

جهان نوجوان
"آنچه که والدین باید بدانند"

نویسنده: الینا شهابی

تحت نظارت: دکتر بهناز صادق زاده اسکویی

(هیأت علمی دانشکده علوم نوین، دانشگاه علوم پزشکی تبریز)

جهان نوجوان "آنچه که والدین باید بدانند"

نویسنده: الینا شهابی

ناشر: پژوهاک البرز به سفارش دانشگاه علوم پزشکی تبریز
تیراژ: ۱۰۰ نوبت چاپ: اول سال چاپ: ۱۴۰۴
قطع کتاب: رقعی قیمت: ۹۰ هزار تومان
تعداد صفحه: ۵۵ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۳۳-۶۶-۲

- سرشناسه : شهابی، الینا، ۱۳۹۰-
عنوان و نام : جهان نوجوان: آنچه والدین باید بدانند/ نویسنده الینا
پدیدآور : شهابی ؛ تحت نظارت بهناز صادقزاده اسکویی ؛ به
سفارش دانشگاه علوم پزشکی تبریز.
مشخصات نشر : تبریز: پژوهاک البرز، ۱۴۰۴.
مشخصات : ۵۱ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
ظاهری
شابک : ۹۰۰۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۳۳-۶۶-۲
وضعیت فهرست : فیا
نویسی
موضوع : نوجوانان -- راه و رسم زندگی
Teenagers -- Conduct of life
شناسه افزوده : صادقزاده اسکویی، بهناز، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
تبریز
شناسه افزوده : Tabriz University of Medical Sciences
رده بندی کنگره : BJ۱۶۶۸
رده بندی دیویی : ۱۵۸ / ۱۲۸۰۸۳۵
شماره کتابشناسی : ۱۰۱۸۴۸۷۱
ملی

مقدمه نویسنده:

این کتاب حاصل درک من از جهان اطرافمه، حاصل توجه عمیق به پدیده ها و اتفاقات و تجربیات زیسته خودم از زندگی و چون متوجه شده ام که چالش هایی که خودم باهاشون مواجه بوده ام بین هم سن و سالانم مشترکه برای همین تصمیم گرفتم بنویسم و در اختیار بقیه هم قرار بدم. به نظرم میتونه کمک کنه بحرانها راحتترسپری بشه.

معیاری که باعث میشه مخاطب کتابی رو انتخاب کنه اینه که دوست داره شخصیتش مثل شخصیت و نوشته های اون کتاب بشه اما در مورد این کتاب، شمایی که انتخابش خواهید کرد از همون اول خودتون رو با نوشته هاش این همانی خواهید کرد.

مطالب این کتاب از جایی اقتباس نشده و هر جا هم که جمله ای از کسی بوده منبعش ذکر شده.

راستی، مامانم این کتاب رو برام ویرایش کرده یجورایی تحت نظر ایشون تونستم چاپش کنم خیلی ازش ممنونم چونکه بهم انگیزه داد و اینجوری بود که توی ۱۵ سالگی نویسنده شدم.

امیدوارم به دلتون بشینه و بتونه راه گشایی باشه برای رشد و توسعه فردی شما.

الینا شهابی ۱۴۰۴/۵/۱۷

مقدمه:

این کتاب حاصل مشاهدات عمیق، توأم با تحایل تجربیات زیسته دخترم، الیناست. تجربیاتی که به نوعی میتواند راهگشایی باشد برای هم سن و سالانش تا بتوانند به سهولت از بحران بلوغ عبور نمایند.

دکتر بهناز صادق زاده اسکویی

فهرست

فصل اول:	۷
فصل دوم	۹
فصل سوم	۱۳
فصل چهارم	۱۴
فصل پنجم	۱۶
فصل هفتم	۲۱
فصل نهم	۲۵
فصل یازدهم	۲۹
فصل دوازدهم	۳۱
فصل سیزدهم	۳۳
فصل چهاردهم	۳۵
فصل پانزدهم	۳۷
فصل شانزدهم	۳۹
فصل هفدهم	۴۱
فصل هجدهم	۴۳
فصل نوزدهم	۴۵
فصل بیستم	۴۹

فصل بیست و یکم..... ۵۱

فصل اول:

پرنده‌ای که بالش شکسته را در قفس انداختند چون توان پرواز نداشت اما وقتی که بالش به حالت اول باز گشت باز هم او را رها نکردند، پرسید چرا؟

گفتند: چون دیگر پرواز کردن را فراموش کرده‌ای!

