

به نام خدا

همه‌ی چیزهایی که
پسرهای نوجوان
باید بدانند

www.ketab.ir

بیل زیمرمن

تصویرگر: تایلر پیج

مترجم: امیرحسین میرزائیان



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

زیمرن، ویلیام، ۱۹۴۱-م.

Zimmerman, William, 1941-

همه‌ی چیزهایی که پسرهای نوجوان باید بدانند/بیل زیمرن؛

تصویرگر تایلر پیج؛ مترجم امیرحسین میرزائیان؛ ویراستار نیما سرلک

تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۴۰۰.

۱۱۶ ص:، مصور (رنگی): ۱۴/۵×۲۱/۵ س م.

978-600-477-461-1

عنوان اصلی: 100 things guys need to know. 2005.

پسران -- راه و رسم زندگی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

پسران -- راه و رسم زندگی

پیج، تایلر، ۱۹۷۶-م. تصویرگر

Page, Tyler, 1976-

میرزائیان، امیرحسین، ۱۳۶۴-، مترجم

HQ۷۶۹

[ج]۴۴۹/۱

۷۳۵۵۸۹۹



همه‌ی چیزهایی که پسرهای نوجوان باید بدانند

نردبان قرمز-مهارت‌های زندگی ۷۲ | کد کتاب ۶۰۶

نویسنده بیل زیمرن Bill Zimmerman

تصویرگر تایلر پیج

مترجم امیرحسین میرزائیان

ویراستار نیما سرلک

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ سوم ۱۴۰۲، ۲۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

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

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

entesharat.com ✉ entesharat.com

nardebanbooks 📧 nardebanbooks

کاغذ این کتاب از
جنگل‌های صنعتی
مدیریت‌شده
تهیه شده‌است.



فهرست

خواننده‌ی عزیز ۵

ده افسانه درباره‌ی مردها ۸

حقایق درباره‌ی شما

- ۱ اصول کلیدی رفتار مردانه‌ی شما کدام‌اند؟ ۱۰
- ۲ شما پشت فرمان ماشین زندگی‌تان هستید ۱۱
- ۳ دیگران هم مثل شما هستند ۱۱
- ۴ پسرهای دیگر هم احساس شما را دارند ۱۲
- ۵ شما قدرتش را دارید ۱۳
- ۶ پسرها باید به چیزهای مردانه فکر کنند ۱۴
- ۷ خودت باش ۱۵

پسرها گریه می‌کنند ۱۶

- ۸ خیلی از پسرها افسانه‌های مردانه را باور نمی‌کنند ۱۸
- ۹ اشکالی ندارد که اشتباه کنید ۱۹
- ۱۰ کمک خواستن از دیگران عاقلانه است ۱۹
- ۱۱ لازم نیست احساسات را پنهان کنید ۲۰
- ۱۲ از حقتان دفاع کنید ۲۱
- ۱۳ احترام به دیگران ۲۲
- ۱۴ پسرها در برابر بی‌عدالتی ۲۳
- ۱۵ خودت را باور داشته باش ۲۴
- ۱۶ شما منحصر به فرد هستید ۲۵
- ۱۷ اصول مردانه‌ی پسرهایی مثل شما ۲۵

ذهن و بدن

- ۱۸ دور، دور تغییر است ۲۶
- ۱۹ «آیا من نرمال هستم؟» ۲۷
- ۲۰ تغییرات فیزیکی ۲۸
- ۲۱ مشکلات اصلی بلوغ ۲۹
- ۲۲ تغییراتی که در درون اتفاق می‌افتد ۳۰

