خود آنها را بارها و به شکل‌های مختلف تجربه می‌کند. خوشبختانه این پاسخ‌ها و شگردها به راحتی آموختنی‌اند و می‌توانند فرزندان ما را برای واقعی و پر قدرت ماندن در زندگی شخصی و جمعی تربیت کنند.

ایمی مورین این کتاب را همان‌طور که از اسمش برمی‌آید برای بچه‌ها نوشته است. قهرمان‌های این کتاب که با آنها حین تجربه‌های سختشان آشنا می‌شویم دبستانی و دبیرستانی‌اند. ولی به باور من تردیدی نیست که بزرگسال‌ها نیز در کلاس درس این کتاب جای مناسبی برای نشستن و آموختن پیدا خواهند کرد و به آموزه‌هایش گوش جان خواهند سپرد چرا که کمتر بزرگسالی هست که با تجربه‌های سخت انسانی مطرح در این کتاب دست به گریبان نبوده باشد و از بازآموزی آنچه به موقع یا به خوبی نیاموخته روی برگرداند.

ولی در مورد بچه‌های کوچک‌تر چه بهتر که کتاب با همراهی پدر و مادر خوانده شود. هیچ چیز مثل با هم یاد گرفتن و با هم شاگردی کردن افراد را، به‌ویژه افراد نسل‌های مختلف را، به هم نزدیک نمی‌کند. ادبیات و زبان مشترکی که با این کار ایجاد می‌شود می‌تواند سرمایه‌ی مشترک گرانبهایی در طول عمر خانواده باشد.

مشاوران مدارس نیز با قرار دادن این کتاب در مطالعه‌های گروهی و فعالیت‌های جنبی مدرسه و با تسهیلگری‌اش می‌توانند به توانمندسازی ارتباطی و اجتماعی دانش‌آموزان کمک کنند.

هنگام ترجمه کتاب بارها به خود گفتم که ای کاش وقتی فرزندانم کوچک بودند، حتی وقتی خودم کوچک بودم چنین منبعی را در اختیار

داشتم. و اکنون به خود می‌گویم مانند تازه بودن ماهی هر وقت که از آب گرفته شود برای یاد گرفتن و به کار بستن هیچ‌وقت دیر نیست.

### سپاسگزاری

از نشر آموزه که برای من و بسیاری دیگر فرصت رشد و مشارکت در کارهای فرهنگی را فراهم آورده است و من از تک تک کتاب‌های ارزشمندش بسیار آموخته‌ام، از آزاده رادنژاد به خاطر ویرایش این ترجمه، از الهه واحدی به خاطر صفحه‌آرایی، گرافیک متن و جلد و شرکت در بلندخوانی کتاب و از میترا میرزایی همکار خوب نشر آموزه به خاطر حمایت و همدلی‌اش در حین آماده‌سازی این کتاب سپاسگزارم.

سرانجام، از خوانندگانی که کتاب سیزده شگرد بچه‌های قوی را سودمند می‌یابند و آن را به دیگران معرفی می‌کنند و نیز از کسانی که با بازخوردهای خود به بهتر شدن کتاب کمک می‌کنند سپاسگزارم.

لحظه‌ای که بلندخوانی به پایان رسید در اعماق وجودم اندوه و شعفی توأمان را احساس کردم. احساس کردم که این کتاب فرزند دیگری است که بزرگش کرده‌ام و اکنون دارد از من جدا می‌شود تا به راه خود برود. احساس کردم چاره‌ای ندارم مگر اینکه آرزو کنم راه خود را بیابد و در دستان کسانی جای بگیرد که به آن نیاز دارند.

فرح رادنژاد، ۳۱ مرداد ۱۴۰۳

## پیشتاز

چندی پیش کتاب سیزده کاری که افراد قوی ذهن<sup>۱</sup> نمی‌کنند را نوشتم که به بزرگسالان کمک می‌کرد از شر عادت‌های بد خود نجات یابند. خواننده‌های آن کتاب نظری مشترک داشتند: «کاش این چیزها را در کودکی یاد گرفته بودم.» پس کتاب حاضر را با این هدف نوشتم که دربارهٔ چگونگی شکل‌گیری عادت‌های خوب صحبت کنیم و مانع شویم عادت‌های بد از همان آغاز در بچه‌ها شکل بگیرد.

