

روشن
انتشارات

۱

سایه های روشن

www.ketab.ir

عادت های کوچک برای نوجوانان

نویسنده:

کیت گلدین

مترجم:

سمیه شهبازی

سرشناسه: گلدین، کیت Gladdin, Kate

عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های کوچک برای نوجوانان/ نویسنده: کیت گلدین،

مترجم: سمیه شهبازی

مشخصات نشر: بندرعباس، سمت روشن کلمه، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۸۶ص. ۱۴/۵در ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۷۳-۶۱-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Mini habits for teens: small changes to help you navigate life's challenges, ۲۰۲۱.

کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «عادت‌های کوچک برای نوجوانان: تغییرات کوچکی که باعث جهت

یادداشت: دادن به آینده روشن می‌شود» توسط انتشارات ظهور دانایی، ۱۴۰۰ فیپا دریافت کرده است.

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: عادت‌های کوچک برای نوجوانان: تغییرات کوچکی که باعث جهت دادن به آینده روشن می‌شود.

موضوع: نوجوانان -- راه و رسم زندگی

Teenagers -- Conduct of life

نوجوانان -- راهت‌های مهارت‌های زندگی

Teenagers -- Life skills guides

نوجوانان -- روان‌شناسی

Adolescent psychology

شناسه افزوده: شهبازی، سمیه، ۱۳۷۳-، مترجم

رده بندی کنگره: B۱۶۶۱

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۷۱۷۰۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نویسنده: کیت گلدین

مترجم: سمیه شهبازی

ناشر: سمت روشن کلمه

مدیر مسئول: یداله شهرجو

مدیر اجرایی: هانا زارعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۷۳-۶۱-۷

صفحه آرا: فرهاد زمانی

طراح جلد: فرهاد زمانی

نوبت چاپ: اول/ بهار ۱۴۰۲

چاپ و صحافی: چاپخانه ایرانیان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۰۰/۰۰۰ اتومان



بندرعباس، چهارراه فاطمیه، خیابان
شریعتی شمالی، کوچه جاودان ۴،
پشت کلینیک دندانپزشکی مهرگان،
ساختمان پارسا، طبقه دوم
تلفن: ۰۷۶۳۲۲۱۰۵۱۷
۰۹۱۷۳۶۵۷۰۵۰

Samtroschan@gmail.com
instagram.com/samt_roshan
www.samteroshan.com

۹	مقدمه
	چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۱۵	بخش اول: کلمه عادت
۱۷	فصل اول: بیایید از عادت صحبت کنیم
۳۱	فصل دوم: از مقدار کوچک شروع کنید
۳۹	بخش دوم: آن را به یک عادت (کوچک) تبدیل کنید
۴۱	فصل سوم: پایه گذار
۷۱	فصل چهارم: مدیریت زمان
۹۵	فصل پنجم: سلامت شخصی
۱۱۷	فصل ششم: تقویت ارتباط
۱۳۹	فصل هفتم: چگونه بزرگ شویم؟
۱۶۳	فصل هشتم: این تازه شروع کار است
۱۷۱	منابع



مقدمه

«کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد». آدری، یکی از شاگردان مربیگری من، در ابتدای یکی از جلساتمان پیش من گریه کرد. او سعی می‌کرد برای رفتن به کالج خودش را جمع‌وجور کند و کاملاً تحت تأثیر آن قرار گرفته بود. تقریباً می‌توانستم سنگینی افکاری را که در ذهنش می‌گذشت احساس کنم.

آیا شما تا به حال چنین احساسی داشته‌اید؟ می‌دانم که خودم در نوجوانی این احساس را داشته‌ام. بزرگ شدن سخت است. ممکن است احساس کنید که هر چه بزرگ‌تر می‌شوید، مسئولیت‌ها و انتظارات بیشتری بر دوش شما قرار می‌گیرد. بزرگ‌ترها بیشتر و بیشتر، به شما می‌گویند «بیشتر این‌طور باش»، «کمتر آن کار و بکن»، «بیشتر تلاش کن»، «مؤدب‌تر باش»، «زمانت رو بهتر مدیریت کن»، و «این قدر تنبل نباش!».

