

۲۴۴۴/۲۲

نترس باش!

آن دختر چطور شهامت پیدا کرد؟

سوزی لاونگتون و دکتر اندی کوپ

مترجم: الهه محمدپور



نشر راوشید

www.ravshid.ir



9786225767867

سرشناسه : لوینگتون، سوزی

Lavington, Suzie

عنوان و نام پدیدآور : ترس باش! آن دختر چطور شهامت پیدا کرد؟/سوزی لایوینگتون، اندی کوپ : مترجم الهه محمدپور.

مشخصات نشر : کرج: راوشید، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری : ۱۳۵ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک : 978-622-5767-86-7

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: A girl's guide to being fearless : how to find your brave, 2021.

یادداشت : کتاب حاضر قبلا با عنوان «راهنمای ترس بودن دخترها» ترجمه بیات توسط انتشارات میلکان در سال

۱۴۰۲ فیبا دریافت کرده است.

عنوان دیگر : راهنمای ترس بودن دخترها.

عنوان دیگر : آن دختر چطور شهامت پیدا کرد؟

موضوع : دختران — روانشناسی — ادبیات کودکان و نوجوانان
Girls — Psychology — Juvenile literature

شناسه افزوده : کوپ، اندی

Cope, Andy : شناسه افزوده

شناسه افزوده : محمدپور، الهه، ۱۳۶۴- مترجم

رده بندی کنگره : HQ۷۷

رده بندی دیویی : ۱۵۵[ج]۳۳۷

شماره کتابشناسی ملی : ۹۳۶۱۳۱۳

عنوان کتاب:

ترس باش!

نویسنده:

سوزی لایوینگتون، دکتر اندی کوپ

مترجم:

الهه محمدپور

ناظر کیفی:

عباس احمدی

ناشر:

راوشید

نوبت چاپ:

اول

شمارگان:

۵۰

چاپخانه/صحافی:

شیدا

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۵۷۶۷-۸۶-۷

قیمت:

۱۶۵۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش:

۰۲۶۳۶۵۳۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهاران و بلوار امام خمینی، نستر غربی، کوی شهید

شجاعی، پلاک ۳۹ - تلفن: ۰۲۶۳۶۵۳۷۱۹۴ www.ravshid.ir

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپ، پخش یا عرضه نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

در باره نویسندگان.....	۶
فصل ۱ - نامه‌ای خواهرانه.....	۸
فصل ۲ - در آغاز.....	۱۱
فصل ۳ - دوسوال، دو حقیقت و یک دروغ.....	۱۴
فصل ۴ - آینه، آینه روی دیوار.....	۲۰
فصل ۵ - حقیقت‌های زندگی.....	۲۴
فصل ۶ - برای همیشه بهترین دوست خودت باش.....	۳۰
فصل ۷ - چگونه برنده قرعه‌کشی شویم.....	۳۶
فصل ۸ - چطور رابطات را با تلفن هوشمندت به هم بزنی.....	۴۱
فصل ۹ - شهادت میدا کردن.....	۴۴
فصل ۱۰ - تو بیشتر از کافی هستی.....	۶۰
فصل ۱۱ - فصلی در مورد زورگویی.....	۶۵
فصل ۱۲ - قدرت زمان حال.....	۷۵
فصل ۱۳ - وقتی ادامه دادن بطور مزخرفی دشوار می‌شود.....	۸۱
فصل ۱۴ - زود خوب شو.....	۸۹
فصل ۱۵ - پریازدید شدن در فضای مجازی.....	۹۴
فصل ۱۶ - خودت باش. همین یک ظاهر بی‌نظیر است.....	۹۹
فصل ۱۷ - چطور در زمان آنلاین بودن، باوقار باشیم.....	۱۰۸
فصل ۱۸ - چطور در زندگی یک روز هم کار نکنی.....	۱۱۷
فصل ۱۹ - عالی‌ترین داستانی که تا به حال گفته شده است.....	۱۲۲
پایان.....	۱۲۳
مقدمه.....	۱۲۵
بخش میانی.....	۱۳۰

کتاب حاضر می‌تواند راهنمای خودیاری سودمندی برای دختران نوجوانی باشد که می‌خواهند به زودی با اعتمادبنفس و عزت‌نفس بالا با جهان پیرامون‌شان روبرو شوند.

فرایند بزرگ‌شدن در محیط‌های زندگی امروزی به مراتب پرشتاب‌تر شده و فشارها از هر سو شدیدتر می‌شوند. اضطراب و سراسیمگی اکنون به مقیاسی بسیار فراگیر رسیده، بطوری که مطالعات نشان داده‌اند حدود یک‌سوم از دختران نوجوان در سنین بالاتر از افسردگی رنج خواهند برد برای نمونه، آمار خودآزاری و اختلال خوردن و ناسلامتی ذهنی به سطحی هشداردهنده رسیده است.