اما پیش از صحبت دربارهٔ عادت‌های خوب بیایید کمی دربارهٔ معنای قوی بودن حرف بزنیم.

قوی بودن انواعی مختلف دارد. شاید شما یکی از آن بچه‌های قوی‌ای باشید که عضلاتی بزرگ دارند و می‌توانند اجسام سنگین را بلند کنند. شاید هم دانش‌آموزی قوی باشید که در کلاس درس واقعاً خوب عمل می‌کند. این شکل‌های مختلف توان یا نیرو<sup>۲</sup> می‌توانند در زندگی مفید باشند ولی در اینجا موضوع بحث ما نیستند.

---

<sup>۱</sup> Mentally Strong  
<sup>۲</sup> Strengths

ما فقط می‌خواهیم درباره قوی بودن ذهنی حرف بزنیم. اگر درباره معنایش مطمئن نیستید، نگران نباشید چون شما تنها نیستید؛ بسیاری از بزرگسال‌ها نیز چنین‌اند.

برای اینکه بهترین خود شوید به ذهنی قوی نیاز دارید. برای ساختن عضله ذهنی لازم است به سه چیز توجه کنید: روش فکر کردن، احساس کردن و عمل کردن.

بزرگ فکر کردن، خوب احساس کردن و شجاعانه عمل کردن کمک می‌کند عضلات ذهنی خود را بزرگتر کنید و عضلات ذهنی بزرگتر کمک می‌کند بزرگ فکر کنید، خوب احساس کنید و شجاعانه عمل کنید. یک رابطه دوطرفه که هریک دیگری را تقویت می‌کند.

### پیوند میان فکر، احساس و عمل

بیاید به موضوع از زاویه‌ای دیگر نگاه کنیم. فکر، احساس و عمل شما با هم ارتباط دارند و چرخه‌ای را می‌سازند که می‌تواند مثبت یا منفی باشد. به این مثال توجه کنید:

موقعیت: بیرون باران می‌بارد.

گورک ۱:

- فکر می‌کند: «عسنتاک است. نمی‌توانم از خانه بیرون بروم و خوش بگذرانم!»
- احساس می‌کند: غم، کسالت و عصبانیت
- عمل می‌کند: او تمام روز را در خانه می‌نشیند، از پنجره به بیرون خیره می‌شود و بدخلق می‌کند.

- فکر می‌کند: «انگار نمی‌شود بیرون بازی کرد. ببینم می‌توانم یا یکی از دوستانم در خانه بازی کنم.»
- احساس می‌کند: شادی، امیدواری و هیجان زندگی
- عمل می‌کند: او دوستی را به خانه دعوت می‌کند و با هم خوش می‌گذرانند.

احساس کدام کودک بهتر است؟ روشن است که کودک شماره دو. آن کودک برای استفاده بهینه از موقعیت راهی پیدا کرده است. البته در زندگی واقعی در موقعیت‌هایی گرفتار می‌شویم که بسیار پیچیده‌تر از روزهای بارانی‌اند.

اما اگر برای استفاده بهینه از موقعیت‌ها عادت‌هایی سالم ایجاد کنید، عضلات ذهنی‌تان چنان ساخته می‌شوند که تقریباً از پس مدیریت هر چالشی که سرراحتان سبز شود برخوردار خواهید آمد. پس این کتاب دربارهٔ چنین چیزهایی است. هر فصل به شما می‌آموزد چگونه بزرگ فکر کنید، خوب احساس کنید و شجاعانه عمل کنید و قوی‌ترین و بهترین نسخهٔ خود شوید.

### قوی بودن در مقابل خود را محکم نشان دادن

پیش از اینکه یاد بگیریم چگونه قوی‌تر شویم بگذارید نکته‌ای را روشن کنیم: قوی بودن همان محکم نشان دادن خود نیست.

