

دختری با ذهن قدرتمند

چاپ پنجم

داستانی درباره‌ی پرورش تاب‌آوری



نویسنده: نیلس فان هوف | مترجم: معصومه نفیسی |

دختری با ذهن قدرتمند

داستانی درباره‌ی پرورش تاب‌آوری



نویسنده: نیلس فان هوف | مترجم: معصومه نفیسی |

سرشناسه: هوو، نیلس وان Hove, Niels van. عنوان و نام پدیدآور: دختری با ذهن قدرتمند: داستانی درباره‌ی پرورش تاب‌آوری / نویسنده نیلز ون هوو ؛ مترجم معصومه نفیسی. مشخصات نشر: تهران: مهرسا ؛ مهرماه نو، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۳۲ ص. (مصوررنگی). شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۰-۷۵-۰. وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: عنوان اصلی: My strong mind: a story about developing mental strength, ۲۰۱۷. یادداشت: گروه سنی: ب. ج. شناسه افزوده: نفیسی، معصومه، ۱۳۴۲ - مترجم. شناسه افزوده: کاویانی، تایماز، ۱۳۶۴ - گرافیکست. رده بندی دیویی: ۱۵۸۸. شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۹۴۰۸۸

دختری با ذهن قدرتمند

داستانی درباره‌ی پرورش تاب‌آوری

ناشر: مهرسا

ناشر همکار: مهرماه نو

نویسنده: نیلس فان هوف

مترجم: معصومه نفیسی

مدیر تولید: معصومه گرشاسبی

مدیر هنری: محسن فرهادی

طراح گرافیک: تایماز کاویانی

صفحه‌آرا: آرش ساریخانی

ویراستار ادبی: زهرا السادات رضوی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۰-۷۵-۰

نوبت و سال چاپ: پنجم - ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه



مرکز پخش: خیابان انقلاب، خیابان دوازدهم فروردین، کوچه مینا، پلاک ۳۴، طبقه ۱
واحد فروش: ۶۶۴۸۱۹۸۹ (۰۲۱)
واحد تولید: ۶۶۴۸۲۸۱۳ (۰۲۱)

www.mehrsa.org

@mehrsapub

mehrsa_pub

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سیدی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

کیت دختری شاد و ورزشکار است.
او در مدرسه دانش‌آموزی موفق است و دوستان
زیادی دارد. اما او هم مثل هر دختری، گاهی با
موقعیت‌های سختی در خانه یا مدرسه روبه‌رو
می‌شود. بعضی وقت‌ها همه‌چیز دقیقاً آن‌طور که او
دوست دارد، پیش نمی‌رود.