۲۳ مدیریت خشم ۳۱

۲۴ خوبی‌های بلوغ ۳۲

۲۵ مراقب بدنتان باشید ۳۳

بازی پسرها ۳۴

۲۶ بگو چی می‌خوری تا بگویم کی هستی ۳۶

۲۷ هله‌هوله و نوشابه ۳۷

۲۸ ورزش و سلامتی ۳۸

۲۹ اضافه‌وزن ۳۹

۳۰ خوب بخوابید ۴۰

۳۱ پسرها مراقب بدنشان هستند ۴۱

۳۲ با بدنتان کنار بیایید ۴۲

۳۳ دُم به تله ندهید ۴۳

۳۴ کنار آمدن با استرس ۴۴

۳۵ روحتان را قوی نگه دارید ۴۵

خانواده

۳۶ خانواده از شما حمایت می‌کند ۴۶

۳۷ کمی مراقب‌تری در خانواده طبیعی است ۴۷

امان از دست والدین ۴۸

۳۸ پسرها از خانواده می‌گویند ۵۰

۳۹ انواع خانواده ۵۱

۴۰ به والدیتان کمک کنید ۵۲

۴۱ برقراری ارتباط مهم است ۵۳

۴۲ بحث‌های داغ در خانه ۵۴

۴۳ دوستان و خانواده ۵۵

۴۴ راه‌هایی برای صمیمی‌تر شدن خانواده‌ها ۵۶

۴۵ به خانواده‌تان کمک کنید ۵۶

۴۶ پول همه چیز نیست ۵۷

۴۷ جدا شدن والدین از هم تقصیر شما نیست ۵۸

۴۸ شرایط جدید خانواده ۵۹

۴۹	از اسباب‌کشی‌ها به بهترین شکل استفاده کنید ۶۰
۵۰	زندگی پس از درگذشت عزیزان ۶۱
۵۱	پیرهای خردمند فامیل ۶۲
۵۲	پسرها از الگوهایشان می‌گویند ۶۳
۵۳	عضو خانواده‌ای بودن عالی است ۶۴

مدرسه

۵۴	مدرسه رفتن مهم‌ترین کار شماست ۶۵
۵۵	زندگی در دبیرستان ۶۶
۵۶	مدرسه می‌تواند دشوار باشد ۶۷

امتحان جبر

۵۷	معلم‌ها موفقیت شما را می‌خواهند ۷۰
۵۸	مرتب و منظم باشید ۷۱

۸۱	این زندگی مال شماست ۹۶
۸۲	پسرها از آینده‌شان می‌گویند ۹۷
۸۳	تعیین اهداف ۱۰۰
۸۴	از کم شروع کنید ۱۰۱
۸۵	داشتن هدف شما را نیرومند می‌کند ۱۰۲
۸۶	وقتی به اهدافتان نمی‌رسید ۱۰۳
۸۷	در علایقتان کندوکاو کنید ۱۰۴
۸۸	راهنما پیدا کنید ۱۰۵
۸۹	کمی بیشتر در مورد راهنما ۱۰۶
۹۰	به خودتان و دیگران کمک کنید ۱۰۷
۹۱	قهرمان شما ۱۰۸
۹۲	پسرها از الگوهایشان می‌گویند ۱۰۹
۹۳	قهرمان خودتان باشید ۱۱۰
۹۴	برنامه‌ی زندگی شما ۱۱۱
۹۵	پسرها از موفقیت در آینده می‌گویند ۱۱۲

آینده

گردهمایی

www.ketab.ir

روابط

۷۰	زندگی اجتماعی در دبیرستان ۸۳
۷۱	پسرها از زندگی اجتماعی می‌گویند ۸۴
۷۲	دوستی‌ها ۸۵
۷۳	دوست خوبی باشید ۸۶
۷۴	دوستی روزهای سخت هم دارد ۸۷

۱۱۳	تحقیق پسرها
۱۱۵	نمایه

خواننده‌ی عزیز

می‌توانید تصمیم بگیرید چگونه مردی باشید. از اعضای خانواده، دوست‌ها و بزرگسال‌های قابل اعتماد کمک بخواهید تا بتوانید فراز و فرودهای دوران نوجوانی را پشت سر بگذارید. در این دوران باید از چیزهای زیادی سر در بیاورید که در هیچ کتابی نوشته نشده است. این کتاب به بعضی از سؤال‌هایتان پاسخ می‌دهد، اما شما باید با افراد قابل اعتماد هم مشورت کنید.

