

نوجوانها سخت نگیرید باور کنید که مهم نیست!

راههای ساده برای لذت بردن از زندگی
در دوران پُراسترس

نویسنده:

ریچارد کارلسون

مترجم:

مهدی قراچه‌داغی



انتشارات تهران

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Don't Sweat the Small Stuff for Teens

Richard Carlson, Ph.D.

سرشناسه	Carlson, Richard ، ۱۹۴۴ -
عنوان و پدیدآور	نوجوان‌ها سخت نگیرید باور کنید که مهم نیست! : راه‌های ساده برای لذت بردن از زندگی در دوران پراسترس / نویسنده ریچارد کارلسون؛ مترجم مهدی قراچه‌داغی.
مشخصات نشر	تهران، انتشارات تهران، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	۲۳۸ ص.
شابک	964-5609-65-8 :
یادداشت	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Don't sweat the small stuff for teens: simple ways to keep your cool in stressfol times.
عنوان دیگر	برای چیزهای کوچک مویه نکن.
موضوع	نوجوانان - راه و رسم زندگی.
موضوع	فشار روانی در نوجوانان - کنترل.
شناسه افزوده	قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۳۶ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	الف ۱۳۸۵ / کت ۲ / ر ۶۳۷ BF
رده‌بندی دبیری	۱۵۸ / ۱۰۸۳۵ :
شماره کتابخانه ملی	۳۹۶۸۸ - ۸۵ م



انتشارات تهران

تهران، خیابان پاسداران، چهارراه پاسداران، شماره ۲۶ - صندوق پستی: ۴۸۷ - ۱۹۵۸۵
تلفن‌های انتشارات: ۲۲۷۶۰۶۹۸، ۲۲۷۶۰۶۹۹، ۲۲۷۶۰۶۹۹، ۲۲۷۶۰۶۹۹ - فکس: ۲۲۵۶۹۸۰۱
تلفن‌های مرکز پخش: ۶۶۹۷۴۱۷۷، ۶۶۹۶۰۹۵۰

نوجوانها سخت نگیرید باور کنید که مهم نیست!

ریچارد کارلسون

ترجمه: مهدی قراچه‌داغی

ویراستار: ارمغان جزایری

حروفچینی: شبتری

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۶

نیراز: ۱۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی و چاپ: دیبا

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۸ - ۶۵ - ۵۶۰۹ - ۹۶۴ ISBN 964-5609-65-8

۴۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱		مقدمه
۱۷		۱ روی دوستانان بالا نیاورید!
۲۰		۲ خود را متقاعد کنید که نوجوان هم می تواند تفاوتی ایجاد کند
۲۲		۳ به هم خوردن روابط را آن قدرها جدی نگیرید
۲۴		۴ آیکیدوی ذهنی را تمرین کنید
۲۷		۵ وقتی کسی حرف می زند از گفتن «می دانم» خودداری ورزید
۲۹		۶ احتمال اینکه همه شما را دوست بدانند
۳۲		۷ از خط اضطراری خارج شوید
۳۵		۸ با روزهای بدحالتی موی سر بسازید
۳۸		۹ سخت نگیرید
۴۰		۱۰ نشئه شوید
۴۲		۱۱ عیب جویی نکنید
۴۴		۱۲ بگذارید تصادفش را در جای دیگری بکند
۴۶		۱۳ جبهه های نبرد را درست انتخاب کنید
۴۹		۱۴ با اشتباهات خود کنار بیایید
۵۱		۱۵ برای دیگران شاد باشید
۵۴		۱۶ کارهای خیریه بکنید

