

مخصوص پسرها

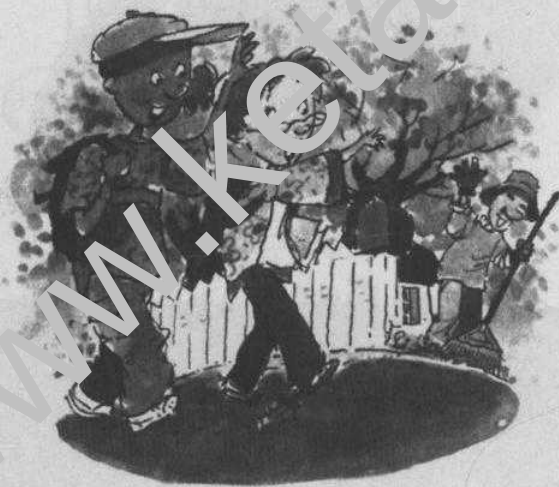
فوق سری!

مخصوص دخترها

کتاب راهنمای نوجوانی ۳

چطور بهترین باشم؟

راهنمای انجام آنچه من را بهتر می کند





نشر آسمان خیال

چطور بهترین باشیم؟ ایستای انجام آنچه من را بهترین کند

نوشته ی پامیلا اسپلند الیزابت وردیک
ترجمه ی علی قرایی

طراح جلد: م. سیمه برامی

صفحه ارا تله اسلین

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۱۹-۲۷۹-۰۰

۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول ۱۳۹۶

۹۲ صفحه



هر گونه چاپ و نشر این اثر، به صورت مکتوب یا الکترونیک در فضای مجازی،
منوط به اجازه کتبی از ناشر است و متخلفین بر اساس قانون حمایت حقوق مولفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

خیابان ستارخان، خیابان کوکبه، کوچه مهتاب، شماره ۳۴

تلفن: ۰۹۱۲۴۹۵۵۸۱۷



اسپرنتاس: اسپرنت پامالو ۱۹۵۱ - Espeland, Pam.

عنوان و نام پدیدآور: چطور بهترین پاسخ‌های انجام آنچه من ...
 ردیک (بزرگ‌تران علی قرایی، مشخصات نشر: تهران: آسان خیال، ۱۳۹۶، ۲۷۲ صفحه، تصویر و شنیت
 فهرست نویسی: فیبا زادانیته عنوان اصلی: Doing and being ... the boundaries and expectations associated with ...
 موضوع انالیز و و ناکوگ کتابها: - ناکوگ موضوع: Children - Social networks - Juvenile literature
 و ناکوگ کتابها: - ناکوگ موضوع: Socialization - Juvenile literature
 و ناکوگ کتابها: - ناکوگ موضوع: Role models - Juvenile literature
 و ناکوگ کتابها: - ناکوگ موضوع: Child development - Juvenile literature
 و ناکوگ کتابها: - ناکوگ موضوع: Parental influences - Juvenile literature
 و ناکوگ کتابها: - ناکوگ موضوع: Expectation (Psychology) in children
 و ناکوگ کتابها: - ناکوگ موضوع: Juvenile literature
 و ناکوگ کتابها: - ناکوگ موضوع: Elizabeth

مقدمه

ویژگی های مثبت چهارچوب ها و انتظارات ۹

فصل یک

چهارچوب های خانواده ۱۵

فصل دو

چهارچوب های مدرسه ۲۹

فصل سه

چهارچوب های محله ۴۳

فصل چهار

الگوهای بزرگسالان ۵۵

فصل پنج

تأثیر مثبت هم سن و سالان ۶۷

فصل شش

انتظارات بالا ۸۱

مقدمه

ویژگی‌های مثبت چهارچوب‌ها و انتظارات

اگر راه‌هایی بشناسید که زندگی‌تان را بهتر می‌کند، آیا این حالا و به خاطر آینده‌ی خود این راه‌ها را امتحان می‌کنید؟ ما حدس می‌زنیم این کار را انجام می‌دهید و به همین خاطر به نوشتن این کتاب اقدام نمودیم. این کتاب بخشی از یک مجموعه هشت جلدی به نام «کتاب راهنمای نوجوانی» است.

این ویژگی‌های مثبت چه هستند؟

وقتی از کلمه‌ی ویژگی مثبت استفاده می‌کنیم، منظورمان تمام چیزهای خوبی است که در درون شما وجود دارد و در زندگی به آن نیازمندید.