یه پرنده هرگز پرواز کردن رو فراموش نمی‌کنه، چون این ویژگی ذاتیه و از همان ابتدا برای پرواز کردن بدنیا اومده!

پس هیچکس نمیتونه اونو از پرواز محروم کنه، اون پرنده با این کار از بین میره.

این می‌تونه داستان خلیامون باشه، خود تویی که داری این کتابو میخونی، همسایتون، یکی از اعضای خنوادت، دوستت

و....

تفصیل موضوع: همواره روی مهارت و استعداد ذاتی خودت تمرکز کن سعی کن اونها رو رشد بدی چون فلسفه آفرینش تو شکوفایی همین استعدادهاست که در واقع رسالت تو محسوب میشه. همه ما به نوعی تروما (زخم) دیده ایم با این تفاوت که جای این زخم‌ها روی بدن نمیمونه چون جسمی نیست اونها روح ما رو مورد حمله قرار میدن و اگر به موقع به فکر درمانشون نباشیم حسابی در ناخودآگاه ما جا خوش می‌کنن.

دوست من؛ میخوام همدلانه این رو بهت بگم که تو قدرت این رو داری که ترومای نسلی^۱ رو بشکنی این رو بدون که تو برای ترمیم اطرافیانت به دنیا نیومدی تو اینجا نیستی که درد اونها رو مثل ارثیه‌ای به دوش بکشی متأسفانه اندوه خاموشی در این حقیقت وجود داره که شاید اونها هیچ وقت تغییر نکنن پس قدرت تو در نجات اونا نیست بلکه قدرت تو در نجات خودته. با آگاه کردن خودت، با توجه کردن دقیق به اطرافت...

A bird that was thrown into a cage with a broken pillow because it could not fly, but when the pillow returned to its original shape, they still did not let it go. He asked why? They said: Because you have forgotten how to fly!

^۱تروما (Trauma) یا روان زخم نوعی زخم ناپیدا اما عمیق در روان انسان است که بر اثر تجربه اتفاقات ناخوشایند زندگی ایجاد می‌شود. این آسیب روحی روانی خصوصاً اگر در دوران کودکی شکل گرفته باشد، می‌تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

فصل دوم

بسیاری از مردم، همه جا دنبال یک دوست خوب و امین هستن، ولی هنوز با خودشون بیگانن!

این جمله نوشته‌ی آقای دکتر داریوش فرهود هست، از کتاب دل نوشته.

میشه با قاطعیت گفت که یکی از بهترین کتاب‌ها هست برای کسانی که میخوان یه کتاب پرمحتوا و انگیزشی بخونن.

تفصیل موضوع: ما قبل از اینکه خودمونو بشناسیم پدر و مادرمون رو شناختیم، و سپس دیگر اعضای خانواده رو. در صورتی که باید اول به ما یاد میدادن که ما کی هستیم، چون ما بیشتر وقت و عمرمون رو با خودمون به سر میبریم اینکه ما کی هستیم یعنی هویت ما چیه؟ وقتی کسی از ما میپرسه خودت رو معرفی کن جوابمون اینه که من یه نویسنده، یه جراح، یه موزیسین و... هستم فارغ التحصیل از فلان دانشگاه بنام و با سابقه، چندین ساله در یک شغل خاص و.... مشغولم در حالی که اینها همه از عدم خودشناسی میاد. هیچ وقت از علایق مون از مهارت هامون از اینکه سرگرمی هامون چیه نمیگیم و اینا همش آموزش میخواد. لازمه زمانی برای آموزش خودشناسی اختصاص داده بشه، باید یاد بگیریم چجوری خودمون باشیم و به اصطلاح خود واقعی مون رو همواره زنده نگه داریم.