۱۷	به فاصلهٔ میان افکار تان توجه کنید.....	۵۶
۱۸	از یکی از دوستان معتمد و یا یکی از اعضای خانواده پرسید:	
۱۹	«نقطه ضعف من کجاست؟».....	۵۸
۲۰	در ناملایمات هم دوست خوبی باشید.....	۶۰
۲۱	با ملالت آشتی کنید.....	۶۲
۲۲	فربب روحیهٔ بد خود را نخورید.....	۶۵
۲۳	اجازه ندهید روحیهٔ بد دیگران روی شما اثر بگذارد.....	۶۹
۲۴	گزینه‌های خود را به سان دوراهی جاده در نظر بگیرید.....	۷۲
۲۵	ورزش کنید.....	۷۴
۲۶	نوجوانی مبارز باشید.....	۷۶
۲۷	یادداشت کنید.....	۷۹
۲۸	انتظار نداشته باشید که زندگی بدون مشکل باشد.....	۸۱
۲۹	جرئت نشان دادن اشتیاق را داشته باشید.....	۸۳
۳۰	دست بده داشته باشید تا به آرامش برسید.....	۸۵
۳۱	۲۵ درصد کمتر انتقاد کنید.....	۸۷
۳۲	فاصله بگیرید.....	۸۹
۳۳	بگذارید نظرات جدیدی به ذهنتان راه یابد.....	۹۲
۳۴	زودتر آماده شوید.....	۹۴
۳۵	از دام ۱۰-۹۰ فرار کنید.....	۹۶
۳۶	الگو باشید.....	۹۹
۳۷	خود را دست کم نگیرید.....	۱۰۱
۳۸	بر هراس از کامل کردن غلبه کنید.....	۱۰۴
۳۹	به امکان‌ها توجه داشته باشید.....	۱۰۶
	تمرین کنید که به چیزهای بی اهمیت بها ندهید.....	۱۰۸

۴۰	ناراحتی‌های خود را پنهان نگه ندارید..... ۱۱۰
۴۱	سعی کنید اولین تأثیرتان بر دیگران، تأثیر خوبی باشد..... ۱۱۲
۴۲	از گفتن «نشانت می‌دهم» اجتناب ورزید..... ۱۱۵
۴۳	بی‌عیب نبودن صد در صد را تجربه کنید..... ۱۱۷
۴۴	جرئت کنید و اخلاق‌گرا باشید..... ۱۱۹
۴۵	ضد ضربه باشید..... ۱۲۱
۴۶	به نشانه‌های درونی خود اعتماد کنید..... ۱۲۳
۴۷	به تماشای غروب خورشید بنشینید..... ۱۲۵
۴۸	دست‌کم روزی هشت صفحه مطالعه کنید..... ۱۲۷
۴۹	با روزهای به‌واقع بد کنار بیایید..... ۱۲۹
۵۰	نگران آینده نباشید..... ۱۳۱
۵۱	سلامتی باطراوت را تجربه کنید..... ۱۳۳
۵۲	از سالمندان عیادت کنید..... ۱۳۵
۵۳	به قانون بازده نزولی توجه کنید..... ۱۳۷
۵۴	بر حضور خود بیفزایید..... ۱۳۹
۵۵	به خودتان یادآور شوید که کسی قصد آزار شما را ندارد..... ۱۴۱
۵۶	بر تلاش خود بیفزایید..... ۱۴۳
۵۷	مراقب کلام خود باشید..... ۱۴۵
۵۸	در سرکشی‌های خود خلاق باشید..... ۱۴۷
۵۹	بگذارید مردم حرف بزنند..... ۱۴۹
۶۰	به نقشه جهان دقیق شوید..... ۱۵۱
۶۱	از دیگران تعریف و تمجید کنید..... ۱۵۳
۶۲	پل‌ها را خراب نکنید..... ۱۵۵
۶۳	قانون توجه را درک کنید..... ۱۵۷

