



به نام خدا

اسم کتاب: به خودت افتخار کن

نویسندگان: پاملا اسپلند و الیزابت وردیکت

مترجم: سمیرا ابراهیمی

تعداد صفحه ها: ۹۰

کتاب به خودت افتخار کن از مجموعه ۸ جلدی به نام چاشنی های آدم بودن که مخصوص افزایش مهارت های اجتماعی نوجوانان هست

تو این کتاب بیشتر تاکید بر پرورش هویت مثبت در نوجوانان که هم برای خود نوجوان که خود مطالعه کنند مفید هست و هم برای والدینشان ، چون در چند بخش ، قدرت فردی ، عزت نفس

حس هدفمندی ، چشم اندازه مثبت از آینده شخصی ، در ابتدا داستانی را مطرح کرده که نوجوانی را آنجا به چالش کشیده و بعد بین آن چالشها ، نویسنده ، ایده هایی را آنجا بیان میکند که از نوجوان میخواهد یکی از آن ایده هارا برای خودش انتخاب کرده و خود را در آن موقعیت قرار بدهد و آنجاست که از نوجوان میپرسید

آیا تو تا حالا این تجربه را داشته ای ؟

تو اگر جای این شخصیت اصلی بودی چکار میکردی ؟

در مقدمه کتاب که از دکتر تبریزی هست یه داستان قشنگ نوشته شده که شخصی که به تربیت فرزندش بسیار علاقمند بود هنگامیکه فرزندش ۳ساله شد به نزد حکیم دانایی رفت و از او نسخه ای برای شکوفایی فرزندش طلب کرد حکیم به وی گفت که ۳سال ونه ماه دیر آمده ای آری حق با حکیم بود تعلیم و تربیت کودک و عوامل وابسته به آن از زمان انعقاد نطفه آغاز میشود و تا ورود به دوران بلوغ تقریباً تمام جنبه های شخصیت وی شکل میگیرد

این کتاب با سوالات خوبی که مطرح میکند نوجوان را وادار میکند که وارد بشود به دنیای درون خود و اینکه بتواند خود را بشناسد و بیشتر از همه تاکید دارد بر روی داراییها ، و میگوید که این داراییها ، مانند چاشنیهای غذا هستند که همانجوری که چاشنیها به غذا طعم و مزه میدهد داراییها برای زندگی ما ، برای استفاده درست از زندگی و لذت بردن از زندگی ، هستند

تو این داستانها یی که در چهار بخش که برای ایجاد هویت مثبت برای نوجوانان نوشته شده در نهایت راهکارها را از نوجوان میخواهد که در چهار مقوله دسته بندی کند

که این راهکارها در مدرسه ، در محله ،در جامعه مذهبی ،وزمانی که با دوستان هستند ،چطوری
میتواند از این دارایی ها استفاده کند ودر شرایط مختلف چگونه میتواند برای افزایش عزت
نفس خودش قدم بردارد

بعنوان مثال :زمانی که میخواهد هدفمندی را در نوجوان افزایش بدهد بهش میگوید در محله مثلا
باهمسایه ها مصاحبه کند واز حس هدفمندیشان سوالاتی کند ویا

در جامعه مذهبی که قرار دارد میتواند افرادی را که در آن جمع قرار دارد مصاحبه ونتایج را
بررسی کند

تو مدرسه میتواند یک تابلو اعلانات به عنوان افراد هدفمند تو مدرسه نصب کند وداستانها
وتصاویر مربوط به افرادی که کارهای بزرگ کردند را در آنجا نصب کند

ویا اینکه وقتی به خانه دوستانشان به مهمانی میروند وقرار هست مدت زمان زیادی را آنجا
باشند میتواننداز دوستان خود سوال بپرسند که

اگر قرار بود در زندگی فقط یک کار میتوانستی انجام بدهی آن کار چه بود ؟

و در این حال که با هم گفتگو میکنند جواب سوال را برای خودشان یاد داشت کنند اینجوری به
نوجوان میگوید که برای اینکه بتوانی حس هدفمندی را در زندگی ایجاد کنی با تکیه کردن به
این محیط ها میتوانی این مهم در شما افزایش پیدا کند

در نهایت مطالعه این کتاب را برای هم نوجوانان وهم خانواده ها توصیه میکنیم