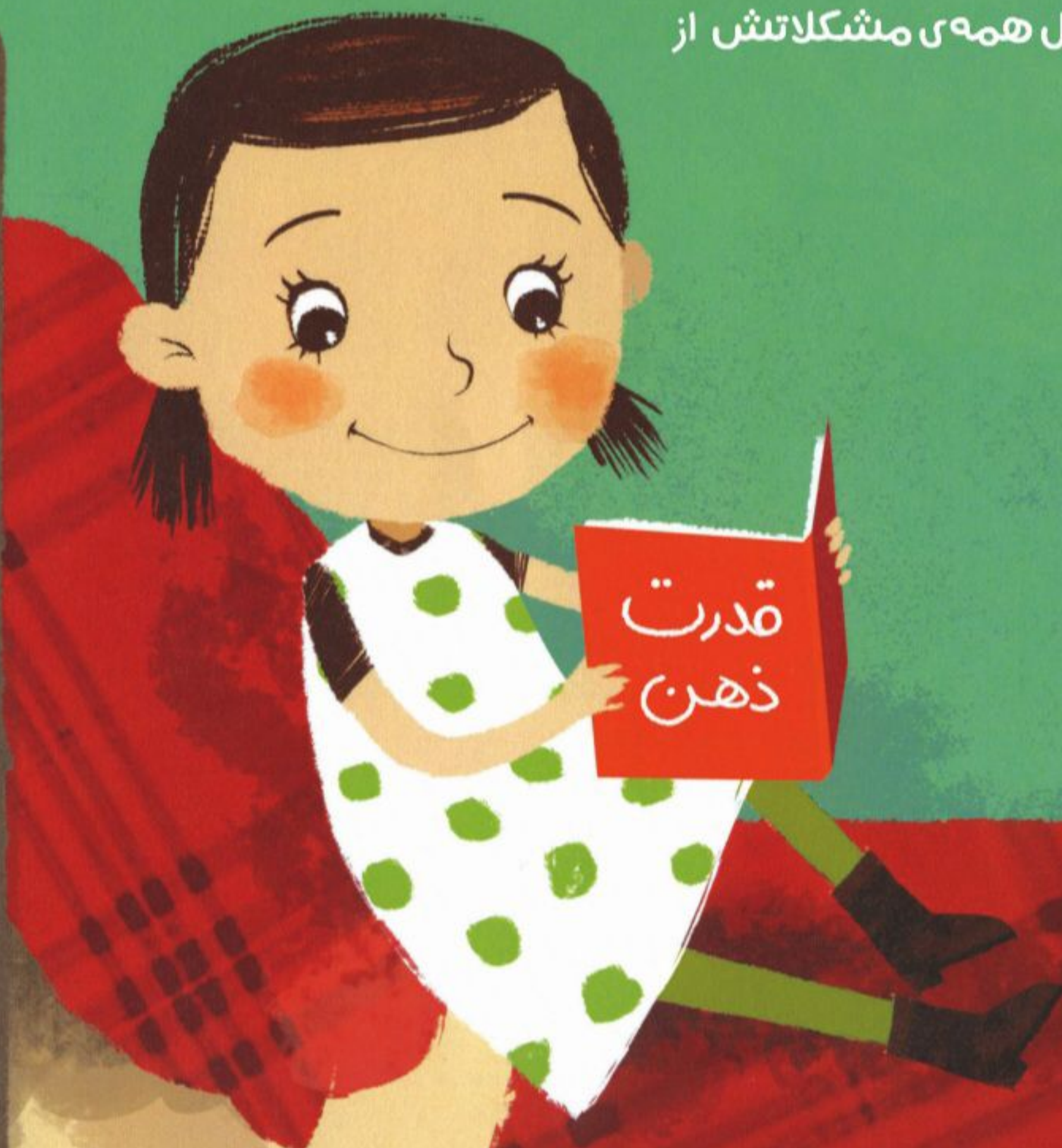
وقت رفتن به مدرسه، کیت خیلی آهسته آماده می‌شود
و این موضوع پدر و مادرش را کلافه می‌کند.
همه‌ی دوستانش می‌توانند **چرخ و فلک** بزنند، ولی او نمی‌تواند.
از این‌که روبه‌روی بچه‌های کلاس بایستد و درباره‌ی **چیزی**
حرف بزند، می‌ترسد.
گاهی هم دوستانش او را دست می‌اندازند.



روزی کیت کتابی درباره‌ی قدرت ذهن خواند.
او فهمید همه این قدرت را دارند
تا ذهنشان را تقویت کنند.
او در کتاب خواند: «تو می‌توانی به ذهنت یاد
بدهی بدون ترس و نگرانی، با مشکلات روبه‌رو
شود و از پس آن‌ها بریایید.»



