

من و فرزند توانمندم

(تربیت کودک به سبک خردمندانه)

www.ketab.ir

نویسنده: عاطفه آقامیرزایی

سرشناسه	آقامیرزایی، عاطفه، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	من و فرزند توانمندم (تربیت کودک به سبک خردمندان) / نویسنده عاطفه آقامیرزایی.
مشخصات نشر	کرمان: امید کویر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۸۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۹۲-۷۹-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
موضوع	کودکان -- سرپرستی
موضوع	Child rearing:
موضوع	کودکان -- راهنمای مهارت های زندگی
موضوع	Children -- Life skills guides:
موضوع	مهارت های اجتماعی -- راهنمای آموزشی (دوران اولیه کودکی)
موضوع	Social skills -- Study and teaching (Early childhood):
موضوع	والدین و کودک -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Parent and Child -- Psychological aspects:
رده بندی کنگره	HQ۷۶۹:
رده بندی دیویی	۶۴۹:
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۷۰۵۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا	

www.ketab.ir

انتشارات

امید کویر

من و فرزند توانمندم (تربیت کودک به سبک خردمندان)

نویسنده: عاطفه آقامیرزایی

چاپ: اول ۱۴۰۰

انتشارات: امید کویر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۹۲-۷۹-۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰,۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان شریعتی، کوچه ۱۰، مجتمع تجاری سجاد، پلاک ۱۳۴
 تلفن: ۰۲۱-۲۸۴۲۱۶۶۷-۲۱ مرکز پخش: ۰۹۱۹۶۶۴۰۶۴۰
 www.OmidKavir.ir

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۵	فصل ۱: نخستین مهارت موفقیت: اعتماد به نفس و خودباوری مثبت
۲۹	فصل ۲: دومین مهارت موفقیت: مهارت «نه گفتن»
۳۷	فصل ۳: سومین مهارت موفقیت: مهربانی
۵۳	فصل ۴: چهارمین مهارت موفقیت: شادی
۶۱	فصل ۵: پنجمین مهارت موفقیت: مهارت اجتماعی
۷۳	فصل ۶: ششمین مهارت موفقیت: هدفمندی

پیشگفتار

خواننده محترم کتابی که پیش رو دارید حاصل چند ماه مطالعه و تحقیق بنده بر روی راهکارهای مفید و کارآمد برای تربیت و پرورش فرزندان قوی، متکی به خود، با اعتماد به نفس و توانمند است. در نوشتن این کتاب علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر، سعی بر آن داشتم تا از زبانی ساده برای تشریح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کنم تا برای همه مادران و پدران عزیز سرزمینم قابل استفاده باشد. از آنجاکه مطمئنم شما کودکانتان را بسیار دوست دارید و فقط بهترین‌ها را برایشان آرزو دارید و می‌خواهید به آن‌ها کمک کنید تا با کسب مهارت‌های لازم، توانایی روبه‌رو شدن با هر شرایطی را داشته باشند، تصمیم بر آن داشتم تا کتابی شامل بهترین ایده‌ها و راهکارهای کاربردی جهت کسب یا ارتقاء مهارت‌های کلیدی برای موفقیت فرزندان‌تان بنویسم. یک خانواده خوب باید بتواند به نحوی شایسته در توانمندی فرزندش تلاش کرده و مهارت‌های

لازم را به او بیاموزد. البته صرفاً مطالعه کردن درباره مهارت‌ها به تنهایی کافی نیست و لازم است فرزندان این مهارت‌ها را با دوستان و همسالان خود تمرین کنند. وقتی شما فرزندی توانمند و آگاه تربیت کنید، به طبع در آینده جامعه‌ای آگاه، سالم و شاد خواهیم داشت. تنها توصیه‌ای که دارم این است که مطالب کتاب را به صورت عملی با فرزندان خود تمرین کنید. در انتها جا دارد از استاد بی نظیرم جناب آقای بابک بهمن خواه که بنده را در نوشتن این اثر ترغیب و تشویق نموده‌اند قدردانی کنم.

عاطفه آقامیرزایی

اردیبهشت ۱۴۰۰