

۲۴۲۷۲۰۷

اَبَر نوجوان باش!

توانایی‌ها و محدودیت‌های من

پاملا اسپلند و الیزابت وردیک
مترجم: محمدرضا افضلی



entesharat.com

سرشناسه

اسپلند پاملا ۱۹۵۱ - م

Espelard, Pamela

توانایی‌ها و محدودیت‌های من: ابرنوجوان باش! / نویسندگان پاملا اسپلند
الیزابت وردیک: مترجم محمد رضا افضلی؛ ویراستار مهرنوش جعفرنادر
تهران، شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۴۰۲
[۹۲] ص: ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م

ابرنوجوان باش!

978-622-344-168-4

عنوان اصلی: Doing and being your best : the boundaries and expectations assets. c2005.

کودکان -- شبکه‌های اجتماعی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
جامعه‌پذیری -- ادبیات کودکان و نوجوانان

افضلی، محمد رضا؛ ۱۳۳۱ مرداد - مترجم

HQ۷۸۴

۱۵۸/۱۰۸۳

۹۳۸۴۶۸۲

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

توانایی‌ها و محدودیت‌های من

نردبان باش! / ابرنوجوان باش! | کد کتاب ۸۹۷

نویسندگان پاملا اسپلند و الیزابت وردیک

Pamela Espelard and Elizabeth Verdict

مترجم محمد رضا افضلی

ویراستار مهرنوش جعفرنادر

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

صفحه‌آرا الناز حکم‌آبادی

طراح جلد نفیسه خواستار

چاپ اول ۱۴۰۳ | ۲۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

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

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۰۵۵-۵۰۸۸۵-۵۴۹۵۹-۲۱

info@entesharat.com 📧 entesharat.com

@nardebanbooks 📧 nardebanbooks

کاغذ این کتاب از جنگل‌های
صنعتی مدیریت شده
تهیه شده است.





www.ketab.ir

مقدمه	۵
چارچوب‌های خانواده	۱۰
چارچوب‌های مدرسه	۲۳
چارچوب‌های محله	۳۶
الگوهای بزرگسال	۴۸
تأثیر دوستان خوب	۶۰
انتظارات زیاد	۷۳
سخنی با بزرگ‌ترها	۸۴
درباره‌ی نویسندگان	۹۰

مقدمه

اگر راه‌هایی برای بهبود زندگیت پیدا کنی، آیا حاضری آن‌ها را امتحان کنی؟
حدس ما این است که امتحان می‌کنی؛ اگر غیر از این بود که این کتاب را
نمی‌نوشتیم. این کتاب بخشی از یک مجموعه‌ی هشت جلدی است به نام
ابرنوجوان باش!

توانایی اصلاً چی هست؟

هنگامی که از کلمه‌ی «توانایی» استفاده می‌کنیم، منظورمان مهارت‌های خوبی
است که در زندگی به آن‌ها نیاز داریم و باید آن‌ها را داشته باشیم.

داشتن خانه، ماشین سواری، طلا و جواهر هم به انسان نوعی توانایی
می‌دهد؛ ارزش این توانایی‌ها با پول اندازه‌گیری می‌شود اما منظور ما توانایی‌های
لازم برای رشد است که به زندگی تو و بهتر زندگی کردن کمک می‌کنند.
چیزهایی مثل خانواده‌ی خوب و صمیمی؛ محله‌ای که در آن احساس امنیت
کنی؛ بزرگسال‌هایی که آن‌ها را الگوی خودت بدانی و به آن‌ها احترام بگذاری،
و متأسفانه تکلیف‌های مدرسه که باید آن‌ها را انجام دهی!

