

به نام خدا



PSY & ART



کتاب همراه من برای خودشناسی و مهارت‌های زندگی

پت پالمر | ملیسا آلبرتی فرونز
ترجمه مهرداد فیروزبخت

سرشناسه: پامر، پت، ۱۹۲۸ - م. / Palmer, Pat

عنوان و نام پدیدآور: کتاب همراه من برای خودشناسی و مهارت‌های زندگی / مولفان پت پالمر، ملیسا آلبرتی فرونر؛ مترجم مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۹۴ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۱۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

Teen Esteem: A Self-Direction Manual for Young Adults, 3rd. ed, c2010. : عنوان اصلی.

یادداشت: ترجمه و ویراست دیگر کتاب حاضر با عنوان "راهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان" توسط رسا در سال ۱۳۸۶

منتشر شده است.

عنوان دیگر: راهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان.

موضوع: عزت نفس -- ادبیات کودکان و نوجوانان

Self-esteem -- Juvenile literature

استقلال (روان‌شناسی) -- ادبیات کودکان و نوجوانان

Autonomy (Psychology) -- Juvenile literature

نوجوانان -- راه و رسم زندگی

Teenagers -- Conduct of life

شناسه افزوده: فرونر، ملیسا آلبرتی، ۱۹۶۳ - م.

Froehner, Melissa Alberti

فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ - ، مترجم

Firoozbakht, Mehrdad

رده بندی کنگره: ۵/ع۴/BF۶۹۷

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۸ [ج]

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۷۸۳۵۹

روان‌شناسی

کتاب همراه من برای خودشناسی و مهارت‌های زندگی |

مولفان: پت پالمر، ملیسا آلبرتی فرونر |

مترجم: مهرداد فیروزبخت |

ناشر: روان‌شناسی و هنر |

طراح گرافیک: احسان رضوانی |

چاپ و صحافی: آرمانسا |

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳ | تیراژ: ۵۰۰ | قیمت: ۹۰،۰۰۰ تومان |

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۱۰-۲ |

ISBN: 978-622-8018-10-2 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

تماس: ۰۹۱۲-۷۳۸۱۶۲۲ |

www.ravanhonar.com |

فهرست

مقدمه	۹
فصل اول از زندگی چه می خواهید؟	۱۳
فصل دوم این حق شماست که خودتان باشید	۱۷
فصل سوم ا-ح-ت-ر-ا-م	۲۳
فصل چهارم «هنوز شاد و خوشحال هستید؟»	۳۳
فصل پنجم اگر متفاوت باشم چی؟	۳۷
فصل ششم خوب گوش کن!	۴۵
فصل هفتم وقتی عصبانی می شوید	۵۵
فصل هشتم خواستن	۶۳
فصل نهم «فقط بگونه... آره همین»	۶۷
فصل دهم «زود باش پسر... خودت می دانی که...»	۷۷
فصل یازدهم بلا تصمیمی هم تصمیم است	۸۷
فصل دوازدهم مسئولیت پذیری	۹۵
ضمائم	۱۰۳

مقدمه

فرض کنید از یک معلم می‌خواهید املا‌ی یک کلمه را به شما یاد بدهد و او می‌گوید «چرا به فرهنگ لغت مراجعه نمی‌کنی؟» آیا از او نمی‌پرسید «من که املا‌ی کلمه را نمی‌دانم، چطور به فرهنگ لغت مراجعه کنم؟»

زندگی در نوجوانی تا حد زیادی شبیه همین وضعیت است: «بدون سابقه‌ی کار که نمی‌توانید کار پیدا کنید.» در نتیجه می‌پرسید «بدون کار چطور می‌توانم سابقه‌ی کار داشته باشم؟» زندگی در نوجوانی همیشه آسان نیست و همیشه، با دوراهی‌ها و موانعی همراه است.

یکی از راه‌های مقابله با این مشکلات آن است که خودتان را بیشتر بشناسید. با خودشناسی می‌توانید اعتماد به نفس لازم برای انتخاب خوب و غلبه بر موانع را پیدا کنید. اما تا انتخاب نکنید و بر مشکلات و موانع غلبه نکنید، چطور می‌توانید خودتان را بشناسید؟ درست همان‌طور که تا املا‌ی کلمه را ندانید نمی‌توانید آن را در فرهنگ لغت پیدا کنید.»