من بر اساس تجربه می‌دانم که حرف نزدن درباره‌ی عواطف و احساسات باعث می‌شود دوران نوجوانی سخت‌تر هم بشود. وقتی هم‌سن‌وسال شما بودم، پدرم درگذشت و من از راهنمایی‌ها، تشویق‌ها و حمایت‌های او بی‌بهره ماندم. سال‌ها بعد، یک روز نزدیک سالگرد مرگ پدرم، که خیلی دور بود، پدرم مرا به تنگ شده بود، برای این‌که حالم بهتر شود از طرفش برای خودم یک نامه نوشتم و در آن چیزهایی را که می‌خواستم از زبان او بشنوم، مثلاً این‌که او دوستم دارد

و بهم افتخار می‌کند،
برای خودم نوشتم.
نوشتن آن نامه
واقعاً حالم را بهتر
کرد و تشویقم کرد
که این کتاب را بنویسم.



آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که از پسرها انتظار می‌رود چگونه رفتار کنند؟ آیا درباره‌ی نوع رفتار در مدرسه، دوست‌ها و آینده‌تان به راهنمایی نیاز داشته‌اید؟ به احتمال زیاد همین طور است.

اکثر پسرها سؤالات بسیاری درباره‌ی بزرگ شدن دارند.

دوران بلوغ مزایای بسیاری دارد. شما مستقل‌تر می‌شوید و به امتیازهایی مثل گذراندن وقت بیشتر با دوست‌ها و شرکت در فعالیت‌های تازه دست می‌یابید. اما در عین حال، زندگی در این دوران پیچیده‌تر می‌شود. احتمالاً در خانه و مدرسه مسئولیت‌هایتان بیشتر می‌شود. رنج‌هایی مثل فشار هم‌سن‌وسالان، گروه‌ها و روابط جنسی زندگی اجتماعی‌تان را سخت‌تر می‌کنند. در بدن و احساسات‌تان نیز آن‌چنان تغییراتی ایجاد می‌شود که حیرت‌زده از خودتان می‌پرسید: «من چه‌ام شده؟» البته در دوره‌ی نوجوانی طبیعی است نگران چنین مسائلی باشید.

در دنیای بیرون از مدرسه، درباره‌ی این‌که پسر بودن به چه معناست، پیام‌های مستقیم و غیر مستقیم زیادی به شما می‌رسد. فیلم‌های سینمایی، برنامه‌های تلویزیونی، مجلات و رسانه‌های دیگر پسرهایی را نشان می‌دهند که بدنی عضلانی و قوی دارند و خشن هستند و همیشه هم کنترل همه چیز را در دست دارند. بعضی وقت‌ها پیامی که از این راه‌ها به شما منتقل می‌شود، این است که «مرد که گریه نمی‌کند». و شما باید احساسات و افکار‌تان را درون خودتان نگه دارید و حتی در صورت نیاز هم از کسی کمک نخواهید. بعضی پسرها فکر می‌کنند که باید این‌جوری زندگی کنند. اما لازم نیست شما این‌طور باشید. باید یاد بگیرید که خودتان پیام‌زید که خودتان

من فهمیدم که تقریباً تمام پسرها درباره‌ی دوران نوجوانی‌شان سؤال‌هایی دارند و فکر کردم کتابی که بعضی از چیزهایی را که من در زندگی‌ام یاد گرفته‌ام داشته باشد، می‌تواند به بقیه‌ی پسرها هم در زندگی‌شان کمک کند.

