

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Think for Yourself

Cynthia MacGregor

Lobster Press

مترجم: مکن‌گرگور، سینتیا، ۱۹۴۳ - م.

MacGregor Cynthia

عنوان و پدیدآور: با خود فکر کنید کتاب راهنمای حل مشکلات زندگی کودکان و نوجوانان و سایر مسائل مربوط به آن / سینتیا مکن‌گرگور، ترجمه ندا شادنظر

مشخصات ناشر: تهران، نشر قطره، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری: ۹۴ ص.؛ مصور

فروست: سلسله انتشارات نشر قطره، ۷۳۱، کودک و نوجوان، ۳۲

شابک: 964-341-621-6

پادداشت: فیا.

پادداشت: Think for Yourself: A Kid's Guide to

Solving Life's Dilemmas and Other

Sticky Problems, 2003

موضوع: کودکان - راه و رسم زندگی - ادبیات نوجوانان

شماره افزوده: شادنظر، ندا، ۱۳۵۹ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۵ ب ۲ / م ۷ / BJ ۱۶۲۱

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶ / ۷۰۸۳

شماره کتابخانه ملی: ۸۵-۲۵۶۲۱

شابک: ۶-۶۲۱-۲۳۱-۹۶۴ ISBN: 964-341-621-6

با خود فکر کنید

کتاب راهنمای حل مشکلات زندگی
کودکان و نوجوانان و سایر مسائل مربوط به آن

سیتیا مک گرگور

ترجمه

ندا شادنظر



نشر قطره

با خود فکر کنید

سینتیا مک گرگور

ترجمه ندا شادنظر

چاپ اول: ۱۳۸۶

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپ: سازنگ

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

بها: ۲۲۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

آدرس: خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۹ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

تلفن: ۸۸۹۵۶۵۳۷ و ۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۸۸۹۷۳۳۵۱-۳

صندوق پستی ۳۸۳-۱۳۱۴۵

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست

پیش گفتار.....	۶
بخش اول: مشکلاتی در ارتباط با دوستان ثان.....	۱۱
بخش دوم: مشکلات خانوادگی.....	۴۵
بخش سوم: مسائلی در تقابل با بزرگسالان.....	۶۵
بخش چهارم: مشکلات روزمره‌ی زندگی.....	۷۵
بخش آخر: مقابله با سایر مشکلات.....	۸۷

تابه حال چند بار به خود نق زده‌اید و آه و اوه گفته‌اید؟ آیا از احساسی که در این مواقع دارید، بیزار نیستید؟ این احساس زمانی به وجود می‌آید که شما با مشکلی رو به رو می‌شوید و راه‌حلی فوری برای آن نمی‌یابید.

زندگی، سرشار از مشکلات کوچک و بزرگ است، این طور نیست؟ گاهی راه‌حل مشکلات را می‌دانید؛ ممکن است آن راه‌حل، باب میل‌تان نباشد، اما می‌دانید چه باید بکنید. برای مثال، وقتی دوست‌تان از شما می‌خواهد که در امتحان به او تقلب برسانید، شما می‌دانید که باید به او «پاسخ منفی» داد. اما مسأله این جاست که شما، بی‌آن‌که وانمود شود دوست بدی هستید، باید راهی برای «نه» گفتن بیابید. این همان چیزی است که به آن «مشکل» می‌گویند.

راهنمایی‌های این کتاب، به شما کمک می‌کند تا شیوه‌های مقابله با مشکلات زندگی را بیاموزید. در این جا نمی‌توان به تک تک مسائلی که ممکن است با آن‌ها برخورد کنید، اشاره‌ای کرد، زیرا زندگی هر کس متفاوت است. اما می‌توانم به نمونه‌هایی از رایج‌ترین مشکلات کودکان هم‌سن و سال‌تان اشاره کنم و برای حل آن‌ها، توصیه‌هایی در اختیارتان قرار دهم. امیدوارم بار بعد که با مشکلاتی از این دست مواجه می‌شوید، بتوانید برخی از راه‌های مقابله با آن‌ها را به یاد آورید.

بنابراین هرگاه احساس کردید که نق می‌زنید، به چهار نکته‌ی زیر بیندیشید:

۱- مشکل‌تان را بپذیرید. نادیده گرفتن مشکلات به حل آن‌ها نمی‌انجامد و اگر مقابله با آن‌ها را به تعویق بیندازید، مسلماً در بعضی موارد، اوضاع بدتر خواهد شد.

۲- درباره‌ی راه‌های مقابله با مشکل‌تان فکر کنید و ببینید کدام یک از آن‌ها سریع‌تر به نتیجه می‌رسند.

۳- باید در اجرای تصمیمات‌تان برای حل مشکلات، شهامت داشته باشید.
۴- و در پایان کار، حسابی به خود تبریک بگویید. مقابله با مشکلات، هرگز آسان نیست. باید خود را تحسین کنید.

حال ببینیم اغلب کودکان با چه مشکلاتی رو به‌رو هستند.

● برخی از این مشکلات، رفتاری هستند. منظور من این نیست که حتماً باید یادتان باشد که «لطفاً» بگویید و یا برای پاک کردن بینی، به جای آستین لباس، از دستمال استفاده کنید. منظور من این است که برای امتناع از کاری که دوست ندارید انجام دهید، مؤدبانه عذرخواهی کنید، بی‌آن‌که کسی را برنجانید.

● ممکن است برخی از این مشکلات را اخلاقی بنامید. منظور من شرایطی است که شما کاری را که فکر می‌کنید یا می‌دانید درست نیست، نباید انجام دهید. نمونه‌ای از این مشکلات، همان مثال دوستی است که از شما می‌خواهد در امتحان به او تقلب برسانید.

گاهی مطمئن نیستید که چه کاری درست است و گاهی کاملاً مطمئنید که چه باید بکنید و چه نباید بکنید. اما تصمیم‌گیری درباره‌ی انجام دادن یا ندادن آن کار، دشوار است.

● برخی از مشکلات به گروه‌های دیگری تعلق می‌گیرند و یا ترکیبی از مشکلات رفتاری و اخلاقی هستند.

مقابله با مشکلات

گاهی بهترین راه برای حل مشکلات، این است که آن‌ها را در ذهن‌تان بررسی و تحلیل کنید. از خود بپرسید:

- مشکل من دقیقاً چیست؟
- چرا این مشکل به وجود آمد؟
- شاید راه‌حلی به فکر‌تان برسد. فوق‌العاده است، اما اگر بفهمید که آن راه‌حل چندان مناسب نیست، چه می‌شود؟ اگر این‌طور است، ایراد آن راه‌حل چیست؟
- حالا که به ایراد راه‌حل‌تان پی بردید، آیا راهی وجود دارد که برای حل مشکل‌تان، به راه‌حل مناسب‌تری دست یابید؟ شاید راه‌حلی یافته‌اید که تنها به کمی اصلاح نیاز دارد.

متأسفانه، در مدارس شما کلاسی برای مقابله با این مشکلات تشکیل نمی‌شود. در صورتی که تشکیل این کلاس‌ها، بسیار مفیدتر از مطالب بی‌فایده‌ای است که مجبورید بیاموزید، این‌طور نیست؟ این کتاب به شما کمک می‌کند تا در این زمینه آموزش ببینید... و امتحان و کلاسی هم در کار نیست! حال بیایید نگاهی به مشکلات زندگی واقعی بیندازیم و ببینیم با چه راه‌حلی می‌توانیم بر آن‌ها غلبه کنیم.