۶۴	از کارت‌های یاد آور استفاده کنید.....	۱۵۹
۶۵	از نوجوان بودن خود خوشحال باشید.....	۱۶۱
۶۶	خوب شنیدن را تجربه کنید.....	۱۶۳
۶۷	از دوستانی که شما را با انگشت گذاشتن روی مشکلاتان تشویق می‌کنند، پرهیز کنید.....	۱۶۵
۶۸	مکان ویژه خود را خلق کنید.....	۱۶۷
۶۹	سپاسگزار باشید.....	۱۶۹
۷۰	با دیگران همان‌طور رفتار کنید که می‌خواهید با شما رفتار کنند.....	۱۷۲
۷۱	به دنبال بی‌گناهی باشید.....	۱۷۳
۷۲	مشکلاتان را بزرگ نکنید.....	۱۷۵
۷۳	مضمونی برای روزتان پیدا کنید.....	۱۷۷
۷۴	مقیاس ۱-۱۰ را به کار برید.....	۱۷۹
۷۵	خوش بین باقی بمانید.....	۱۸۲
۷۶	همدلی.....	۱۸۴
۷۷	بینید چه کسی یوگا می‌کند.....	۱۸۶
۷۸	مراقب باشید که ناخشنودی را تمرین نکنید.....	۱۸۸
۷۹	از ضایعات خود بکاهید.....	۱۹۱
۸۰	عناوین خود را وارسی کنید.....	۱۹۴
۸۱	متوجه کارهای درست پدر و مادران باشید.....	۱۹۷
۸۲	کمی از لجبازی دست بردارید.....	۲۰۰
۸۳	مهربان بودن را به یاد داشته باشید.....	۲۰۲
۸۴	انتقادهای را به دل نگیرید.....	۲۰۴
۸۵	چهار ستون اندیشه را درک کنید: ستون شماره ۱ - چه.....	۲۰۶
۸۶	ستون شماره ۲ - یکی.....	۲۰۸

۸۷	ستون شماره ۳ - چگونه	۲۱۰
۸۸	ستون شماره ۴ - توجه به واقعیت‌ها	۲۱۲
۸۹	خشم‌تان را فروشانید	۲۱۴
۹۰	تأیید طلبی را کنار بگذارید	۲۱۶
۹۱	مخالفت طلبی را نیز کنار بگذارید	۲۱۸
۹۲	شوخی طبیعی خود را حفظ کنید	۲۲۰
۹۳	اذعان کنید که اشتباه کرده‌اید	۲۲۳
۹۴	به خاطر داشته باشید که همه حق دارند شاد باشند	۲۲۵
۹۵	همسو با جریان آب حرکت کنید	۲۲۷
۹۶	واکنش‌های با تأخیر را تجربه کنید	۲۲۹
۹۷	به خاطر داشته باشید که با بسته شدن یک در، در دیگری	
	به رویتان گشوده می‌شود	۲۳۱
۹۸	بگویید: «این نیز بگذرد»	۲۳۳
۹۹	به هشدارهای زندگی توجه کنید	۲۳۵
۱۰۰	به سفرتان ادامه دهید	۲۳۷

مقدمه

من عاشق دوران نوجوانی بودم. در عین حال گاهی هم از آن احساس تنفر می‌کردم. اغلب اشتیاق فراوان داشتم، اما در مواقعی نیز سست و بی‌حال بودم. گاه خواب و خیال‌هایی داشتم و هدفی را دنبال می‌کردم، اما در مواقعی دیگر به شدت گیج و سردرگم بودم. گاه آدم خوب و خوشایندی بودم، اما در مواقعی هم خودخواه می‌شدم. اولین بار که عاشق شدم نوجوان بودم. اولین باری هم بود که در یکی از امتحاناتم مردود شدم. ورزشکار با استعدادی بودم، اما دانش‌آموز بزرگی نبودم. گاهی از اعتماد به نفس زیاد برخوردار بودم، در مواقعی هم خجالتی می‌شدم. در دبیرستان از اینکه در حضور دیگران حرف بزنم به قدری می‌ترسیدم که دوبار بیهوش شدم. از فکر کردن به آینده به هیجان می‌آمدم، اما کمی هم می‌ترسیدم. احتمالاً دقیقاً مانند سایر نوجوانان بودم.

با این حال با وجود مشکلاتی که با آن‌ها روبه‌رو بودم، همیشه در اعماق وجودم جوان شادی بودم. به احساسات دیگران بها می‌دادم و از ظلم و شقاوت بیزار بودم. زندگی‌ام، خانواده‌ام، و دوستانم را دوست داشتم. تا جایی که امکان داشت از در دسر فاصله می‌گرفتم. به خاطر دارم که همیشه می‌خواستم کار درست بکنم. حدس می‌زنم بسیاری از این‌ها در مورد شما

هم مصداق دارد.