روی هم رفته با ۴۰ توانایی لازم برای رشد سروکار داریم. این کتاب درباره‌ی
افزودن ۶ تا از این توانایی‌ها به زندگی توست. آن‌ها را توانایی‌های مربوط به
محدودیت‌ها و انتظارات می‌نامیم، زیرا به تو نشان می‌دهند که چه کارهایی
«داخل محدوده‌ی» تو هستند و می‌توانی آن‌ها را انجام دهی و چه کارهایی «خارج
از محدوده‌ی» تو هستند و نباید آن‌ها را انجام دهی. این توانایی‌ها درباره‌ی
چارچوب‌هایی هستند که رفتارهایت باید طبق آن‌ها باشد و پیامدهای مرتبط

با این چارچوب‌ها رانیز نشان می‌دهند (معمولاً رعایت چارچوب‌ها پیامدهای خوب و رعایت نکردن چارچوب‌ها پیامدهای بد دارد). این توانایی‌ها به وجود افرادی در اطراف تو - کودک یا بزرگسال - نیز مربوط است؛ افرادی که تو را به رعایت چارچوب‌ها و انجام هر کار به بهترین صورت تشویق می‌کنند. کتاب‌های دیگر این مجموعه درباره‌ی ۳۴ توانایی دیگری است که برای

توانایی‌های مربوط به محدودیت‌ها و انتظارات

معنای آن

نام توانایی

چارچوب‌های خانواده تو چارچوب‌های روشن و ثابتی دارد و رعایت نکردن این چارچوب‌ها پیامدهایی به دنبال خواهد داشت. خانواده مسیر تو را دنبال می‌کند و می‌داند که همیشه بیشتر وقت‌ها کجا هستی.

چارچوب‌های مدرسه مدرسه مقررات روشنی دارد و رعایت نکردن آن‌ها پیامدهایی خواهد داشت.

چارچوب‌های محله همسایه‌های تو مراقب بچه‌های محله هستند.

الگوهای بزرگسال بزرگسال‌های خانواده رفتاری مثبت و مسئولانه دارند. آن‌ها سرمشق خوبی برای تو هستند. بزرگسال‌های دیگری که می‌شناسی نیز می‌توانند الگوی تو باشند.

تأثیر دوستان خوب بهترین دوستان تو رفتاری مثبت و مسئولانه دارند. آن‌ها روی تو تأثیر خوبی می‌گذارند.

انتظارات زیاد پدر و مادر و معلم‌های تو انتظار دارند در مدرسه و در سایر فعالیت‌های خود از همه بهتر باشی.

رشد لازم‌اند.^۱ ممکن است این همه توانایی زیاد به نظر برسد، اما نگران نباش. مجبور نیستی همه‌ی آن‌ها را به یک باره به دست بیاوری. حتی مجبور نیستی آن‌ها را به ترتیب خاصی به دست بیاوری، اما بهتر است هرچه زودتر آن‌ها را به دست بیاوری.

چرا باید توانمند باشی

مؤسسه‌ای به نام «انستیتو سرچ» روی صدها هزار کودک و نوجوان آمریکایی تحقیق کرد. پژوهشگران این مؤسسه دریافتند که بعضی از بچه‌ها نسبتاً به آسانی رشد می‌کنند، اما برای بعضی دیگر کارها به آسانی پیش نمی‌رود. بعضی از بچه‌ها درگیر رفتارهای زیاد پر افعالیّت‌های خطرناک می‌شوند و بعضی دیگر نمی‌شوند.

این تفاوت از چه چیزی ناشی می‌شود؟ توانایی‌های لازم برای رشد! بچه‌هایی که این توانایی‌ها را دارند به احتمال زیاد رفتار خوبی خواهند داشت. بچه‌هایی که این توانایی‌ها را ندارند کمتر احتمال می‌رود رفتار خوبی داشته باشند.