نوجوان بودن از هر زمان دیگری سخت‌تر شده است. (هرچند دوران نوجوانی در تمام ادوار تاریخ سخت بوده است.) به عنوان نوجوان، اولین میان‌سالی عمرتان را می‌گذرانید- یعنی بین دوران کودکی و بزرگسالی هستید. هیچ‌کس -از جمله خود شما- نمی‌تواند دقیقاً بگوید که چه موقع دوران «بچگی» (الان از این کلمه متنفر نیستید؟) را پشت می‌گذارد و وارد «بزرگسالی» می‌شود.

پدر و مادر شما هم یکسره «نه» می‌آورند چون در دورانی هستید که می‌خواهید محدوده‌ی عملکردها و اعمال را بشناسید. آنها به سختی مراقبتان هستند و می‌خواهند تا می‌توانند از شما مراقبت کنند. همچنین می‌دانند که به سرعت در حال رشد هستید و باید شما را رها کنند. اما این پدر و مادری که دوازده یا پانزده سال، مهم‌ترین آدم زندگی شما بوده‌اند، آسان نیست. با این حال می‌خواهید خودتان شوید.

تلویزیون، موسیقی، سینما و سایر رسانه‌ها، یکسره پیام می‌فرستند که «این کار را بکن»، یا پیام می‌فرستند که «شیرت را خورده‌ای؟» دوست دارید به برخی از توصیه‌های رسانه‌ها عمل کنید اما می‌خواهید خودتان شوید. گویی همه برای زندگی شما طرح و برنامه دارند. با این وضع، چطور می‌توانید خودتان شوید؟

این کتاب درباره‌ی خودفرمانی است و به شما یاد می‌دهد خودتان را بین نیروهایی که می‌خواهند اعتمادتان را جلب کنند، پیدا کنید.

در این کتاب راجع به اهداف و حقوق، راه‌های «نه» گفتن، احترام گذاشتن به خود، مراقبت از خود، حمایت از خود (و چیزهایی که برای شما مهم هستند)، و درمورد درخواست کردن و خیلی چیزهای دیگر حرف می‌زنیم.

ما نمی‌توانیم به تمام سوالات شما جواب بدهیم، ولی سعی می‌کنیم مهارت‌ها و نگرش‌های لازم را برای آن که خودتان شوید در شما به وجود آوریم.

به این دلیل نوشتیم که احساس خوبی درباره‌ی خودتان داشته باشید و بتوانید به خواسته‌های‌تان برسید. بحث خودخواهی نیست. این همان چیزی است که برای شادکامی به آن نیاز داریم و آن، همان عزت نفس و در مورد شما، عزت نوجوان است.

اگر این کتاب را می‌خوانید چون یک نفر، مثلاً پدر، مادر، یا معلم‌تان توصیه کرده است که آن را بخوانید، احتمالاً آن را با شور و شوق نخواهید خواند. اما یک دقیقه صبر کنید. اجازه دهید شما را متعجب کنیم.

این کتاب نمی‌خواهد بگوید باید چه چیزهایی را بخواهید و چه کار کنید تا خوشحال شوید. می‌خواهیم درباره‌ی چیزهایی حرف بزنیم که به شما کمک می‌کنند از شخصیت و

از موقعیت‌تان راضی باشید. به نظر ما دوست داشتن خود، حمایت از خود، و در دست گرفتن سررشته‌ی زندگی خود، هیچ ایرادی ندارند.

شاید بخواهید سخت‌کوش باشید، هدف داشته باشید، و به هدف‌تان برسید. شاید هم نمی‌خواهید سخت بگیرید و دوست دارید باری به هر جهت زندگی کنید. هر چیزی امکان دارد، و شما گزینه‌های زیادی دارید.

علت این که در فروشگاه‌های خیلی بزرگ از نقشه‌ی راهنما استفاده می‌کنند این است که اگر بدانید کجا هستید، خیلی راحت‌تر می‌توانید بفهمید کجا می‌روید و چطور به آنجا خواهید رسید. با خواندن این کتاب می‌توانید بفهمید کجا هستید و چطور می‌توانید به جایی که می‌خواهید به آن برسید.