قبل از اینکه دوران نوجوانی ام به انتها برسد می خواستم درباره خوشبختی مطالعه کنم. می خواستم به دیگران هم کمک کنم که همین کار را بکنند. در نوجوانی آموختم که بی تردید بهترین راه رسیدن به شادی و نشاط و خوشبختی، با فکر بودن و کمک کردن به دیگران است.

به مرور آموختم برای خوشبخت و موفق شدن اجزای دیگری هم ضرورت دارد. بخش اعظم آن ها ساده است. لازمه اش این است که دیدگاهی برای خود داشته باشید، از خرد و درایت برخوردار باشید، و از همه این ها مهم تر تحریک نشوید و تحت تأثیر مشکلات زندگی روزمره از پا در نیایید. به عبارت دیگر، سختگیری بیجا نکنید و سر چیزهای جزئی خودتان را ناراحت نکنید.

در جایی برایم مسلم شد که در زندگی اتفاقات مهم هم می افتد. برای همه مان هم می افتد. در مورد آن ها کاری از دستان ساخته نیست. شاید تنها کاری که می توانیم بکنیم این است که دعا کنیم به قدرتی دست یابیم که بتوانیم کارهایمان را انجام بدهیم. تک تک ما فقدان ها، مشکلات، موانع، و فجایع را تجربه می کنیم. جزئیاتش تفاوت می کند، اما همه مسائل و مشکلات خودمان را داریم.

به همین دلیل است که نباید در مورد جزئیات سخت بگیریم. وقتی با مسائل بزرگ روبه رو می شویم، زندگی به اندازه کافی سخت می شود. حال اگر نتوانیم حتی با مسائل جزئی روبه رو شویم، کارمان گیر می کند. در واقع اگر نیاموزیم که برای چیزهای جزئی سختگیری نکنیم، دچار تنش می شویم. از پا در می آییم، و شادی و نشاطمان را از دست می دهیم. یا باید به کارهای بزرگ و مهم برسیم و یا به کارهای جزئی و بی اهمیت توجه کنیم. به هر صورت هر کاری یا بزرگ و مهم است یا کوچک و بی اهمیت.

خیلی‌ها معتقدند که نوجوان بودن بسیار دشوار است. من معتقدم نوجوان بودن در روزگار ما از هر زمانی دشوارتر است. مواد مخدر، خشونت، خانواده‌هایی که در آن‌ها پدر و مادر هر دو کار می‌کنند، فعالیت‌های جنسی خطرناک، طلاق، فشار دوستان همسال، پرخاشگری، و نفوذ فناوری دوره نوجوانی را بسیار دشوار می‌کند. اما مسائل کم‌اهمیت‌تری هم هست. اینکه احساس کنیم مورد نیاز نیستیم، دریافت پیام‌های مبهم از والدین و جامعه، انواع الگوهای منفی به هر جا که نگاه می‌کنیم، فشارهای زیادی که تحمل می‌نماییم، احساس ارزشمندی به خاطر موفقیت‌هایی که نصیب ما می‌شود، و آینده نامطمئن از جمله مواردی هستند که می‌توانم به آن‌ها اشاره کنم.

آموختن اینکه به موارد جزئی بها ندهیم باعث برطرف شدن همه مشکلات نمی‌شود و بلافاصله همه مسائل شما را حل نمی‌کند، اما برخورد با آن‌ها را ساده‌تر می‌سازد. دلیلش؟ وقتی بیاموزید که پذیرای زندگی باشید و وقتی امور جزئی و بی‌اهمیت دست و پای شما را نیندد، می‌توانید کارها را سالم‌تر، ساده‌تر، و با صرف انرژی بسیار کمتری انجام بدهید. شادتر می‌شوید، رضایت خاطر بیشتری به دست می‌آورید، مطمئن‌تر می‌گردید، و آرامش بیشتری پیدا می‌کنید. در نتیجه به مرور زمان حتی کارهای بزرگ، سخت و تسخیرناپذیر به نظر نمی‌رسد.

