

استقامت برای کودکان

۱۶ گام عالی برای رشد استقامت، شور و اشتیاق، اراده و پشتکار
در کودکان برای داشتن اعتماد به نفس و زندگی موفق

نویسنده:

لی دیوید دانیلز

مترجمان:

دکتر کریم بابایی

مهناز واحد



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۹

سرشناسه	: دانیلز، دیوید لی، ۱۹۳۷- م.
عنوان و نام پدیدآور	: استقامت برای کودکان: ۱۶ گام عالی برای رشد استقامت، شور و اشتیاق.../ نویسنده لی دیوید دانیلز؛ مترجمان کریم بابایی، مهناز واحد.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۳ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۸۰-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Grit for kids : ۱۶ top steps for developing grit, passion, willpower, and perseverance in kids for ۲۰۱۶, self-confidence and a successful life.
موضوع	: موفقیت کودکان
موضوع	: موفقیت نوجوانان
شناسه افزوده	: بابایی، کریم، ۱۳۶۶ - ، مترجم
شناسه افزوده	: واحد، مهناز، ۱۳۵۸ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: ۷۳۳BF

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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

استقامت برای کودکان (۱۶ گام عالی برای رشد استقامت، شور و اشتیاق، اراده و پشتکار در کودکان برای داشتن اعتماد به نفس و زندگی موفق)

نویسنده: لی دیوید دانیلز

مترجمان: دکتر کریم بابایی - مهناز واحد

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹-۵۸۰-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت ۲۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و مولفان محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم

مقدمه

فصل اول: استقامت چیست؟

ارتباط بین استعداد، استقامت و موفقیت

ایجاد استقامت

رشد درونی استقامت

رشد بیرونی استقامت

اهمیت نگرش پویا

گفته‌هایی که ذهنیت و جرئت را زیاد می کند

فصل دوم: چرا بایستی به استقامت ترغیب کرد

بیشتر از استعداد به تلاش تشویق کنید

تشویق به ریسک حساب شده

نفع رساندن به جامعه

الگوی نقشی کودکانان باشید

افشاندن بذر موفقیت در مدرسه و بیرون از آن

فصل سوم: علاقه‌مندی را ترغیب کنید

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکانان بیپرسید

فصل چهارم: خود کنترلی را آموزش دهید

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکان بپرسید

فصل پنجم: منفی بافی را کاهش دهید

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکان بپرسید

فصل ششم: احترام به خود را یاد دهید

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکان بپرسید

فصل هفتم: احترام به دیگران را یاد دهید

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکان بپرسید

فصل هشتم: کنجکاوی را ترغیب کنید

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکان بپرسید

فصل نهم: ترسیم چهره واقعی کودکان

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

فصل دهم: برنامه‌ریزی کنید

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکانتان بپرسید

فصل یازدهم: فرایند را دنبال کنید

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکانتان بپرسید

فصل دوازدهم: کامیابی‌های کوچک را جشن بگیرید

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکانتان بپرسید

فصل سیزدهم: پیام‌های امید که انتظار مشکل را داشته باشند

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکانتان بپرسید

فصل چهاردهم: آن‌ها را ترغیب کنید که آموخته‌ها را به کار ببرند

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکانتان بپرسید

فصل پانزدهم: در تصمیم‌گیری راهنمایی کنید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکانتان بپرسید

فصل شانزدهم: به آنچه واقعا مهم است بچسبید

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکانتان بپرسید

فصل هفدهم: به آنها نشان دهید کار را چگونه انجام دهند

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکانتان بپرسید

فصل هجدهم: مراقب سلامتی کودکانتان باشید

گام‌هایی که می‌توانید بردارید

کاربردها در دنیای واقعی

سؤالاتی که باید از کودکانتان بپرسید

نتیجه‌گیری

منابع برای مطالعه بیشتر

درباره نویسنده.

پیشگفتار مترجم

امروزه با توجه به پیچیدگی های به وجود آمده در اجتماع و تغییرات زیاد در جوامع بشری خصوصا در حوزه روابط، اشتغال و تحصیل به نظر می رسد فرزندان ما برای رسیدن به موفقیت و داشتن یک زندگی سالم وارد یک دوی ماراتن شده اند که باید بتوانند بر مشکلات و موانع موجود بر سر راه فایق آیند و بدون توقف در این مسیر به راه خود ادامه دهند. در این بین یک ویژگی منحصر به فرد و کاملا اکتسابی وجود دارد که می تواند به فرزندان ما کمک کند تا در مسیر خود ثابت قدم بوده و به اهداف خود برسند. این ویژگی استقامت می باشد. استقامت، توانایی است که به کودکان کمک می کند به چیزهایی که برای آن ها مهم است اهمیت دهند. موانع را به عنوان چالش هایی برای غلبه بر آن، نه دلایلی برای ترک آن بدانند. به طور خلاصه، استقامت توانایی به اتمام رساندن اهداف بلند مدتی است که برای کودکان مهم است.

