

به نام هستی بخش

اول فکر بعد بسکتبال

مترجم: رامین کریمی



نویسنده: جین وربک و الیزابت هرش
منبع رسمی انجمن روان شناسی آمریکا
چاپ شده توسط انجمن روان شناسی آمریکا
از سری کتاب های کودک شاد - ایران



مقدمه‌ی مترجم

خواننده‌ی خیلی خیلی عزیز؛ سلام

این داستان درباره‌ی کودکان و بسکتبال است. البته موضوع آن درباره‌ی آموزش بازی بسکتبال نیست، بلکه درباره‌ی این است که چگونه می‌شود استرس و فشار را مهار کرد. فشار و استرس همان چیزی است که همگی با آن روبه‌رو می‌شویم و آن را خاموش و روشن می‌کنیم. فشارزاهای زندگی شما کدامند؟ شاید در تلاشید که یک تیم ورزشی درست کنید یا از پس تکالیف سخت مدرسه برآیید. شاید دارید با مسائل داخل خانواده دست و پنجه نرم می‌کنید. چالش زندگی‌تان هر چه باشد، این کتاب به شما می‌گوید که تنها نیستید!

در کتاب اول فکر، بعد بسکتبال، شهروز کودکی است که با ناکامی‌های این چینی روبه‌رو می‌شود. پدر و مادرش از هم جدا شده‌اند و او باید

فهرست



۵	مقدمه‌ی مترجم
۸	فصل ۱: چیزی از این بدتر هم میشه؟!
۱۱	راهنمای ۱: استرس چیه؟
۱۳	فصل ۲: یک نفس بسکتبالی بکشید!
۱۷	راهنمای ۲: مربی خودتان باشید!
۱۸	راهنمای ۲: نیروی تنفس
۱۹	راهنمای ۲: تصویرپردازی نیروی تخیل
۲۰	فصل ۳: آرامشت را حفظ کن!
۲۳	راهنمای ۳: رفتارت را انتخاب کن
۲۶	فصل ۴: ذهنت را درست مثل یک رادیو تنظیم کن!
۲۹	راهنمای ۴: با جمله‌های مثبت با خودتان حرف بزنید!
۳۱	فصل ۵: بهترین بازی‌ات را انجام بده
۳۵	راهنمای ۵: تمرکز بر لحظه‌ی حال
۳۸	فصل ۶: بچسبید به برنامه‌ریزی برای بازی!
۴۲	راهنمای ۶: حالا نوبت شماست