وقتی با پرداختن به مسائل جزئی پشتمان خم می‌شود، وقتی از دست خود و دیگران ناراحت می‌شویم، واکنش بی‌تناسبمان نه تنها ما را دچار تنش می‌کند و از پا درمی‌آورد، بلکه مانع آن می‌شود که به خواسته خود برسیم. تحملمان را از دست می‌دهیم، تفکرمان تار و مبهم می‌شود، دچار لغزش می‌شویم و سقوط می‌کنیم. حتی کسانی را که می‌خواهند به ماکمک کنند ناراحت می‌سازیم. جان کلام اینکه نگرانی بر سر مسائل جزئی و

بی‌اهمیت اشتباه بزرگی است. ناراحتی‌ها و واکنش‌های شما مانع آن می‌شوند تا پاسخ‌ها و راه‌حل‌ها را پیدا کنید.

کاملاً قابل درک است که چرا اغلب خودمان را درگیر کارهای غیرمهم می‌کنیم. یکی از دلایلش این است که می‌بینیم بسیاری از دیگران نیز همین کار را می‌کنند. خیلی‌ها به ما این پیام را می‌دهند که اگر زندگی دقیقاً مطابق میل شما نیست، باید ناراحت باشید. وقتی کودک و کمسال هستیم، با هزاران موردی روبه‌رو می‌گردیم که در واقع به ما می‌گویند نگران مسائل بی‌اهمیت باشید. به گذشته فکر کنید. چند بار اتفاق افتاده که کسی به شما گفته باشد: «این قدر نگران ترافیک نباش. بالاخره می‌رسیم. چند دقیقه زودتر و دیرتر فرقی نمی‌کند»؟ احتمالاً زیاد از این حرف‌ها شنیده‌اید.

مثال دیگر: فردی که مورد انتقاد قرار می‌گیرد یا احساس می‌کند کسی او را دوست ندارد، واکنش معمولش این است که حالت تدافعی بگیرد یا ناراحت شود. چند بار وقتی مورد انتقاد قرار گرفته‌اید کسی به شما گفته: «انتقاد روشی است که بعضی از طریق آن ابراز وجود می‌کنند. انتقاد بیش از آنکه درباره‌ی من حرف بزند، درباره‌ی کسی که انتقاد می‌کند حرف می‌زند. مهم نیست. به دل نگیر»؟ به عبارت دیگر چند نفر به انتقاد دیگران بهای چندانی نداده‌اند؟

وقتی کاری یا چیزی بر وفق مراد نیست چه اتفاقی می‌افتد — مثلاً کسی با عدم موفقیت جزئی و بی‌اهمیت روبه‌رو می‌گردد، پلیس راهنمایی او را جریمه می‌کند، کسی اظهار نظری متفاوت با او می‌کند، و یا خیلی ساده دسته کلیدش را گم می‌کند؟ همان‌طور که می‌دانید به طور کلی مردم گله و شکایت می‌کنند، آرزو می‌کنند زندگی به شکل متفاوتی می‌بود، احساس بدی پیدا می‌کنند، یا عصبانی می‌شوند. هرگز بزرگ‌ترها را دیده‌اید که در صف صندوق فروشگاه یا در صف اداره‌ی پست ایستاده باشند؟ اگر دیده

باشید، متوجه ناراحتی و دلخوری آن‌ها شده‌اید. مرتب به ساعتشان نگاه می‌کنند و زیر لب حرف می‌زنند. به ندرت کسانی را می‌بینید که صبر و شکیبایی اختیار کنند.