افراد بسیاری از جمله بزرگسال‌ها دربارهٔ مفهوم بچهٔ قوی سردرگم می‌شوند. پدر یا مادری که معنای قوی بودن را درک نمی‌کند چه بسا به فرزندش بگوید: «گریه را بس کن! گریه کار نی‌نی کوچولوهاست.» اما گریه کردن نشانهٔ ضعف نیست و فقط هم کار نی‌نی کوچولوها نیست. اشک گاهی

می‌تواند نشانه قوی بودن باشد.

افراد قوی احساسات خود را نشان می‌دهند. اما افرادی که خود را محکم نشان می‌دهند وانمود می‌کنند بی‌احساس‌اند. و وقتی از چیزی غمگین‌اند می‌گویند: «برایم مهم نیست. این موضوع اصلاً ناراحت‌کننده نمی‌کند.» گاهی افراد فکر می‌کنند قوی بودن یعنی مانند قلدرها رفتار کردن. اما این فکر قطعاً درست نیست. دلیل اینکه بیشتر قلدرها در تلاش برای کنترل دیگران‌اند این است که نمی‌توانند افکار، احساسات و رفتار خود را کنترل کنند. افراد قوی بر کنترل خود تمرکز می‌کنند نه کنترل دیگران. در این بخش به برخی تفاوت‌های کلیدی میان قوی بودن و محکم نشان دادن خود می‌پردازیم.

○ بپه‌هایی که می‌فروهند قوی باشند:

می‌خواهند بهتر شوند پس چنین چیزی می‌گویند: «واقعاً می‌توانم اعتمادیه نفسم را بیشتر کنم.»

○ بپه‌هایی که تلاش می‌کنند مملک به نظر برسند:

انکار می‌کنند که نقطه‌ضعفی دارند که باید آن را از بین ببرند. آنها می‌گویند: «همین‌طور که هستم کامل و بی‌نقصم.»

○ بپه‌هایی که می‌فروهند قوی باشند:

احساساتشان را می‌پذیرند و بیان می‌کنند.

○ بپه‌هایی که تلاش می‌کنند مملک به نظر برسند:

وانمود می‌کنند که احساسی ندارند (مگر احساس خشم).

○ پیه‌هایی که می‌فروانند قوی باشند؛  
بر بهتر شدن حال درون خود تمرکز می‌کنند. آنها نگران نیستند که در  
نظر مردم چگونه به نظر می‌رسند.

○ پیه‌هایی که تلاش می‌کنند مکالمه به نظر برسند؛  
به سختی تلاش می‌کنند تا در بیرون عملکردشان خوب به نظر برسد. آنها  
نگران فکرهای مردم‌اند.

○ پیه‌هایی که می‌فروانند قوی باشند؛  
مایند خودشان را دوست داشته باشند. آنها به شخصیت خودشان  
اهمیت می‌دهند.

○ پیه‌هایی که تلاش می‌کنند مکالمه به نظر برسند؛  
بیشتر می‌خواهند مطمئن شوند که دیگران دوستشان دارند و بیشتر به  
اعتبار و آبرویشان اهمیت می‌دهند.

○ پیه‌هایی که می‌فروانند قوی باشند؛  
بر این باورند که اشتباه و شکست آنها را بهتر می‌کند.

○ پیه‌هایی که تلاش می‌کنند مکالمه به نظر برسند؛  
بر این باورند که فقط بازنده‌ها شکست می‌خورند و به همین دلیل  
اشتباهات خود را پنهان می‌کنند.



همان طور که احتمالاً تا اینجا فهمیده‌اید قوی بودن ذهنی این نیست که فکر کنیم همه چیز عالی است و وانمود کنیم که همیشه خوشحالیم یا به گونه‌ای رفتار کنیم که انگار هیچ مشکلی نداریم.

قوی بودن ذهنی این است که یاد بگیریم به گونه‌ای فکر، احساس و رفتار کنیم که به ما کمک کند بهترین خود شویم. همچنین کسی را که اکنون هستیم دوست داریم و تلاش کنیم از آنکه هستیم بهتر شویم.