چطور بهترین باشم؟

منظور اصلاً چیزهایی نیست که ارزش آن‌ها با پول سنجیده می‌شود، مانند خانه، ماشین، اموال و جواهرات، بلکه منظور ما ویژگی‌های مثبت مربوط به رشد و پرورش است که به شما کمک می‌کند تا بهترین باشید و بهترین کار را انجام دهید. چیزهایی مانند خانواده صمیمی و دوست‌داشتنی، داشتن محله‌ای که در آن احساس امنیت نمایید، احترام به بزرگ‌ترها و (با عرض معذرت!) انجام دادن تکالیف.

در مجموع چهار ویژگی مثبت مربوط به رشد و پرورش وجود دارد. موضوع این کتاب در مورد اضافه کردن شش مورد از آن‌ها به زندگی‌تان است. این موارد ویژگی‌های مثبت مربوط به ارزش‌های مثبت نامیده می‌شوند، زیرا در مورد باورها، مسند که شما را در انتخاب‌ها و رفتارهای‌تان راهنمایی می‌کنند. برخی از مردم ممکن است این ویژگی‌های مثبت را اصول اخلاقی بدانند و برخی دیگر آن‌ها را اجناس تلقی می‌کنند. ارزش‌های مثبت، شما را از انجام دادن کارهایی که نباید انجام دهید، بازمی‌دارند. حتی زمانی که واقعاً دوست داشته باشید آن کار را انجام دهید.

علاوه بر این به شما برای انجام کارهایی که باید انجام دهید نیروی درونی می‌دهند، حتی اگر آن کارها سخت یا خفناک باشند. ارزش‌های شما نشان‌دهنده‌ی تیپ شخصیتی شما هستند. وقتی ارزش‌های مثبت داشته باشید، به دیگران اهمیت می‌دهید و در واقع به خودتان احترام می‌گذارید.

ویژگی‌های مثبت مربوط به چهارچوب‌ها و انتظارات

کتاب‌های دیگر این مجموعه، در مورد ۳۴ ویژگی مثبت دیگر می‌باشند. ممکن است این موارد برای شما خیلی زیاد به نظر برسد، اما نگران نباشید. شما لازم نیست همه آن‌ها را به یکباره یا با ترتیب خاصی به زندگی‌تان اضافه کنید اما هرچه زودتر بتوانید آن‌ها را به زندگی خود اضافه کنید، بهتر است.

ویژگی های مثبت چهارچوب ها و انتظارات

نام ویژگی مثبت	معنای ویژگی مثبت
چهارچوب های خانواده	خانواده قواعدی روشن سازگاری دارد و نتایجی برای رفتار شما. آن ها با شما در تماس هستند و همیشه یا بیش تر اوقات می دانند کجا هستید.
چهارچوب های مدرسه	مدرسه قواعدی روشن دارد و نتایجی برای رفتارهای شما.
چهارچوب های محله	همسایه ها به دقت بچه های محله را زیر نظر دارند.
الگوهای بزرگسال	بزرگسالان در خانواده ی شما اغلب سازنده و مسئول رفتار می کنند. آن ها الگوهای خوبی برای بزرگسالان دیگر می باشند. بزرگسالان دیگری که می شناسید همین گونه اند.
تأثیرات مفید گروه هم سن و سال ها	بهترین دوست شما به گونه ای مفید و مسئولانه رفتار می کنند. آن ها اثری خوب بر شما می گذارند.
انتظارات زیاد	پدر، مادر و معلم ها از شما انتظار دارند که در مدرسه و فعالیت های دیگر تمام تلاش خود را بکنید.

چرا به این ویژگی های مثبت نیاز دارید؟

سازمانی به نام مؤسسه تحقیق و پژوهش، صدها هزار کودک و نوجوان را مورد نظرسنجی قرار داد. پژوهشگران متوجه شدند فرایند رشد برخی از آن ها کمابیش به خوبی پیش می رود درحالی که سایرین این طور نبودند.

چطور بهترین باشم؟

برخی از بچه‌ها در رفتارهای مضر و فعالیت‌های خطرناکی شرکت داشتند درحالی‌که دیگران این‌طور نبودند.