اما می‌توانید تصورش را بکنید که اگر حتی اندکی کمتر خودتان را درگیر کارهای بی‌اهمیت می‌کردید، چه تفاوتی در زندگی‌تان ایجاد می‌شد؟ اگر این کارهای جزئی و بی‌اهمیت تنها اندکی شما را به حال خود رها می‌کردند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ می‌توانید تصورش را بکنید که چقدر از زندگی بیشتر لذت می‌بردید؟ نه، زندگی‌تان عالی و بی‌کم و کاست نمی‌شد، اما به مراتب ساده‌تر و بهتر می‌شد. با دیگران بسیار بهتر از حالا کنار می‌آمدید. مهارت‌های ارتباطی‌تان بهتر می‌شد. اغلب اوقات درباره خودتان احساس بهتری پیدا می‌کردید و حتی اگر جایی کارتان به دشواری می‌کشید، سریع‌تر این دشواری را پشت سر می‌گذاشتید. از اعتماد به نفس بیشتری هم برخوردار می‌شدید، زیرا هیچ چیز آن قدرها مسئله بزرگ و مهمی به نظر نمی‌رسید که نتوان کاری درباره‌اش انجام داد. با دیگران هم رابطه بهتری برقرار می‌کردید و صبر و شکیبایی بیشتری نشان می‌دادید و آنان را مورد بخشش قرار می‌دادید. به خودتان هم بیشتر خوش می‌گذشت، زیرا خلق و خوی بهتری پیدا می‌کردید. می‌توانستید رویه خوشایند مسائل را نگاه کنید.

تردیدی نیست که بودن در کنار کسی که کارها را زیاد سخت نمی‌گیرد بسیار دلگرم‌کننده است. و این شخص می‌تواند خود شما باشد. راستش را بخواهید آن قدرها هم دشوار نیست، زیرا تنها چیزی که مورد نیاز است کمی بصیرت است. کافی است به مسائل به شکل کمی متفاوتی نگاه کنید. در واقع به احتمال زیاد این کار برای شما به نسبت ساده‌تر از پدر و مادران است، زیرا آنان عادت‌های نامناسب بسیار شکل گرفته‌تری دارند که باید بر

آن‌ها غلبه کنند. تجربه من با شما نوجوان‌ها نشان می‌دهد که شما این مطلب را سریع‌تر می‌آموزید.

قصد سخنرانی ندارم. فکر نمی‌کنم احتیاجی به این کار داشته باشید. برخلاف بعضی‌ها فکر نمی‌کنم متوسط نوجوان‌های امروز بیش از نوجوان‌های سال‌های گذشته به تباهی کشانده شده‌اند.

سعی هم نمی‌کنم جای شما باشم. من سی و نه سال دارم و بیست سالی می‌شود که دیگر نوجوان نیستم. در واقع به‌زودی دخترانم نوجوان خواهند شد. به هیچ وجه قصد ندارم شما را تحت تأثیر قرار بدهم. نمی‌خواهم متفاوت با شکلی که برای دیگران می‌نویسم برای شما بنویسم. می‌خواهم خودم باشم. طی سال‌های گذشته به قدری نامه از نوجوان‌ها دریافت کرده‌ام که ثابت می‌کند آن‌ها مطالب مرا می‌خوانند و می‌فهمند.

هدفم از نوشتن این کتاب این است که مطالب را به همان شکلی که با دیگران در میان گذاشته‌ام، با شما در میان بگذارم. بیشترین توانمندی من این است که کاری می‌کنم کمی بانشاط‌تر باشید. من معتقدم همان مطالبی که به بزرگ‌ترها کمک می‌کند به سعادت و نشاط بیشتر برسند، می‌تواند به شما هم کمک کند به شادی و نشاط بیشتر برسد.

امیدوارم راهکارهای مرا امتحان کنید. فکر می‌کنم از آن‌ها خوشتان بیاید. اطمینان دارم این کارها می‌توانند تفاوتی ایجاد کنند. سعادت آن را داشته‌ام که از هزاران نوجوان نامه‌های زیبا دریافت کنم. این نوجوان‌ها جملگی معتقدند که اگر در زندگی سخت نگیرند بهتر می‌توانند با مسائل زندگی برخورد کنند. امیدوارم شما هم همین‌طور فکر کنید. حدس می‌زنم وقتی این نظرات را در زندگی خود پیاده کنید، به دنیایی از تفاوت پی می‌برید. موفق و کامروا باشید.