

چه باید بکنی؟ وقتی که می‌خواهی بهترین باشی

توماس گرینزپون
مترجم: مهنا سلیمی

www.ketab.ir

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

گرنسپان، تامس اس. ۱۹۴۲-م.
Greenspon, Thomas S.

چه باید بکنی؟ وقتی که می‌خواهی بهترین باشی / نویسنده توماس
گرنزیون؛ مترجم مینا سلیمی؛ ویراستار شهرناز اعتمادی.

تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۸.

۱۴۴ ص.: مصور (رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

978-600-477-301-0

عنوان اصلی: What to do when good enough isn't good enough: the
real deal on perfectionism: a guide for kids. c2007.

گروه سنی: د.ه.

کمال‌گرایي -- ادبیات کودکان و نوجوانان

سلیمی، مینا، ۱۳۴۶- مترجم

BF۶۹۸/۳۵

[ج]۱۵۵/۴۱۸۲۳۲

۵۹۷۱۹۸۶

۲۰۸۲۸۴۵



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

چه باید بکنی؟
وقتی که می‌خواهی بهترین باشی

نردبان قرمز- مهارت‌های زندگی ۱۳۶۴-۱۱۱۸

نویسنده توماس گرنزیون Thomas S. Greenspon

مترجم مینا سلیمی

ویراستار شهرناز اعتمادی

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ دوم ۱۴۰۰، ۲۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است.

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

info@entesharat.com ☎ entesharat.com

@nardebanbooks 📧 nardebanbooks

کاغذ این کتاب از
جنگل‌های صنعتی
مدیریت‌شده
تهیه شده است.



فهرست

۷	مقدمه
۱۴	بخش اول: شناخت احساس «همیشه از خود ناراضی بودن»
۱۵	فصل ۱: «من به اندازه کافی خوب نیستم» چه نوع احساسی است؟
	فصل ۲: کمال گرایی و تلاش برای انجام دادن بهتر کارها چه تفاوتی با هم دارند؟
۳۸	
۴۶	فصل ۳: سبک کنندگان بار
۵۴	فصل ۴: کمال گرایی از کجا می آید؟
۶۶	فصل ۵: جلوتر برو: جور دیگری درباره خودت فکر کن
۸۲	فصل ۶: کمک گرفتن از خانواده و بزرگتر قابل اعتماد
۹۸	فصل ۷: بهتر و بیشتر
	بخش دوم: کمک گرفتن برای حل مشکلاتی که حل کردنشان سخت است
۱۰۷	
۱۰۸	فصل ۸: مشکلاتی علاوه بر کمال گرایی
۱۲۴	فصل ۹: متخصص ها چگونه می توانند کمک کنند؟
۱۳۰	توصیه هایی برای بزرگ ترها
۱۴۰	نمایه

مقدمه

تا به حال برای تو هم پیش آمده که وقتی معلم برگه‌های امتحان را برگردانده دیده باشی که به جای بیست نوزده شده‌ای. نوزده هم نمره خوبی است، مگر نه؟ اما یکی دیگر از شاگردها بیست شده و همین یک نمره بی ارزش تا آخر هفته ذهنت را مشغول می‌کند. با خانواده‌ات بدرفتاری می‌کنی و مدام نگرانی که معلمت فکر کند تو خنگ هستی. حتی ممکن است خودت هم فکر کنی کودن هستی. آیا تا حالا پیش آمده که فقط یک هفته مهلت برای تحویل تحقیق دروس مطالعات اجتماعی داشته باشی، اما هر بار که شروع به کار می‌کنی چیزی به نظرت غلط برسد و بعد همه کارهایی را که کرده‌ای پاره کنی و بگوئی شروع کنی؟ بعد هم هر چقدر به موعد تحویل تحقیق نزدیک‌تر شوی، نگرانی تو بیشتر و بیشتر شود، اما باز هم نتوانی تحقیقت را شروع کنی و همه کار تلاش کنی اما کار آن طور که لازم است خوب پیش نرود و آن‌قدر نگران شوی که نتوانی خوب بخوابی و بالاخره شب قبل از موعد تحویل به معلم تا دیروقت بیدار بمانی تا کار را سرهم‌بندی کنی، در صورتی که اگر زودتر دست‌به‌کار شده بودی تحقیق بهتری تحویل معلم می‌دادی؟ راستی تا حالا شده از ترس این‌که نتوانی کار جدیدی را خوب انجام بدهی سراغ آن نروی؟ آیا ترس از این‌که حرف احمقانه‌ای بزنی باعث می‌شود در جمع صحبت نکنی؟ آیا اگر کسی از تو انتقاد کند واقعا به هم می‌ریزی؟