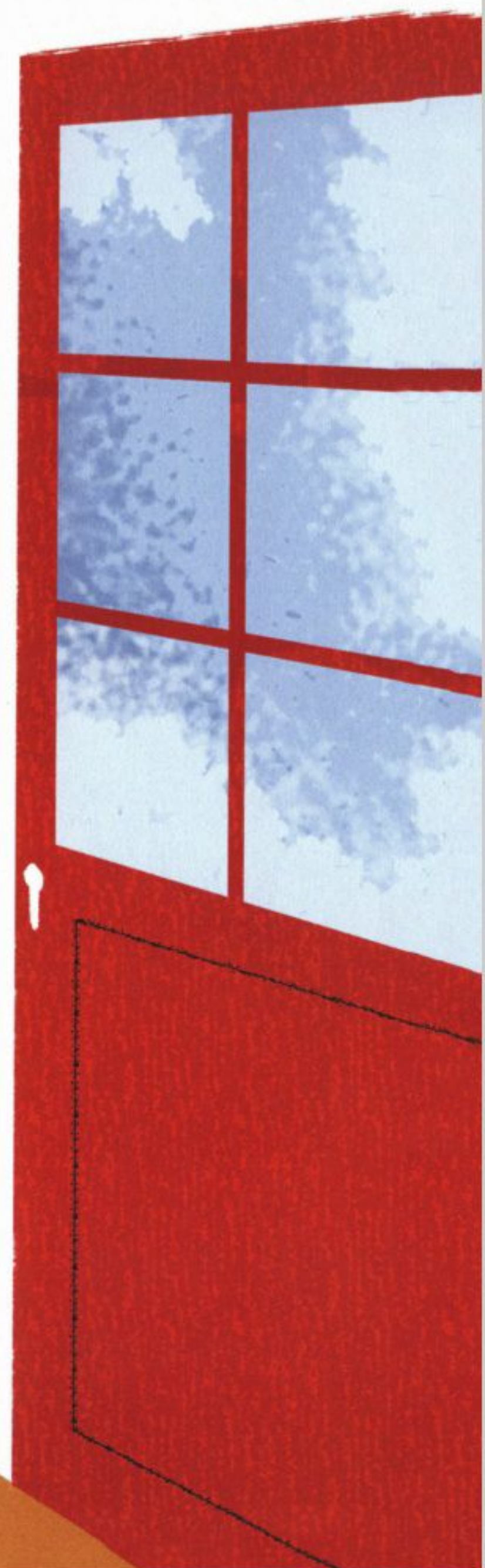
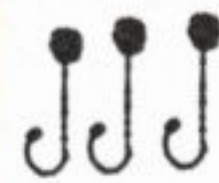
با تمرین کردن، ذهنت قوی‌تر و پویاتر می‌شود.
اشکالی ندارد تلاش کنی و شکست بخوری،
چون کم‌کم، ذهنت کمک می‌کند در هر چیزی که
می‌خواهی، بهتر شوی.»
کیت تصمیم گرفت برای حل همه‌ی مشکلاتش از
قدرت ذهنش کمک بگیرد.



آن روز عصر کیت، فهرست کارهایی را که فردا صبح
باید انجام می‌داد، نوشت:
پوشیدن لباس، شانه‌کردن موها، مسواک‌زدن،
بستن کیف مدرسه و یک‌عالمه کار دیگر...
صبح روز بعد، به ذهنش گفت: «کارها را یکی‌یکی
انجام بده تا فهرست کامل شود.»



کیت کاملاً حواسش به فهرست کارها بود.
او یکی یکی آن‌ها را انجام می‌داد و کنارشان
علامت می‌گذاشت.
حالا برای رفتن به مدرسه آماده بود،
و هنوز هم کلی وقت باقی مانده بود!



پدر و مادرش از نظم و سرعت آماده شدن او حسابی
غافلگیر شدند.



وقتی کیت به مدرسه رسید، دوستانش مشغول چرخ و فلک زدن بودند.
کیت هیچ وقت با آنها هم بازی نشده بود، راستش بلد نبود چرخ و فلک
بزند و نمی خواست پیش بچه ها کم بیاورد. به ذهنش گفت:
«اشکالی ندارد که تلاش کنی و شکست بخوری؛ چون با هر بار
تلاش کردن، کارها بهتر می شود.»