بنابراین سعی کردم کتابی بنویسم که خودم در دوره‌ی نوجوانی به خواندنش نیاز داشتم. اما چون از نوجوانی من تا امروز خیلی چیزها تغییر کرده است، تصمیم گرفتم از پسرهای نه تا سیزده‌ساله

پرسم که دوران نوجوانی در این روزها چه معنایی دارد. برای همین پرسش‌نامه‌ای برای بیش از ۵۰۰ پسر نوجوان فرستادم و در آن انواع و اقسام سؤال‌ها را در مورد این‌که پسر بودن چه حال‌وهوایی دارد، از آن‌ها پرسیدم. (این پرسش‌نامه در صفحات ۱۱۳ و ۱۱۴ این کتاب آمده است). من از نتایج تحقیق و گفته‌های این پسرها در نوشتن کتابم استفاده کرده‌ام و آن را به ترتیبی که در زیر می‌بینید، تقسیم‌بندی کرده‌ام.

حقایق درباره‌ی شما

پاسخ به سؤالاتی در مورد این‌که پسر بودن به چه معناست. (صفحه‌ی ۱۰)

ذهن و بدن

اطلاعاتی درباره‌ی تغییراتی که در دوران نوجوانی در مغز و بدن شما ایجاد می‌شود و ایده‌هایی برای بودن در بهترین وضعیت ممکن. (صفحه‌ی ۲۶)

خانواده

راه‌هایی برای ارتباط با خانواده و کنار آمدن با روزهای سخت. (صفحه‌ی ۴۶)

مدرسه

ایده‌هایی برای جالب‌تر کردن و پرمعنا کردن زندگی در مدرسه، دنبال کردن علایق و کسب مهارت‌های مفید. (صفحه‌ی ۶۵)

روابط

اطلاعاتی برای قدم گذاشتن به عرصه‌ی زندگی اجتماعی و راهنمایی‌هایی برای کنار آمدن با قلدرها، گروه‌ها و مشکلاتی که با دوستان‌هایتان پیش می‌آید. (صفحه‌ی ۸۳)

آینده

ایده‌هایی عملی در مورد کارهایی که امروز می‌توانید بکنید تا موفقیت فردایتان تضمین شود. (صفحه‌ی ۹۶)

از این کتاب به هر شکلی که برایتان عملی است استفاده کنید. کتاب را ورق بزنید و ببینید کدام قسمت توجه شما را جلب می‌کند. آن را به همراهمان داشته باشید و هرازگاهی که به دوستی صمیمی برای درد دل یا مشاوره برای پاسخ به سؤال‌هایتان نیاز داشتید، به آن نگاهی بیندازید. من از روی تجربه می‌دانم که راه نوجوانی فراز و فرود و پیچ و خم‌های زیادی دارد. امیدوارم حرف‌های من - و هم‌سن‌وسال‌های خودتان که در این تحقیق شرکت کرده‌اند - در این راه به دردتان بخورد.

دوستدار شما
بیل زیمرمن

هرکدام از این بخش‌ها اطلاعاتی در مورد وضعیت‌های گوناگون به شما می‌دهند. این‌ها را به عنوان نامه‌هایی که من برای شما نوشته‌ام، بپذیرید. به‌علاوه، در این کتاب با موارد زیر هم روبه‌رو خواهید شد:

یک پسر مثل شما

سرگذشت مردان مشهور و مورد احترامی را که دشواری‌هایی مانند وضعیت شما را پشت سر گذاشته‌اند بخوانید.

دست به کار شوید

این بخش فرصت‌هایی برای فکر کردن یا نوشتن در مورد موضوعات مختلف این کتاب در اختیار شما می‌گذارد.

یک واقعیت

با خواندن این بخش درباره‌ی واقعیت‌هایی مربوط به پسران اطلاعاتی به دست می‌آورید.



نقل قول‌های جالب

حرف‌های هم‌سن‌وسال‌هایتان را، که در تحقیق من شرکت کرده‌اند، در این بخش بخوانید.

چند راهنمایی

در این بخش راهنمایی‌های کاربردی برای استفاده در موقعیت‌های گوناگون به شما ارائه می‌شود.

www.ketab.la