

۲۴۴۱۶۹۵

آبر نوجوان باش!

همیاری

پاملا اسپلند و الیزابت وردیک
مترجم محمدرضا افضلی



entesharat.com

سرشناسه

اسپلند پاملا ۱۹۵۱ - م.
Espeland, Pamela

همیاری/پاملا اسپلند الزابت وردیک: مترجم محمدرضا افضلی.
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۴۰۲.
[۶۷]ص: مصور: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

ایرنو جوان باشا
978-622-344-230-8

عنوان اصلی: 2004. Helping out and staying safe: the empowerment assets.
کتاب حاضر با عنوان‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های
مختلف ترجمه و منتشر شده است.

کودکان -- رشد -- ادبیات کودکان و نوجوانان
افضلی محمدرضا ۱۳۳۱ - مترجم

HQV۶۷/۹

۳۰۵/۲۳۱

۹۵۶۰۸۵۱

عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک
یادداشت
یادداشت

موضوع
شناسه افزوده
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان



نردبان کتاب‌های فنی ایران | ایرنو جوان باشا | کد کتاب ۸۹۴

نویسندگان پاملا اسپلند و الزابت وردیک

Pamela Espeland and Elizabeth Verdick

مترجم محمدرضا افضلی

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 ☎ ۰۲۱-۵۴۹۵۹۰۸۸۵۰۵۵۵

info@entesharat.com 📧 entesharat.com

@nardebanbooks 📱 nardebanbooks

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





www.ketab.ir

مقدمه	۵
جامعه برای نوجوانان ارزش قائل است	۱۰
نوجوانان ذخایر جامعه‌اند	۲۲
خدمت به دیگران	۳۵
ایمنی	۴۶
سخنی با بزرگ‌ترها	۶۰
درباره‌ی نویسندگان	۶۶

بله! و اصلاً چه
اهمیتی دارد؟

بالاخره توانایی اصلاً
چی هست؟



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
ایرنو جوان باش!

توانایی اصلاً چی هست؟

هنگامی که از کلمه‌ی توانایی استفاده می‌کنیم، منظورمان مهارت‌های خوبی
است که در زندگی به آن‌ها نیاز داری و باید آن‌ها را داشته باشی.

داشتن خانه، ماشین سواری، پول 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 تو 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 ۴ تا از این توانایی‌ها به زندگی توست. آن‌ها را توانایی‌های
مربوط به همیاری می‌نامیم، زیرا با احساس مهم بودن و امنیت داشتن سروکار
دارند. وقتی این توانایی‌ها را داشته باشی، می‌دانی که در دنیا اهمیت داری.
برای خودت کسی هستی. می‌توانی به دیگران کمک کنی و دنیا را به جای
بهتری تبدیل کنی. به جای ترسیدن، احساس امنیت پیدا می‌کنی.

توانایی‌های پشتیبانی و حمایت (همیاری)

نام توانایی	معنای آن
جامعه برای نوجوانان ارزش قائل است	احساس می‌کنی برای بزرگسال‌های جامعه ارزش داری و آن‌ها قدرشناس تو هستند.
نوجوانان ذخایر جامعه‌اند	در تصمیم‌گیری‌های خانه و جامعه شرکت داده می‌شوی.
خدمت به دیگران	فرصت پیدا می‌کنی به افراد جامعه کمک کنی.
ایمنی	در خانه، مدرسه، و در محله احساس امنیت می‌کنی.

کتاب‌های دیگر این مجموعه درباره‌ی ۳۶ توانایی دیگری است که برای رشد لازم‌اند.^۱ ممکن است این همه توانایی‌ها را 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.

۱. اگر کنجکاو هستی و می‌خواهی زودتر از توانایی‌های دیگر مطلع شوی، صفحه‌های ۶۲ تا ۶۵ را بخوان.

چرا باید توانمند باشی

مؤسسه‌ای به نام «انستیتو سِرچ» 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 زیان‌آور یا فعالیت‌های خطرناک می‌شوند و بعضی دیگر نمی‌شوند.

این تفاوت از چه چیزی ناشی می‌شود؟ از توانایی‌های لازم برای رشد!



بچه‌هایی که این توانایی‌ها را دارند به احتمال زیاد رفتار خوبی خواهند داشت. بچه‌هایی که این توانایی‌ها را ندارند کمتر کمک 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 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. بعد 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 باشیم.

پاملا اسپلند و الیزابت وردیک

چند کلمه درباره‌ی 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 فرزند خوانده‌ی خانواده‌ای هستی یا پیش قیّم 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.