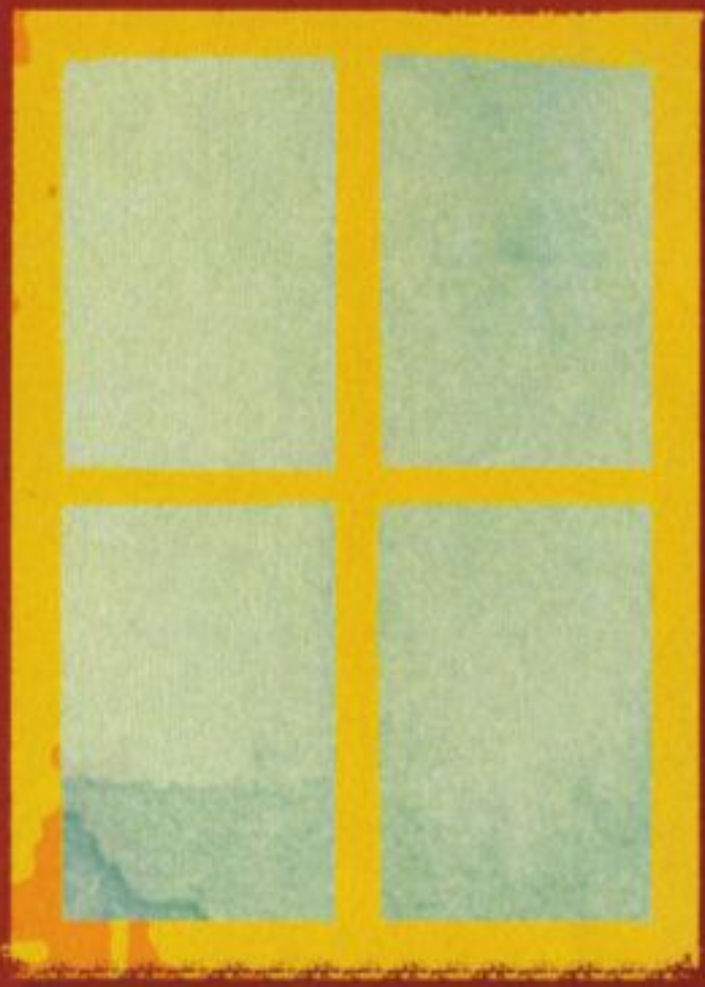


کیت با تمام وجود تلاش کرد،
دست هایش را به سمت زمین آورد، پاهایش را بلند کرد
و تقریباً توانست درست چرخ و فلک بزند.
دوستانش زیریرکی به او خندیدند،
اما کیت از این که تلاش کرده بود، حس خوبی داشت.
او به ذهنش گفت: «آفرین!»

آن روز نوبت کیت بود که برای هم‌کلاسی‌هایش درباره‌ی چیزی صحبت کند. همیشه ایستادن روبه‌روی دیگران کیت را خیلی دستپاچه و نگران می‌کرد. او به ذهنش گفت: «اشکالی ندارد کمی بترسی، تو از پَسش برمی‌آیی.»



کیت چشمانش را بست و خودش را تصور کرد که دارد خیلی عالی برای بچه‌ها حرف می‌زند؛ خوب توضیح می‌دهد، مستقیم به چشم‌شان نگاه می‌کند و بیش‌تر از قبل لبخند می‌زند. چون این کار را در ذهنش تمرین کرده بود، آن‌قدرها پیش بچه‌ها دستپاچه نبود و از کارش لذت هم برد.