- پول

- دین

- مجازات اعدام

- سیاست

- محیط زیست و منابع طبیعی

- جنگ و صلح

- ممنوعیت حمل سلاح

- مصرف مواد

- تحصیل

- ارتباط جنسی

خودشناسی

(۱) چیزهای مهم

پنج مورد از مهم‌ترین مسائل زندگی‌تان را بنویسید. آنها را به ترتیب اولویت از یک تا پنج بنویسید. احساس‌تان در مورد این فهرست پنج‌تایی را با یکی از دوستان یا هم‌کلاسی‌های‌تان در میان بگذارید.

۲) نگاه به آینده

پنج مورد از مهم‌ترین چیزهایی را که فکر می‌کنید در بزرگسالی تغییر خواهند کرد، بنویسید. به نظر خودتان این فهرست در ۱۰ تا ۳۰ سال آینده چه تغییری خواهد کرد.

۳) نگاه به گذشته

فرض کنید ۹۵ ساله هستید. آرام در ایوان خانه‌تان نشست‌اید و به منظره‌ی زیبایی چشم دوخته‌اید... منظره‌ای مثل کوه‌ها، تپه‌ها، علفزار یا دریاچه.

حالا زندگی‌تان را مرور کنید. کارهای مهمی که کرده‌اید چه بوده‌اند؟ آیا توانسته‌اید کارهای مورد نظرتان را انجام دهید؟ بچه و نوه دارید؟ دوستان‌تان چه کسانی هستند؟ چه خوشی‌هایی کرده‌اید؟ چه ماجراها و حوادثی را پشت سر گذاشته‌اید؟ چه عشق‌هایی را پشت سر گذاشته‌اید؟ آیا زندگی خوبی داشته‌اید؟ آیا از خودتان رضایت دارید؟ چیزی را هم به دنیا داده‌اید؟ چیزهایی را که در این «تخیل» کشف کرده‌اید، بنویسید. دوست دارید چطور زندگی کنید که در ۹۵ سالگی احساس رضایت کنید؟

فصل اول

از زندگی چه می خواهید؟

(اهداف‌دهای شما)

از بچگی در حال هدف‌گزینی بوده‌اید. حدود یک سالگی بالا رفتن را شروع کرده‌اید و این کار را به کمک مبل، صندلی، میز، ظرفشویی آشپزخانه، و یخچال انجام داده‌اید... بعداً یک نفر را دیده‌اید که پشتک می‌زده است. با دیدن او به خودتان گفته‌اید «من هم می‌توانم پشتک بزنم!». حدود سه تا هفت سالگی خواندن را شروع کرده‌اید. تقریباً در همین دوران بارها از دوچرخه افتاده‌اید تا آن‌که بالاخره توانسته‌اید تعادل‌تان را حفظ کنید و موفق شوید. بعد از آن هم روزی تصمیم گرفتید یک تیم درست کنید (مثلاً تیم بسکتبال، راهپیمایی، تیم تعقیب، تیم گله‌داران، تیم ژیمناستیک، تیم فوتبال، تیم گزارش سالانه و...). گاهی اوقات هم هدف‌های‌تان شخصی‌تر بوده‌اند (مثل بردن مسابقه، انتشار یک داستان، فراگیری یک برنامه‌ی جدید کامپیوتری، نواختن پیانو، و از این قبیل).

به هر جهت همواره در حال هدف‌گزینی بوده‌اید و به برخی از آنها هم رسیده‌اید. شاید ستاره‌ی تنیس نشده باشید، ولی تیم تنیس که تشکیل داده‌اید. یا اگر قهرمان بازی‌های کامپیوتری نشده‌اید، حداقل یک مسابقه و رقابت لذتبخش که داشته‌اید و در این بین، چیزهای زیادی در مورد هدف‌گزینی آموخته‌اید.