چه چیز باعث این تفاوت می‌شود؟ ویژگی‌های مثبت مربوط به رشد و پرورش! احتمال این‌که بچه‌های دارای این ویژگی‌های مثبت، بهتر عمل کنند، بیش‌تر است. برعکس بچه‌هایی که فاقد این ویژگی‌های مثبت هستند، احتمال کم‌تری دارد که بهتر از بقیه عمل کنند. شاید با خودتان فکر کنید «چرا من مجبورم



ویژگی‌های مثبت شخصی خودم را پرورانم؟ من فقط یک نوجوانم!» جواب این است. بچه‌ها در زندگی خود دارای قدرت انتخاب هستند. شما می‌توانید انتخاب کنید که بنشینید و منتظر باشید تا دیگران به شما کمک کنند یا می‌توانید انتخاب کنید که با خودتان کمک کنید. می‌توانید توانمندتر از آنچه هستید باشید.

بسیاری از ایده‌های این کتاب شامل همکاری با افراد دیگر از جمله والدین، پدربزرگ، مادربزرگ، عمه، عمو و دیگران، برادرهای خانواده و همین‌طور مربی تیم‌های ورزشی، مذهبی و معلم‌های دینی می‌باشد. همه‌ی این افراد می‌توانند در پروراندن این ویژگی‌های مثبت به شما کمک کنند. در کنار شما باشند. بسیاری از بزرگ‌ترها تا به این لحظه در حال کمک به شما بوده‌اند. در حقیقت یک بزرگ‌تر احتمالاً این کتاب را به شما داده تا مطالعه کنید.

ویژگی‌های مثبت چهارچوب‌ها و انتظارات

کارتان را با انتخاب یکی از این ویژگی‌های مثبت و واردکردن آن به زندگی‌تان آغاز نمایید. داستان‌هایی که در ابتدا و انتهای هر فصل آورده شده را بخوانید. این داستان‌ها مثال‌هایی از به کار بستن این ویژگی‌های مثبت در زندگی روزمره

ویژگی‌های مثبت چهارچوب‌ها و انتظارات



هستند. سپس یکی از این ایده‌ها را انتخاب و امتحان کنید. و ببینید که کار چطور پیش می‌رود. بعد ایده‌ی دیگری را امتحان کنید، یا این که سراغ ویژگی مثبت بعدی بروید.

اصلاً نگران این موضوع نباشید که آن را به درستی انجام دهید یا در آن زمینه عالی باشید. بدانید که با این تمرین‌ها، شما در حال انجام کاری بسیار مهم برای خودتان هستید.

هرچه ویژگی‌های مثبت بیشتری اضافه کنید، احساس بهتری در مورد خود و آینده‌تان خواهید داشت. زیرا به زودی شما دیگر یک نوجوان نخواهید بود بلکه یک جوان خواهید بود. از آنجایی که شما برای خودتان ویژگی‌های مثبتی دارید، احساس خواهید کرد، هم‌نان بسیار بیش‌تری نسبت به خود دارید. تصمیمات بهتری می‌گیرید و نسبت به دیگران ویژگی مثبت بیش‌تری برای موفقیت دارید.

ما همچنان که شما این ویژگی‌های مثبت را به زندگی‌تان اضافه می‌کنید، بهترین‌ها را برای‌تان آرزو می‌کنیم.

پناه به خدا، البزابت وردیک

سخن کوتاهی درباره‌ی خانواده

امروزه کودکان و نوجوانان در انواع بسیار متفاوتی از خانواده‌ها زندگی می‌کنند. شاید شما به همراه یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها زندگی می‌کنید. شاید شما با خویشاوندان دیگران زندگی می‌کنید (عمه، عمو، پدربزرگ، مادربزرگ، برادر یا خواهر بزرگ‌تر و دیگر خویشاوندان دور). شاید با ناپدری یا نامادری، پدرخوانده یا مادرخوانده یا یک سرپرست یا با یکی از والدین به همراه شریک

چطور بهترین باشیم؟



زندگی من زندگی می‌کنید.

در این مجموعه ما از کلمه‌ی والدین برای توصیف بزرگ‌ترهایی که در خانه از شما مراقبت می‌کنند، استفاده می‌کنیم. علاوه بر این از کلماتی مانند بزرگسالان خانواده، بزرگ‌ترهای خانه، بزرگ‌ترها در خانه استفاده می‌کنیم. در هر قسمت از کتاب که این کلمات را دیدید، خانواده‌ی خودتان از هر نوعی که هست، فکر کنید.