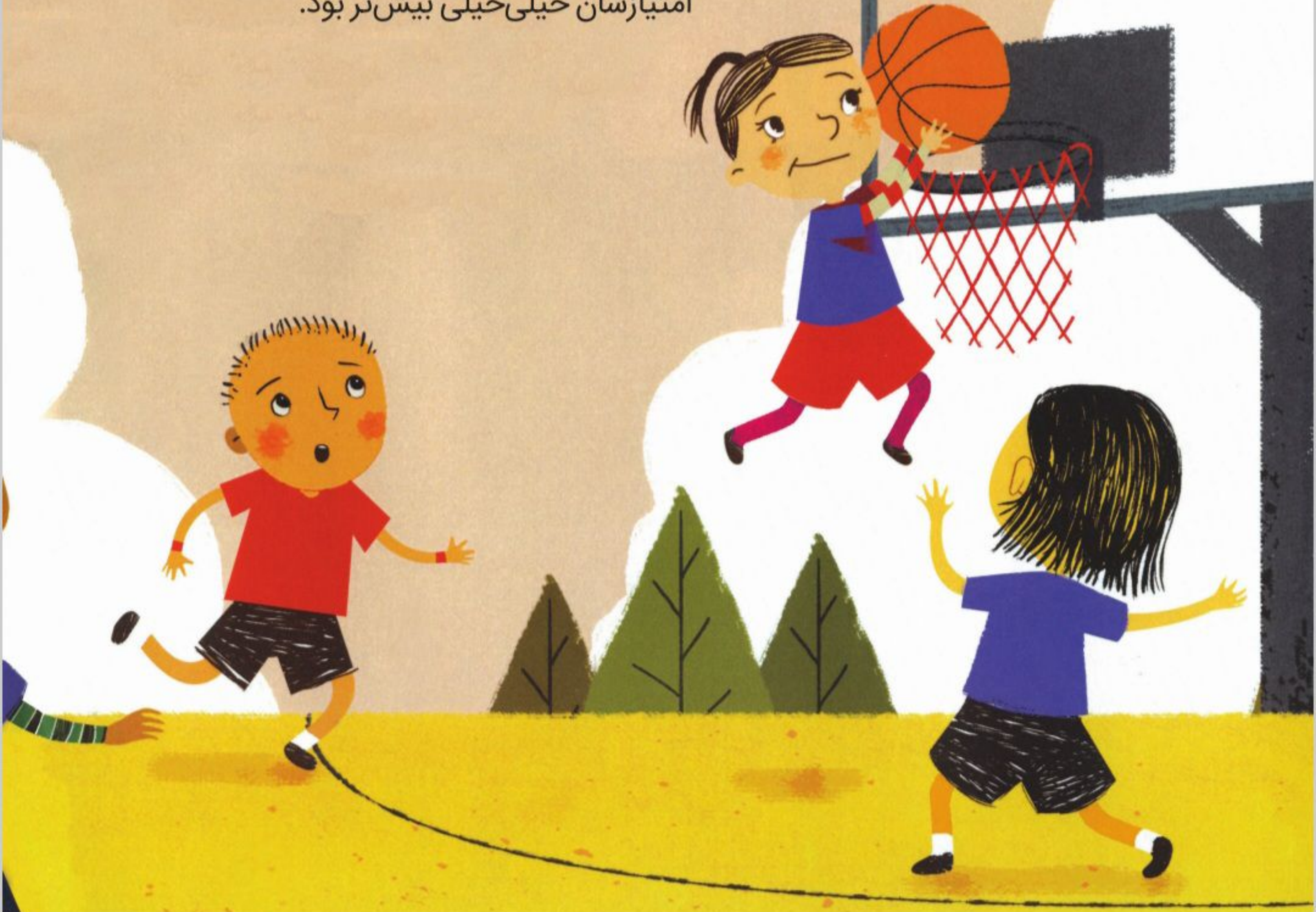


وقت ناهار در حیاط مدرسه، کیت و دوستانش دور هم نشسته بودند. بعضی از آن‌ها شروع کردند به مسخره کردن او. کیت آن قدر عصبانی شد که دلش می‌خواست جیغ بکشد، اما به ذهنش گفت: «تا ده بشمار.»

سه چهار پنج شش هفت هشت نه ده

این روش به کیت کمک کرد آرام شود. دیگر دلش نمی‌خواست جیغ بکشد. کیت آرام به دوستانش گفت که دلش نمی‌خواهد این‌طور با او رفتار کنند. بعد هم از پیش آن‌ها رفت.