دیگر وقت آنست که زنان و دختران جوان را با سلاح‌هایی مفید مجهز کنیم تا بتوانند با این روند مبارزه کنند خانم سوزی لاونگتون و دکتر اندی کوپ، دو نویسنده کتاب حاضر با عنوان «نترس باش! آن دختر چطور شهامت پیدا کرد؟» تلاش کرده‌اند تا بصورت کاربردی راه‌های رسیدن به عزت‌نفس، اعتماد به خود، تندرستی و تاب‌آوری را پیشنهاد دهند و در نهایت پادزهری برای دنیایی آشفته و به‌هم‌ریخته فراهم بیاورند نترس باش! همچنین به والدین، دختران و آموزگاران مدرسه کمک می‌کند تا درک کنند مفهوم تندرستی چقدر به اقدام‌های خودشان بستگی دارد این کتاب راهنما سعی می‌کند ویژگی‌های جهان چالش‌برانگیزی را بازنمایی کند که نوجوانان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. نویسندگان پیشنهاد می‌دهند که برای مثال جلوی دختران برای سلفی گرفتن را نمی‌توان براحتی گرفت، مگر با روش‌های خاص که چنین عادت‌هایی را ریشه‌زدایی کند.

به جای تحت فشار گذاشتن، سرپرستان دعوت می‌شوند که اعتمادبنفس دختران را افزایش بدهند و ارزش واقعی ظاهر طبیعی را به آنها بفهمانند. از این گذشته، بچه‌ها می‌آموزند که در شبکه‌های اجتماعی آنلاین چگونه همانطور باشند که در زندگی حقیقی هستند و رفتار می‌کنند.

بطور خلاصه در این کتاب می‌خوانید:

- تمرین‌های عملی و راهکارهای اجرashدنی برای الهام‌بخشی به دختران نوجوان.
- تشویق برای از بین بردن باورهایی که اعتمادبنفس را محدود می‌کنند.
- راهنمایی‌هایی برای دخترانی که می‌بایست خودشان و دیگران را بالا بکشند.
- توصیه‌هایی برای رسیدن به عزت‌نفس بالاتر و داشتن انگیزه در برابر آینده.
- پیشنهادهایی برای رسیدن به سبک‌زندگی عالی و پربار.



راوشید آذر ۱۴۰۲

سخن مترجم

در دنیای پر هیاهوی هرروزه، نقش والدین و بویژه مادران در تربیت و پرورش فرزندان انکارنشدنی است.

آرامشی که فرزندان از محیط خانوادگی دریافت می‌کنند، نقش بسزایی در ایجاد حس امنیت و شادکامی آنها دارد. در این میان دخترانی که مادران فردای این سرزمین هستند به دلیل خلقت پر از ظرافت و زوایای حساس شخصیتی و رفتاری، نیازمند توجه چندچندان در این امر می‌باشند. در کتاب پیش‌رو، نویسنده با در نظر گرفتن این امر، تلاش به پرداختن به تمام مراحل که آرامش و لذت بردن از روزهای عمر را در پی دارد می‌پردازد و سعی در به چالش کشاندن مخاطب در حیطه‌های مختلف رفتاری را دارد. مهمترین هدف او، ارائه راهکارهایی جهت بهتر بودن از نسخه دیروزی، عدم مقایسه خود با دیگران، شاد زیستن و زندگی کردن در لحظه حال است.

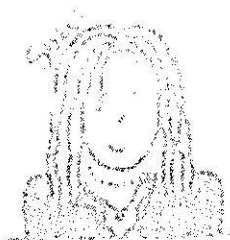
اما به عنوان مترجم، این اثر و احاطه کامل به مطالب آن، لازم می‌بینم این نکته را ذکر کنم که تمامی راهکارها در این کتاب می‌تواند برای هر دو جنس دختر و پسر بکار رود، به این دلیل که راهنمای انسان خوب بودن می‌باشد. دلایلی مانند بیشتر بودن میزان اضطراب در دختران نوجوان، مرکز توجه و تاثیر بودن در خانواده و آسیب‌هایی که خود نویسنده در دوران نوجوانی متحمل شده، دلایلی هستند که وی تعصب بیشتری به مخاطب قرار دادن دختران داشته است.

امید است بکارگیری راهکارهای این اثر، باعث ایجاد حس بهتری نسبت به خودتان شود. به عنوان والد برای تربیت فرزند با شهامت و یا به عنوان فرد خودساخته جهت نسخه دیروز.