البته هرچه بزرگ‌تر می‌شوید، هدف‌های‌تان هم مهم‌تر می‌شوند. اکنون هم در مورد عاداتی مشغول تصمیم‌گیری هستید که می‌توانند یک عمر طول بکشند (عاداتی مثل پرداختن به موسیقی، کتابخوانی، مطالعه و تحقیق، یا [عاداتی منفی مثل] سیگار کشیدن، مشروب خوردن یا مصرف مواد...). یا جهت زندگی شما را تعیین می‌کنند (برای مثال قبولی

در دانشگاه، نظامی شدن، سرکار رفتن، ازدواج و...). همچنین مشغول تصمیم‌گیری در مورد ارزش‌های سیاسی، دینی، اجتماعی، اخلاقی و ... هستید.

به چه چیزی پابند هستید؟

برای آن‌که مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید، باید بدانید چه چیزهایی برای شما مهم هستند. اگر ندانید پابند چه چیزی هستید چطور می‌توانید تصمیم بگیرید؟ چه احساس و نظری در مورد مسائل زیر دارید:

چه نیازهایی دارید؟

ما نیازهای زیادی داریم؛ از نیاز به غذا و خواب، تا نیاز به مسکن، نیاز پول، به عشق، نوازش، دوستی، تایید، و مقبولیت.

وقتی بدانید چه نیازهایی دارید و نیازهای‌تان را برآورده کنید، دیگر به دیگران متکی و محتاج نخواهید شد. اگر روی خودتان حساب باز کنید و مراقب خودتان باشید، مستقل و به خودتان متکی خواهید شد. مراقبت از خود و محبت به خود به این معنی است که در محبت و ورزشی به دیگری آزاد هستید... محکوم به پیدا کردن عشق نیستید، حاضر نیستید برای جلب محبت به هر کاری دست بزنید و برای جلب محبت دیگران ارزش‌های‌تان را زیر پا بگذارید. کسانی که به خاطر عشق و محبت، خودشان را می‌فروشنند، در واقع برده‌ی عشق می‌شوند. نکته‌ی غم‌انگیز این است که معمولاً آن عشق را نیز از دست خواهند داد چون خصوصیتی را که از آنها موجودی دوست داشتنی می‌سازد، فروخته‌اند! اما اگر راه و رسم دوست داشتن خود را بدانید، برده‌ی عشق نخواهید شد.

اگر با خودتان خوش رفتاری کنید... و سلامت، جذابیت و شادمانی‌تان را حفظ کنید، دیگران سعی خواهند کرد با شما دوست شوند. اما اگر با عجز و در ماندگی، و با آویزان شدن دوست پیدا کنید، دوستان‌تان بالاخره شما را رها خواهند کرد- البته بعد از سوءاستفاده از شما. وابستگی و نیازمندی می‌توانند برخی را مجذوب شما کنند ولی نمی‌توانند روابط سالمی برای شما جور کنند.

اهداف شما

اگر بدانید می‌خواهید کجا بروید، بیشتر احتمال دارد که به آنجا برسید. برنامه داشتن برای زندگی و یا برای آینده‌ی نزدیک باعث می‌شود احساس کنید زندگی شما هدف دارد.

بی‌هدفی، تقلید از دیگران، و طبق میل دیگران زندگی کردن آسان است - اما هدف‌های خودتان چه هستند؟ هدف‌های‌تان را روی کاغذ بنویسید؛ هدف‌هایی که برای یک سال، پنج سال، ده سال، بیست سال، سی سال، و چهل سال آینده دارید. می‌خواهید کجا بروید؟ می‌خواهید چه کار کنید؟ اگر پاسخ دادن به این سوالات سخت است از قوه‌ی خیال‌تان استفاده کنید. قوه‌ی تخیل به شما کمک می‌کند برنامه‌های مختلف را امتحان کنید. سبک‌های مختلف زندگی را تجسم کنید. ببینید کدامیک از آنها احساس خوبی در شما ایجاد می‌کنند، با کدامیک خوش هستید، و کدامیک با شخصیت، و با هدف‌ها و خلق و خوی شما جور هستند.

۱. هدف‌های امروز، هفته‌ی بعد، ماه بعد، و سال بعدتان را بنویسید. در صورت لزوم در آنها تجدیدنظر کنید. خودتان را بابت رسیدن به هر یک از این هدف‌ها تحسین کنید.
۲. به نیازهای انسانی‌تان توجه کنید. آنها را برآورده کنید. از چیزهایی که برای خوشحالی و شادکامی به آنها نیاز دارید فهرستی تهیه و آنها را برآورده کنید.