عصر آن روز، کیت مسابقه‌ی بسکتبال داشت. اما روز خوبی برای تیمشان نبود؛ ماجرا این بود که تعدادی از بهترین بازیکن‌هایشان از بازی حذف شده بودند و تقریباً هیچ تویی از حلقه رد نمی‌شد. تیم مقابلشان یک‌عالمه بازیکن قوی داشت و امتیازشان خیلی خیلی بیش‌تر بود.



کیت خسته بود و دیگر دلش نمی‌خواست که به بازی ادامه دهد، اما به ذهنش گفت: «تمام تلاشت را بکن.» او با تمام توان دوید و دوید... با این‌که تیمشان بازی را باخت، ولی کیت به خودش افتخار می‌کرد که از قدرت ذهنش استفاده کرده و با تمام وجود تلاش کرده است.

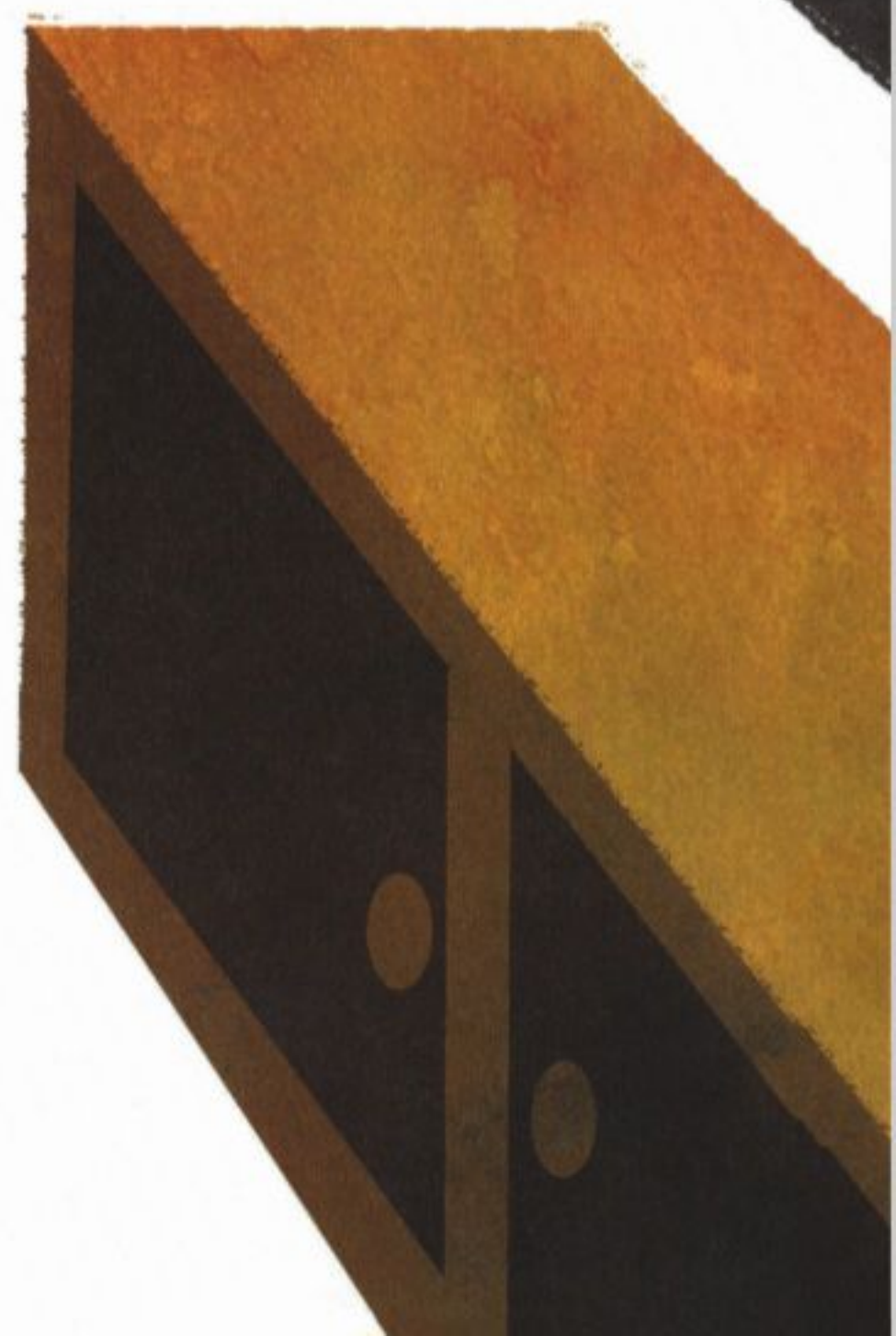


کیت خسته بود و دیگر دلش نمی‌خواست که به بازی ادامه دهد،
اما به ذهنش گفت: «تمام تلاشت را بکن.»
او با تمام توان دوید و دوید...
با این‌که تیمشان بازی را باخت، ولی کیت به خودش افتخار می‌کرد
که از قدرت ذهنش استفاده کرده
و با تمام وجود تلاش کرده است.



کیت از گذراندن یک روز طولانی حسابی خسته بود، اما نمی‌توانست بخوابد.
او مُدام به اتفاقات آن روز فکر می‌کرد. از تخت پایین آمد و پدرش را دید
که روی کاناپه لم داده، تلویزیون تماشا می‌کند و گاهی هم به تلفنش
نگاهی می‌اندازد.

کیت صدا زد: «بابایی!»



انگار پدر صدای او را نمی‌شنید...

کیت بلندتر صدا زد: «بابایی!

صدایم را

نمی‌شنوی؟»



پدر سرش را برگرداند و او را دید.