تقدیم به دخترم جانان

درباره نویسندگان

سوزی لاونگتون:



تحقیق من در مورد راز اعتمادبنفس عمیق، بدلیل این واقعیت که در نوجوانی و دهه دوم زندگی، هیچ اعتماد بنفسی نداشتم آغاز شد. اینکه سعی کنی تا زندگی را مانند یک بازیگر پیش ببری، از کمال مطلوب دور است.

زمانی که از دست دادن فرصت‌های بیشمار، خسته‌ام کرده بود، با سپاس از عصبانیت و اضطرابم، مسیری را برای کشف دلیل این دو حس برنامه‌ریزی کردم... و یکبار برای همیشه تصمیم گرفتم که آن کارها را انجام ندهم.

هرآنچه در بررسی کوچکم کشف کردم، در این کتاب جاری است (به همراه مطالب بسیار بیشتر از دکتر کوپ بی‌نظیر) بسیار خرسندم

که این کتاب پیش از رسیدن دخترانم، امیلی و رمی، به دوره نوجوانی‌شان منتشر شد. آنها با فاصله، پر افتخارترین دستاوردهایم هستند، و اگر بتوانند در دنیایی که عزت نفس، اعتماد بنفس و مهربانی در دختران بسیار فراوانتر از امروز می‌باشد، رشد کنند؛ می‌توانم یک مادر شاد از دنیا بروم.

شاید راهنمای دختران برای نترس بودن اولین اثر تالیفی من باشد، اما، من این روزها نترس هستم، پس اهمیتی ندارد که بگویم که مطالب بیشتری در ذهن دارم. بزودی اتفاقاتی رخ می‌دهد.

دکتر اندی کوپ:



مادرم می‌گوید "دریغ از یک نویسنده خوب در این خانواده"، با این حال من برای فروش یک میلیون کتاب در سراسر جهان، برنامه‌ریزی کرده‌ام. من گواه زندگای در هر روز هفته هستم که سخت‌کوشی بر استعداد غلبه می‌کند.

حقیقت عجیب این است که، دکتر هم هستم. به نوعی. من تنها دکتر شادی در بریتانیا هستم که باعث می‌شود بسیار متفاوت از دکترهای دیگری که دیده‌ای، باشم. درحالی که آنها آموزش دیده‌اند تا مشکلات را برطرف کنند، من بر آنچه که در مورد تو صدق می‌کند، آنچه باعث می‌شود سرزنده باشی، و اینکه چطور اغلب می‌توانی در بهترین حالت خودت باشی، تمرکز کرده‌ام.

یک پیش زمینه کوچک، چندین سال قبل تصمیم گرفتم که اگر قرارست دنیا را تغییر بدهم (که با کمک شما در حال انجام اینکار هستم)، باید نهایت تلاشم را انجام دهم. صادقانه بگویم، درحال حاضر نمی‌دانم چه پیش خواهد آمد.

هرچه شود این کتاب کوچک، بخشی از انقلاب است. همین حالا بررسی کردم که آیا "انقلاب" کلمه مناسبی است و مطمئن نیستم که باشد؟ قیام، شورش، واژگونی، سرپیچی، عصیان... بنظر کمی پرخاشگرانه است. قطعاً درخواستم این نیست که یک چنگک بدست‌گیری و به سمت مجلس رژه بروی.

بنابراین بمنظور اجتناب از هرگونه سوءبرداشت، آن را "انقلاب آرام" نامگذاری می‌کنم. قیامی برای حال خوب و سلامت ذهن. این یک فراخوان برای تمام افراد روی سیاره است.

بسیار ساده است، می‌خواهم که در بهترین خودت بودن مشارکت کنی. هیچ چنگکی نیاز نیست، هیچ پوستر یا هیچ رژه رفتنی نیاز نیست. این انقلاب بسیار بی‌صداست که هیچ کسی چیزی درموردش نخواهد شنید به این دلیل که در قلبت رخ می‌دهد.

اما خدای من، هرکسی نتیجه را متوجه خواهد شد به این دلیل که وقتی در ذهنت برنامه‌ریزی را انجام می‌دهی، نتیجه در رفتار ظاهر می‌شود و موج آن به اجتماع می‌رسد.

تبدیل به نمونه‌ای از یک انسان بی‌نظیر می‌شوی. این همان موضوع کتاب راهنمای دختران است. درست است خواننده عزیز، درخواست من این است که

به یک جنبش جهانی ملحق شوی، یک نقشه زیرکانه برای تسلط داشتن بر جهان.

به قلمرو جهانی شاد بودن خوش آمدی.