### قوی بودن ذهنی را بیاموزیم

هر فصل کتاب حاضر به یکی از کارهایی می‌پردازد که بچه‌های قوی انجام می‌دهند. ممکن است هنگام خواندن فکر کنید: «وای! من که این کار را نمی‌کنم.» اما جای نگرانی نیست چون کسی نیست که همیشه همه آن کارها را بکند (حتی در میان بزرگسالان).

انجام ندادن این کارها به این معنا نیست که شما قوی نیستید. هیچ‌کس کامل و بی‌نقص نیست. همه ما جا برای پیشرفت داریم و این کتاب به همین دلیل نوشته شده است.

هر فصل این کتاب تمرین‌هایی به شما می‌دهد که کمک می‌کند کمی قوی‌تر شوید. با انجام تمرین‌ها خواهید دید که آسان‌تر از قبل می‌توانید کارهای بچه‌های قوی را انجام دهید.

دلیلش هم این است که قوی بودن ذهن بسیار شبیه به قوی بودن جسم است. اگر می‌خواهید عضله‌های بدنتان بزرگتر باشند باید وزنه بزنید.

اگر هم می‌خواهید عضله‌های ذهنتان بزرگتر باشند، باید تمرین کنید. اما نگران نباشید این کتاب از شما نمی‌خواهد بالا پایین بپرید یا مسابقه دو سرعت بدهید. در اینجا از تمرین ذهنی حرف می‌زنیم.

برخی از تمرین‌ها راه‌های حل یک مشکل را به شما می‌آموزند و برخی

برای نحوهٔ احساس یک مشکل به شما راه حل نشان می‌دهند. چرا که برخی از مشکلات حل شدنی‌اند و برخی حل‌نشده‌اند.

### تفاوت مشکل حل‌شده و مشکل حل‌نشده

اگر از درس مدرسه عقب افتاده‌اید ممکن است احساسی بد داشته باشید. بهترین راه پاسخ به چنین مشکلی این است که بفهمید چگونه می‌توانید عقب‌افتادگی‌تان را جبران کنید. آنگاه احساسی بهتر خواهید داشت. چنین مشکلی را شما می‌توانید حل کنید.

اگر مادرتان بیمار است و شما احساسی بد دارید، برای بهتر شدن احساسات کاری بیش از این از دستتان بر نمی‌آید که سوپ مرغ او را برایش ببرید اما نمی‌توانید بیماری‌اش را از بین ببرید. بنابراین شاید به نفع شما باشد که تمرینی انجام دهید که کمک کند نگرانی یا احساس غمتان اندکی کمتر و سبک‌تر شود و برای نحوهٔ احساسات دربارهٔ یک مشکل راه‌حلی پیدا کنید. پس وقتی دربارهٔ چیزی احساسی بد دارید از خود بپرسید: «آیا باید مشکل را حل کنم یا باید برای نحوه‌ای که آن را احساس می‌کنم راه‌حلی پیدا کنم؟» سپس تمرین‌هایی را انتخاب کنید که احتمال بیشتری دارد به شما کمک کنند. بیایید پیش از آغاز فصل اول کمی خودمان را گرم کنیم. در اینجا سه تمرین انجام می‌دهیم که شما را برای ادامهٔ کتاب آماده می‌کنند و شانس موفقیت شما را افزایش می‌دهند. برای شروع آماده‌اید؟

## بزرگ فکر کردن

### برای برنده شدن بازی کنید

یک قهرمان دو المپیک را تصور کنید که پشت خط آغاز مسابقه ایستاده

است. همه او را می‌شناسند چون بسیار سریع است و تقریباً در تمام مسابقاتی که شرکت کرده پیروز شده است. اکنون بازیکن فوتبالی را مجسم کنید که برای بازی‌ای بزرگ وارد زمین می‌شود. این بازیکن از بزرگان فوتبال است زیرا در بازی‌های حرفه‌ای خود گل‌های بسیاری زده است.