کیت گفت: «می‌شود به ذهنت بگویی به گوشی نگاه نکند
و حواسش به من باشد؟»

پدر گفت: «حق با توست. الان گوشی‌ام را کنار می‌گذارم.
حُب، حالا همه‌ی **حواسم** به توست...
نمی‌توانی بخوابی؟»

کیت سرش را تکان داد.
پدر گفت: «بیا باهم بازی کنیم. یک‌جور بازی که بدن را آرام می‌کند.
اسمش **قایقِ موج‌سوار** است.»



کیت و پدر به پشت، روی زمین دراز کشیدند و
هر کدام یک قایق کوچولوی کاغذی روی شکمشان گذاشتند.
به موسیقی ملایمی گوش کردند و
نفس‌های عمیق کشیدند.



نفس‌ت را بده تو

۱، ۲، ۳، ۴...

حالا

نفس‌ت را بده بیرون

۱، ۲، ۳، ۴...



کیت از شنیدن کارهای مفیدی که پدرش آن روز انجام داده بود، احساس خوبی پیدا کرد. آخر سر پدر گفت: «اما حُب، دوست‌داشتنی‌ترین اتفاق امروزم این بود که دیدم تو در بازی بسکتبال با تمام وجود تلاش کردی.» کیت از شنیدن این حرف خیلی خوشحال شد.



همان‌طور که پدر درباره‌ی اتفاق‌های دوست‌داشتنی آن روز صحبت می‌کرد، کیت به خواب رفت. حالا دیگر ذهنش کمی قوی‌تر شده بود...





سخنی با والدین

تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری ترکیبی است از انعطاف‌پذیری، اشتیاق و انگیزه، اعتماد به توانایی‌های خود و تعامل با دیگران برای موفقیت حتی در شرایط سخت و پیچیده. سال‌هاست که تاب‌آوری در روان‌شناسی ورزش قهرمانی استفاده می‌شود تا عملکرد قهرمانان را (حتی در زندگی روزمره‌شان) بهبود بخشد.

