

نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش بین‌المللی  
۱۳ کاری که افراد دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند  
و ۱۳ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند

www.ketab.ir

## ۱۳ کاری که والدین دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند

تربیت فرزندان‌ی با اعتماد به نفس و تربیت  
مغزشان برای یک زندگی شاد، معنادار و موفق

نویسنده: ایمی مورین

مترجم: منصور بیگدلی

# ۱۳ کاری که والدین دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند

تربیت فرزندان با اعتماد به نفس و تربیت مغزشان برای یک زندگی شاد، معنادار و موفق



تهران، خیابان انقلاب،  
خیابان ۱۴ فروردین، کوچه  
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰  
تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳  
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳  
پست الکترونیک:  
info@baharesabz.ir  
@baharesabzpub

نویسنده: ایمی مورین  
مترجم: منصور بیگدلی  
ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو  
طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد  
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار  
لیتوگرافی: سحر گرافیک  
چاپ: نگاران شهر

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۹۴-۶

حق چاپ محفوظ است

این کتاب ترجمه‌ای است از

13 things mentally  
strong parents  
don't do:

raising self-assured  
children and training  
their brains for a life of  
happiness, meaning,  
and success

سرشناسه: مورین، ایمی  
Morin, Amy

عنوان و نام پدیدآور: ۱۳ کاری که والدین دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند: تربیت فرزندان با اعتماد به نفس و تربیت مغزشان برای یک زندگی شاد، معنادار و موفق / نویسنده ایمی مورین؛ مترجم منصور بیگدلی.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری: ۴۰۰ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴، س.م.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۹۴-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: raising self-assured children and training their brains for a life of happiness, meaning, and success  
عنوان دیگر: تربیت فرزندان با اعتماد به نفس و تربیت مغزشان برای یک زندگی شاد، معنادار و موفق.

عنوان گسترده: سیزده کاری که والدین دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند.

موضوع: رفتار والدین  
Parenting

موضوع: سرپرستی

موضوع: پرورش کودک

موضوع: اعتماد به نفس در کودکان

موضوع: Self-confidence in children

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ - مترجم

رده بندی کنگره: HQ۷۵۵/۸

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۶۱۸۷

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| ۹   | پیشگفتار مترجم                                           |
| ۱۱  | پیشگفتار نویسنده                                         |
| ۲۲  | آن‌ها ذهنیت قربانی را تأیید نمی‌کنند                     |
| ۵۱  | آن‌ها با حس گناه، فرزندپروری نمی‌کنند                    |
| ۸۰  | آن‌ها فرزند خود را مرکز کائنات نمی‌کنند                  |
| ۱۰۷ | آن‌ها اجازه نمی‌دهند ترس‌ها مانع انتخاب‌هایشان شود       |
| ۱۳۴ | آن‌ها به فرزندانشان اجازه‌ی برتری قهرت نمی‌دهند          |
| ۱۶۲ | آن‌ها انتظار کمال ندارند                                 |
| ۱۹۲ | آن‌ها اجازه نمی‌دهند فرزندشان از مسئولیت‌پذیری پرهیز کند |
| ۲۲۰ | آن‌ها از فرزندشان در مقابل درد محافظت نمی‌کنند           |
| ۲۵۲ | آن‌ها احساس نمی‌کنند مسئول احساسات فرزندشان هستند        |
| ۲۸۴ | آن‌ها مانع اشتباه کردن فرزندشان نمی‌شوند                 |
| ۳۱۳ | آن‌ها نظم را با تنبیه قاطعی نمی‌کنند                     |
| ۳۴۵ | آن‌ها برای پرهیز از موارد ناخوشایند، میانبر نمی‌زنند     |
| ۳۶۹ | آن‌ها دید خود را به ارزش‌هایشان از دست نمی‌دهند          |
| ۳۹۶ | نتیجه‌گیری                                               |
| ۴۰۰ | درباره‌ی نویسنده                                         |

## پیشگفتار مترجم

احتمالا افراد زیادی از بین شما کتاب «۱۳ کاری که زنان دارای ذهن قوی انجام نمی دهند» یا «۱۳ کاری که افراد دارای ذهن قوی انجام نمی دهند» را خوانده اند. این دو اثر از ایمی مورین برای توانمندسازی ذهنی ماست که با راهکارهای عملی و واقع گرایانه، به ما کمک می کنند در زندگی روزمره بهتر باشیم. وقت آن رسیده که این توانمندی ذهنی وارد خانواده بشود تا بتوانیم فرزندانمان دارای ذهن قوی تربیت کنیم و این کتاب در این راه به خوبی به ما کمک می کند.

ساختار این کتاب هم مشابه کتاب های قبلی و برگرفته از رویدادهای واقعی، اما این بار با مطالبی متفاوت و متمرکز بر مسائل مربوط به والدین و فرزندپروری است.

امید به اینکه این کتاب هم مانند دو عنوان قبلی، تأثیرگذار و کاربردی بوده و مورد پسندتان قرار بگیرد.

با آرزوی سعادت و بهروزی برای شما همراهان گرامی

منصور بیگدلی

پاییز ۱۴۰۰