فکر می‌کنید در سر این دو آبرقهرمان پیش از ورود به رقابت چه می‌گذرد؟ آیا آنها با خود فکر می‌کنند «امیدوارم امروز شکست نخورم» یا فکر می‌کنند «در این بازی برنده‌ام، به شدت تمرین کرده‌ام و آماده‌ام بیشترین تلاشم را بکنم»؟

اگر پاسختان دومین جمله است پس درست حدس زده‌اید، بیشتر ورزشکاران بزرگ چون «بزرگ» فکر می‌کنند به چنین جایگاهی رسیده‌اند. بزرگ فکر کردن در این دو مورد یعنی آنها برای بُرد بازی می‌کنند.

دانشمندان دریافته‌اند که طرز فکر ما بر عملکرد ما اثر دارد. وقتی هدف ما فقط این است که «خود را خجالت‌زده نکنیم» به خوبی وقتی عمل نمی‌کنیم که هدفمان «رکورد زدن» است.

این راهبرد به عملکرد بهتر شما در تمام بخش‌های زندگی‌تان کمک می‌کند. در هر موقعیتی، اعم از اینکه بخواهید تویی را که با زاویه اشتباه پرتاب شده است بگیرید یا مطلبی را ارائه کنید یا سرگفت‌وگو را با تازه‌واردی در مدرسه باز کنید، به خود بگویید کارتان را به خوبی انجام خواهید داد. با داشتن این طرز فکر شانس موفقیت خود را بالا می‌برید.

این کار را از همین لحظه و همراه با خواندن این کتاب شروع کنید. به جای اینکه فکر کنید: «ای وای، این چیزها خیلی سخت به نظر می‌رسد، من نمی‌توانم انجامشان دهم» به خود بگویید: «با اینکه چالش برانگیز به نظر می‌رسد، من برایش آماده‌ام». بزرگ فکر کردن به قوی‌تر شدن شما کمک می‌کند و از همین حالا شروع می‌شود.

## قو احساس کردن

پنج فرد مورد اعتماد را نام ببرید که می‌توانید با آنها حرف بزنید.

برخی از تمرین‌های این کتاب ممکن است احساسات ناخوشایندی را در شما برانگیزد. ممکن است سبب شود به چیزهایی دشوار یا کارهایی که سخت به نظر می‌رسند فکر کنید.

گاه ممکن است احساس کنید کمی گیر افتاده‌اید یا شاید ندانید با افکار و احساساتتان چه کنید. در چنین مواردی داشتن بزرگسالانی که بتوانید با آنها حرف بزنید مهم است. یک بزرگسال می‌تواند به شما کمک کند برای کنار آمدن با این چالش‌ها راه‌های سالمی بیابید.

به یاد داشته باشید احساس اضطراب یا افسردگی نشانه ضعف نیست. شما ممکن است از نظر جسمی قوی باشید ولی روزی سلامتی جسمتان دچار مشکل شود (مثلاً دچار سرماخوردگی شوید) درست است؟ به همین ترتیب، عضله‌های ذهنی به شما کمک می‌کنند قوی بمانید اما ضمانت نمی‌کنند که سلامت روانی‌تان دچار مشکل نشود. اگر با مسئله سلامت روان در جدالید، ممکن است به بزرگسال یا پزشکی نیاز داشته باشید تا با کمک او احساساتان بهتر شود.

پیش از شروع کتاب فهرستی پنج نفره از بزرگسالان مورد اعتمادتان تهیه کنید که اگر در طول مسیر به کمی کمک نیاز داشتید بتوانید با آنها حرف بزنید. فهرست شما ممکن است شامل پدر و مادر، معلم، پزشک، مشاور، کوچ یا مربی یا حتی پدر و مادر دوستانتان باشد. فقط به افرادی فکر کنید که می‌دانید در صورت نیاز کمکتان می‌کنند.

۱.

۲.

۳.

## شماره عمل کردن

### بیازمایید

سرانجام، این کتاب از شما می‌خواهد چیزهای تازه بسیاری را بیازمایید. ممکن است با خود فکر کنید اینها به درد من نمی‌خورند، یا تمرینی را یک مرتبه بیازمایید و به این نتیجه برسید که تلاش دوباره بی‌فایده است.