در مسیر به وجود آمدن استقامت والدین نقش حائز اهمیتی دارند. من و بسیاری از روان شناسان فعال در زمینه مشاوره و کارهای بالینی مشاهده کرده ایم که نه تنها مشکلات بلکه توانمندی های انسان ریشه در دوران کودکی دارد و این والدین هستند که می توانند با تاثیری شگرف مشکلات کودکان را به حداقل رسانده و با رشد دادن ویژگی هایی مثبت همچون استقامت و تاب آوری باعث رسیدن کودکان به خودشکوفایی شوند. نکته قابل توجه در این بین قابل رشد بودن

استقامت می باشد که کتاب حاضر به خوبی آموزه هایی کاملاً کاربردی ارائه داده است که با مطرح کردن مثال هایی واقعی هر بخش را شروع کرده و سپس نحوه آموزش و کار کردن با کودکان را با زبانی شیوا بیان کرده است و در آخر هر بخش سوالاتی را مطرح کرده که می تواند باعث بهبود روابط با کودکان و همچنین هدایت کودکان به سمت رشد استقامت شود. کتاب راهنمای استقامت برای کودکان شگفت‌انگیز است. راهنمای الهام بخش اطلاعات و فعالیت‌های بسیار عملی و قابل دسترسی را برای کودکان فراهم می‌کند که توسط پژوهش‌های روان شناختی دقیق و به روز پایه ریزی شده است. استراتژی‌های گام به گام در این کتاب باعث می‌شوند که کودکان این مفاهیم مهم را در زندگی خود به کار گیرند.

در نهایت امیدوارم با ترجمه این کتاب بتوانم در زمینه افزایش استقامت کودکان سرزمین ایران نقشی هر چند کوچک ایفا کرده باشم تا بتوانند به آرزوها و اهداف خود برسند.

دکتر کریم بابایی

مقدمه

می خواهم تشکر کنم و تبریک بگویم بابت خواندن کتاب استقامت برای کودکان.

«ادامه نمیدهم!»، «خیلی سخت است!» و «شما نمی تونید منو مجبور کنید!»

آیا این ها چیزی هایی هستند که شما نیز به طور مرتب از بچه های خود می شنوید؟ من نیز شنیدم، من به عنوان پدر دو پسر، این حرفها را بیش از حد شنیده ام. ما والدین میخواهیم فرزندانمان موفق شوند و شاید مهم تر از همه، قادر باشند تا بر موانع اجتنابناپذیری که پیش می آید غلبه کنند. ما می خواهیم فرزندانمان تاب آور باشند و علائق خود را دنبال کنند!

من در مورد قدرت استقامت برای دگرگونی یک فرد، شور و اشتیاق دارم. علاقه شدید، تمرین متمرکز و پشتکار، ستون هایی برای پایه و اساس موفقیت هستند. من به عنوان یک پدر و یادگیرنده مادام العمر، تمایل شدیدی داشتم که این اصول را در زندگی پسرانم به کار ببرم و شاهد شکوفایی آنها باشم.

با آنلین شدن، سفر من شروع شد. شروع به جست و جوی اطلاعات دقیق و قابل استفاده در این مورد کردم که چطور می توانم تحمل و استقامت را در کودکان به وجود آورم، اما کم بود. مجبور شدم منابع

مختلف را جست‌وجو کنم و با افراد زیادی صحبت کنم. به همین دلیل تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم.

در طی چندین ساعت تحقیق به‌صورت آنلاین و آفلاین و تعداد زیادی فنجان قهوه، کوهی از برگه‌های سفید، مطالعات موردی و مقالات اینترنتی را جمع‌آوری کردم. من یک کار طولانی و سخت را برای کنار هم قرار دادن آن‌ها در یک کتاب قابل‌فهم و کاربردی شروع کردم که هر پدر و مادر، پدربزرگ، مادربزرگ، دایی، عمه، مربی یا هرکسی که مزیت تأثیرگذاری در کودکان را داشته باشد؛ می‌تواند مورداستفاده قرار دهد.

این کتاب در قالبی ساده در مورد مشکل و راه‌حل سازمان‌یافته است. در هر فصل سناریوهایی ارائه می‌شود که بچه‌های شما به احتمال زیاد با آن‌ها روبرو می‌شوند. مراحل را می‌توانید انتخاب کنید و برنامه‌های این مراحل را در دنیای واقعی انجام دهید. همچنین سؤالاتی را گنجانده‌ام که می‌توانید از بچه‌های خود بخواهید تا با پاسخ دادن به آن‌ها بازخورد ارزشمند خود را دریافت کنید. این به شما امکان می‌دهد تا به‌طور مؤثر آن‌ها را درگیر و راهنمایی کنید. شما مراحل و استراتژی‌های ثابت‌شده‌ای را خواهید آموخت که می‌توانید بلافاصله به کودکان خود بیاموزید تا بر همه چالش‌ها غلبه کنند، در قله قرار گیرند و یاد بگیرند که پشتکار، اراده و شور و اشتیاق را پرورش دهند و تعهد به تعالی و رشد داشته باشند که می‌تواند به آنان کمک کند، تا همه زندگی‌شان را تعالی بخشند. از آنچه می‌خواهم با شما در میان بگذارم بسیار هیجان‌زده‌ام. من و همسر از این تکنیک‌ها استفاده می‌کنیم تا به بچه‌هایمان کمک کنیم در مقابل مشکلاتی که تقریباً روزانه به وجود

می‌آیند پیروز باشند. کمک به بچه‌ها برای مقابله با موانع، بسیار چالش‌برانگیز؛ اما خیلی خوشحال‌کننده است. مطالب زیادی در مورد استقامت و فرزندپروری وجود دارد که نتوانستم همه آن‌ها را در کتاب جای دهم. لطفاً برای استفاده از موارد رایگان مانند داستان‌های واقعی زندگی دارای استقامت، پست‌های وبسایت، منابع اضافی و موارد دیگر، ثبت‌نام کنید. با تشکر دوباره از خواندن این کتاب، امیدوارم که از آن لذت ببرید.