بله، من هم در نوجوانی از اینکه بزرگ‌ترها به من می‌گفتند چه کار کنم یا چه کار نکنم، خوشم نمی‌آمد. این کتاب از آن دست کتاب‌ها نیست. من قصد ندارم سعی کنم کارهایی را که باید انجام دهید

را به شما یاد بدهم. ولی ایده‌ها و عادت‌هایی را با شما در میان می‌گذارم که اگر خواستید مسیر مدرسه و زندگی خود را آسان‌تر، جالب‌تر و لذت‌بخش‌تر کنید، می‌توانید آن‌ها را تمرین کنید. شاید این طور به نظر نرسد، اما کارهای کوچکی که اکنون به انجام آن‌ها عادت کرده‌اید، می‌توانند مسیر زندگی شما را به کلی تغییر دهند.

من این موضوع را درک می‌کنم: زیرا عادت به تمرین روزانه‌ی شکرگزاری بود که به من قدرت لازم را داد تا با ازدست‌دادن ناگهانی خواهرم در زمانی که فقط ۲۰ سال سن داشت کنار بیایم. عادت به ورزش روزانه بود که دو سال بعد مرا در مسیر کسب عنوان قهرمانی تناسب‌اندام ایتالیا قرار داد و عادت به تهیه فهرست‌ها بود که مهارت‌های سازمانی لازم را برای شروع کار سخنرانی حرفه‌ای‌ام، چند سال بعد از آن ماجرا به من داد. کاری که امروز انجام می‌دهید بر فردا تأثیر می‌گذارد: می‌تواند شما را از اهدافتان دور کند یا به آن‌ها نزدیک‌تر کند. این کتاب پر از نکاتی است که می‌توانید از آن‌ها برای موفقیت در تمام زمینه‌های کلیدی زندگی، حال و آینده خود استفاده کنید.

و فقط به خواندن بسنده نکنید: دانش‌آموزانی که از طریق تمرین کردن عادات در فصل سوم آموزش دیده‌اند، اعتمادبه‌نفس لازم برای ایجاد دوستی‌های جدید و ایفا کردن نقش‌های اصلی در موسیقی مدارس را پیدا کرده‌اند. سایر ارباب‌رجوع‌های نوجوانم، تیم ورزشی دو و میدانی را تشکیل

داده‌اند و از طریق به کار بردن عادت‌های فصل پنجم به رتبه‌های مورد هدف خود رسیده‌اند. برخی از آنها با پایبندی به عادات فصل ۶ از مشاجره دائمی با مادرانشان به ایجاد رابطه دوستانه و سرگرم‌کننده با آنها رسیده‌اند. آدری در نهایت، آن جلسه را با لب‌خند و هیجان ترک کرد تا به کالج برود؛ زیرا من برخی از عادت‌های کوچک فصل ۴ را با او در میان گذاشتم و حالا دوست دارم که به شما کمک کنم تا به همان موفقیت برسید.

افتخار می‌کنم که مربی زندگی شما شده‌ام. در این کتاب به بررسی مهم‌ترین عادت‌هایی می‌پردازیم که می‌توانید تمرین کنید تا مسئولیت زندگی‌تان را به دستان خودتان بسپارید. از نظر احساسی انعطاف‌پذیرتر باشید و هدف‌گذاری را به هدف‌یابی تبدیل کنید. تنها چیزی که از شما می‌خواهم این است که ذهن باز و اعتماد به این فرایند داشته باشید. این عادت‌های کوچک ممکن است ناچیز به نظر برسند، اما زمانی که با آن‌ها پیش بروید، از تفاوتی که می‌توانند در رضایت و شادی کلی شما در زندگی ایجاد کنند، شگفت‌زده خواهید شد.

نکته آخر: ممکن است من خودم را «مربی زندگی» بنامم، اما لطفاً بدانید که من هم مثل شما انسان هستم و هنوز هم در حال پیشرفت هستم. پس به من به عنوان یک هم‌سن‌وسال فکر کنید که فقط چند قدم از شما در این سفر وحشی به نام زندگی جلوتر است و اگرچه گاهی اوقات ما جدی و با مسمی می‌شویم، اما بدانید که هر وقت که بتوانیم در طول این کتاب لذت خواهیم

برد. ازدست دادن خواهرم به این جوانی به من آموخت که زندگی کوتاه تر از آن است که به دنبال اهداف خود نرفت و در طول مسیر از زندگی خود لذت نبرد. پس، بیایید شروع کنیم.

○○○

www.ketab.ir