بهترین کارایی این کتاب وقتی است که مانند یک دانشمند فرضیه‌ها را بیازمایید. تمرین‌های هر فصل را دست‌کم چند بار بیازمایید و دقت کنید که آیا تمرینات به قوی‌تر شدن شما کمک می‌کنند یا نه. اگر کمک می‌کنند به انجامشان ادامه دهید.

اگر یکی دو تمرین را مناسب خود نیافتید اشکالی ندارد، کنارشان بگذارید؛ البته اگر تمام تلاشتان را برای انجامشان کرده باشید. ممکن است متوجه شوید که برخی تمرین‌ها برای شما مناسب نیستند در این صورت می‌توانید بیشتر بر تمریناتی تمرکز کنید که بهتر به کارتان می‌آید.

اما یادتان باشد وظیفه شما انجام تمرین‌هاست و تا وقتی انجامشان ندهید نخواهید فهمید که به دردتان می‌خورند یا نه.

### روال بیان مطالب در این کتاب چگونه است؟

در هر فصل با شگردی که بچه‌های قوی به کار می‌گیرند، آشنا می‌شوید. با بچه‌ای آشنا می‌شوید که با مسئله‌ای در جدال بوده است و شما ماجرایی او را، درحالی که یاد می‌گیرد قوی‌تر شود، دنبال می‌کنید. هر فصل بخش‌های دیگری نیز دارد:

**خود را وارسی کنید** - آزمونی کوتاه و ساده که کمک می‌کند درباره خودتان بیشتر بدانید.

**دقیق‌تر بنظرید** - نگاهی عمیق‌تر به نحوه یادگیری کارهایی که بچه‌های قوی می‌کنند.

**دلیل قانع‌کننده** - مدرکی که نشان می‌دهد چرا یک عادت خوب می‌تواند به شما در زندگی کمک کند.

**تمرین** - در هر فصل سه تمرین برای کمک به شما وجود دارد:

**بزرگ فکر کردن** - یاد می‌گیرید چگونه حریف کلک‌هایی شوید که مغزتان سعی می‌کند به شما بزند.

**فوریت احساس کردن** - کشف می‌کنید چگونه با عواطف ناخوشایند کنار بیایید و چگونه بهترین احساس خود را داشته باشید.

**شماره ۱ عمل کردن** - تمرین می‌کنید کارهایی را انجام دهید که کمک می‌کنند بهترین خودتان باشید.

**در این کلمه‌ها نیتید** - اشتباهات رایج و بدفهمی‌ها.

**نکته‌های اصلی** - خلاصه‌ای از راه‌های پیشرفت در قوی‌تر شدن.

برخی از این سیزده کار، گاه آسان به نظر می‌رسند و گاه بسیار سخت. در مورد سخت‌ها نگران نباشید؛ همه ما جا برای پیشرفت داریم. با انجام دادن یاد می‌گیرید که چگونه قوی‌تر از همیشه فکر، احساس و عمل کنید.





## آن‌ها از افسوس خوردن به حال خود دست برمی‌دارند

هیلی عاشق آواز خواندن بود و دوست داشت افراد را سرگرم کند. وقتی دختری کوچک بود در حمام آواز می‌خواند. گاهی جلوی آینه می‌ایستاد، آواز می‌خواند و وانمود می‌کرد که برس مویش میکروفون است. او برای پدر، مادر و خواهرهای کوچکترش کنسرت اجرا می‌کرد و وقتی کمی بزرگتر شد در کلیسا آواز می‌خواند. هیلی اجرا کردن جلوی دیگران را دوست داشت.

به همین دلیل برای حضور در گروه کر مدرسه که به زودی تشکیل می‌شد بسیار هیجان‌زده بود. قرار بود پنج نفر از بچه‌ها انتخاب شوند تا چند خط آواز را به تنهایی روی صحنه بخوانند. هیلی می‌خواست برای آواز خواندن زیر نورافکن و جلوی تمام مدرسه بخت خود را بیازماید.