شاید از خودت می‌پرسی که «اصلاً چرا من باید توانایی‌های لازم برای رشد خودم را افزایش بدهم؟ من که هنوز بچه‌ام!» به این علت باید این دسته از توانایی‌های زندگی خود را افزایش بدهی که بچه‌ها می‌توانند در زندگی خود انتخاب‌هایی انجام دهند. می‌توانی گوشه‌ای بنشینی و منتظر بمانی تا دیگران

۱. اگر کنجکاو هستی و می‌خواهی زودتر از توانایی‌های دیگر مطلع شوی، صفحه‌های ۸۶ تا ۸۹ را بخوان.

به تو کمک کنند، یا می‌توانی کارهایت را خودت انجام بدهی. حتی می‌توانی با افرادی که به تو اهمیت می‌دهند و می‌خواهند به تو کمک کنند، همکاری کنی. بسیاری از ایده‌هایی که در این کتاب مطرح می‌شوند به کار کردن با آدم‌های دیگر مربوط می‌شوند مثل پدر و مادر، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، عمه‌ها، خاله‌ها، عموها، دایی‌ها و بقیه‌ی بزرگسال‌های خانواده، معلم‌ها، همسایه‌ها، و افراد دیگر. همه‌ی این آدم‌ها می‌توانند به افزایش توانایی‌های زندگی تو کمک کنند.

احتمال می‌دهیم بسیاری از بزرگسال‌هایی که در زندگی تو نقش دارند همین حالا هم به تو کمک می‌کنند. در حقیقت، شاید همین کتاب را هم فرد بزرگسالی به تو داده باشد تا بخوانی.

راهنمای استفاده از این کتاب



استفاده از این کتاب را با انتخاب یکی از توانایی‌های لازم برای رشد که می‌خواهی به دست آوری، شروع کن و داستان‌های اول و آخر آن فصل را بخوان. این داستان‌ها نمونه‌هایی از این توانایی‌ها را در زندگی روزمره نشان می‌دهند. سپس یکی از ایده‌ها را انتخاب و آن را امتحان

کن. ببین کار چطور پیش می‌رود. پس از آن ایده‌ی دیگری را امتحان کن یا اصلاً به سراغ توانایی دیگری برو.

نگران این نباش که کار را به طور کامل یا کاملاً درست انجام دهی. بدان که با امتحان کردن این ایده‌ها داری کار مهمی برای خودت انجام می‌دهی. هرچه توانایی بیشتری داشته باشی، درباره‌ی خودت و آینده‌ات حس بهتری

خواهی داشت. به زودی دیگر کودک نخواهی بود و نوجوان خواهی شد. با توجه به توانایی‌هایی که برای رشد خود پیدا کرده‌ای اعتماد بسیار بیشتری به خودت پیدا می‌کنی و تصمیم‌های بهتری خواهی گرفت. برای موفق شدن نسبت به دیگران امتیاز داری و از آن‌ها جلوتری.

آرزوی ما این است که با اضافه کردن این توانایی‌ها به زندگی خود، بهترین آینده را داشته باشی.

پاملا اسپلند و الیزابت وردیک

چند نکته درباره خانواده‌ها

بچه‌های امروزی در خانواده‌های بسیار متفاوتی زندگی می‌کنند. شاید تو با پدر و مادر خود، یا فقط با یکی از آن‌ها زندگی می‌کنی. شاید با سایر بستگان بزرگسال خود زندگی می‌کنی.

شاید با ناپدری یا نامادری زندگی می‌کنی یا فرزندخوانده‌ی خانواده‌ای هستی یا پیش‌قیم خود زندگی می‌کنی.

در این مجموعه، از اصطلاح والدین برای بزرگسال‌هایی استفاده می‌کنیم که در خانه از تو مراقبت می‌کنند. اصطلاحات بزرگسال‌های خانواده، بزرگ‌ترهای خانواده و بزرگسال‌های خانه را نیز به کار می‌بریم. هر وقت با یکی از این اصطلاحات روبه‌رو شدی، خانواده‌ی خود را در نظر بگیر؛ حالا از هر نوع که می‌خواهد باشد.