تاب‌آوری با چهار ویژگی توصیف می‌شود:

● **تعهد:** قول می‌دهم انجامش دهم. هدفی را مشخص می‌کنم و برای رسیدن به آن هر کاری لازم باشد انجام می‌دهم.

● **کنترل:** مطمئنم که می‌توانم انجامش دهم. در حین انجام کار، احساسات و هیجان‌اتم را کنترل می‌کنم.

● **حل چالش‌ها:** خودم را وادار به انجامش می‌کنم. از فرصت‌ها استفاده می‌کنم و احتمال ضرر و زیان را به جان می‌خرم. شکست‌ها من را قوی‌تر می‌کنند.

● **اعتماد به نفس:** اطمینان دارم که توانایی لازم برای انجامش را دارم. اگر لازم باشد سر حرف و تصمیم می‌مانم و تسلیم نمی‌شوم.

مطالعات در حوزه‌های شغلی، آموزشی و ورزشی نشان می‌دهد که تاب‌آوری با سلامتی، امید و آرزو، توانایی اشتغال و عملکرد هر فرد ارتباط مستقیم دارد.

وانگهی، تاب‌آوری در زنان و مردان یکسان است. تاب‌آوری یک ویژگی شخصیتی تغییرپذیر است که می‌تواند گسترش یا بهبود یابد.

درست مثل خودمان، بچه‌هایمان در طول عمرشان باید از پس ناملایمات، استرس‌ها و چالش‌ها برآیند. مثال‌های این کتاب برگرفته از چالش‌های واقعی زندگی دختران هفت و نه‌ساله‌ی من است و راهکارهایی را ارائه می‌دهد که از طریق آن‌ها نتایج بهتری به دست می‌آید.

این راهکارها شامل هدف‌گذاری، خودگویی مثبت، پذیرش شکست در مسیر یادگیری، تجسم و تصور یک مشکل، تمرین‌های تنفسی یا ذهن‌آگاهی، قدرشناسی و تمرکز حواس است.

برای آشنایی والدین با تاب‌آوری و خیلی از تکنیک‌های کاربردی دیگر، کتاب الکترونیکی خودم را پیشنهاد می‌کنم؛ ایجاد تاب‌آوری: راهکارهای مناسب برای این‌که بهترین خودتان باشید. این کتاب روی وبسایت من در دسترس است: www.mentaltoughness.online

درباره‌ی نویسنده

نیلس فان هوف در ملبورن استرالیا با همسر و دو دخترش زندگی می‌کند. او مربی تاب‌آوری است و هم‌چنین نویسنده‌ای که لذت می‌برد به دیگران کمک کند تا بهترین خودشان باشند. نیلس امیدوار است به‌وسیله‌ی کتاب‌هایش تغییراتی مثبت ایجاد کند، روند گفت‌وگوها را بهبود بخشد و به کودکان کمک کند اعتمادبه‌نفس، انعطاف‌پذیری و نگرش مثبت را بیاموزند. نیلس، مربی و مؤسس سایت www.mentaltoughness.online است.

برای مطالعه بیشتر

اگر به مفهوم تاب‌آوری و نحوه بهبود آن در کودکان و بزرگسالان علاقه‌مند هستید می‌توانید دوره برخط رایگان «دوره زیست بهتر در شرایط بحران کرونا با بهره‌گیری از دانش علوم اعصاب شناختی» را در سایت مکتب‌خونه مشاهده نمایید.



چاپ چهارم

مغز خمیری، مغز سنگی

پرورش توانمندی‌های مغزی در کودکان



در این کتاب، مغز خمیری به مغز سنگی یاد می‌دهد چگونه پوشش مغزش را بردارد و آن را آزاد کند. مغز سنگی هم یاد می‌گیرد در مدرسه و در زندگی، لذت بیشتری ببرد. داستان مغز خمیری، مغز سنگی این درس ارزشمند را به کودکان (و بزرگسالان) می‌دهد که تغییر کردن بهتر از یکنواخت بودن است.