او پیش از این هرگز در حضور جمعیتی زیاد آواز نخوانده بود. او همه کسانی را که ممکن بود برای شنیدن آوازش ببینند در نظرش مجسم می‌کرد: خانواده، مادر بزرگ و پدر بزرگ و شاید حتی همسایه‌ها.

هیلی لباسش را انتخاب کرد و حتی تصمیم گرفت که در آن شب بزرگ موهایش را چطور درست کند. او باید خوب به نظر می‌رسید چون همه عمر منتظر این لحظه بود.

بچه‌هایی که خواهان اجرای تک‌نفره بودند باید در یک آزمون صدا شرکت



Journal of School Psychology 46(2) (2008): 212-33.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>

Nguyen, S. P. and C. L. Gordon. "The Relationship Between Gratitude and Happiness in Young Children," *Journal of Happiness Studies*. (November 2019).  
<https://doi.org/10.1007/s10902-019-00188-6>

Froh, J. J., J. Fan, R. A. Emmons, G. Bono, F. S. Huebner, P. Watkins, "Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents." *Psychological Assessment* 23 (2) (2011): 311-24.  
<https://doi.org/10.1037/e711892011-001>

۱۲

Golsteyn, B. H., H. Gronqvist, and L. Lindahl. "Adolescent Time Preferences Predict Lifetime Outcomes." *Econ. J.* 124 (2014): F739-E761.  
<https://doi.org/10.1111/eoj.12095>

Harkin, Benjamin, Thomas L. Webb, Betty P. I. Chang, Andrew Prestwich, Mark Conner, Ian Kellar, Yael Benn, and Paschal Sheeran. "Does Monitoring Goal Progress Promote Goal Attainment? A Meta-Analysis of the Experimental Evidence." *Psychological Bulletin* (2015). <https://doi.org/10.10371bu10000025>

Zessin, Oliver, Oliver Dickhauser, and Sven Garbade. "The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 7 (3) (November 2015): 340– 64.  
<https://doi.org/10.1111/aphw.12051>



# 13 things STRONG KIDS DO

THINK BIG, FEEL  
GOOD, ACT BRAVE

ایسی مورین سندکاکر اجتماعی و روان درماتیکر پالیسی است او در چهارمین اثر خود ۱۳ شکرده بچه های قوی به نوجوانان راههایی نشان می‌دهد برای به وجود آوردن عادت‌های سالم پرورش عضلات ذهن و تبدیل شدن به بهترین خود مورین در این کتاب به نوجوانان می‌آموزد که چگونه بزرگ فکر کنند خوب احساس کنند و سرچاقمه عمل کنند این کتاب ابزارهایی را به نوجوانان پیشنهاد می‌دهد که برای غلبه بر سخت‌ترین چالش‌های زندگی‌شان به آنها نیاز دارند همچنین همیشه بسیار ایده‌آل است برای دختران جوان تا به خود باور پیدا کنند.

این اثر هدیه‌ای بی‌همتا برای بچه‌هاست دوستی هم‌دل که به آنها یاد می‌دهد چطور به خودشان کمک کنند.

اگر فکری می‌کنید نمی‌توانید سازگار شوید گه‌گاه احساس نامیسی می‌کنید یا آرزو می‌کنید زندگی‌تان مثل زندگی برخی آدم‌ها در شبکه‌های اجتماعی عالی به نظر برسد یا در مورد چیزهایی که کنترل می‌بر آنها ندارید مضطربید تردیدی نداشته باشید که این کتاب برای شماست بنا خواندن این کتاب و با ورزش دادن عضلات ذهنتان نخستین گام را برای انسانی بهتر شدن برمی‌دارید این کتاب با بیش دستش‌اش نه فقط انتخابی عالی برای بچه‌های ۹ تا ۱۹ سال که انتخابی عالی برای تک‌تک ما بزرگسالان امروز و بچه‌های دبروز است.



ISBN: 978-964-5528-71-1

آرژان



9 789645 528711