امروزه اکثراً ما با دنیای بیرونمون ارتباط داریم و به خودمون اهمیت زیادی نمیدیم، حتی گاهی کاری رو که احساس گناه می‌کنیم رو هم انجام می‌دیم! بخاطر چی؟ بله، بخاطر جلب توجه دیگران!..

بعضی از ما به ظاهرمون خیلی اهمیت می‌دیم یا با آرایش یا با نوع پوشش. این موضوع در حد اعتدالش خیلی هم بجاست اصلاً روحیه رو کلی تقویت می‌کنه اما اگر تبدیل بشه به نوع بیمارگونه، تمام توجه منعطف میشه به ظواهر و این سم خالصه!

با شناخت هویت، توجه به ابعاد عمیق‌تری از وجود منعطف خواهد شد مثلاً توانایی نه گفتن و عزت نفس تقویت خواهد شد. فرد متوجه خواهد شد که مثلاً بلد بودن مهارت‌هایی مثل دفاع از خود اهمیت فزاینده‌ای نسبت به توجه صرف به ظواهر داره.

ولی اکثر مردم مخصوصاً جوانان امروزی چون خودشونو نمی‌شناسن دائماً با خودشون در حال جنگ و جدالن. همه‌ی اینا برمیگرده به دوران کودکی و رفتارهای ناآگاهانه خانواده و جامعه که باعث شکل‌گیری طرحواره در اون‌ها شده. برای همین هم هست که ما باید از ریشه همه چیو درست کنیم باید ترومای نسلی رو بشکنیم.

جهان نوجوان

الآنم دیر نیست هیچوقت برای هیچ کاری دیر نیست، ولی الان که شما دارین این موضوعات رو می فهمین خیلی ها هنوز توی خواب غفلتن. پس شما چند قدم از خیلیا جلوترین.

Many people are looking everywhere for a good and faithful friend, but they are still strangers to themselves!

فصل سوم

شاید نتوان به زندگی روزهای بیشتری اضافه کرد، ولی می‌توان به روزهای خود زندگی بیشتری بخشید (کتاب دلوشته)

تفصیل موضوع: مهم همین امروزه پس امروز رو زندگی کن، به خودت عشق بورز چون ته این زندگی فقط خودت میمونی و اعمالت!

اهل نصیحت نیستم ولی می‌خوام قبل از اینکه خودتون تجربش کنین بهتون بگم که توی زندگی دنبال کسی نباشین که براتون کاری بکنه یا قهرمان زندگیتون باشه. شما خودتون قهرمانین اینو همیشه به یاد داشته باشین.

خیلی از آدم‌ها امروز رو زندگی نمی‌کنن یعنی دنبال فردا می‌گردند و کارهاشونو به فردا می‌سپارن در نتیجه فرصت‌های امروز رو از دست میدن!

اما هیچ کس نمی‌دونه که طلوع فردا رو خواهد دید یا نه؟! یه لحظه عمیق فکر کن چقدر به فردا اعتماد داری؟ ممکنه همین فردا حسرت امروز رو بخوری! اما نمیشه به دیروز برگشت؛ تمام علم و انرژی عالم هم که جمع بشه نمیتونه زمان رو یک ثانیه به عقب برگردونه. ما هرروز در حال کسب تجربه جدیدیم بدون اینکه بدونیم. همین الان که داری این کتاب رو می‌خونی چقدر داره به آگاهی اضافه میشه؟ ما برای آموختن، رشد کردن و نهایتاً تبدیل کردن دنیای خودمون به دنیایی بهتر به این جهان

اومدیم. پس باید با شناخت بهتر خودمون و کنکاش در لایه‌های مختلف وجودمون، باعث شادمانی و سرور در خالق خود بشیم.

خدا تنها کسیه که باطن ما رو میبینه، چه آدم خوبی باشیم چه بد. ما همه بنده گان خداییم ولی فرق بین آدم‌ها اینه که خدا به آدم‌های خوب نزدیک‌تره و از آدم‌های بد دورتر و خود ما باعث این دوری‌ها و نزدیکی‌ها میشیم؛ حالا چجوری؟ چون وقتی اشتباهات رو شروع می‌کنیم پشت سر هم هر کار اشتباهی رو خوب می‌بینیم و انجامش می‌دیم و یه جورایی قبح قضیه برامون از بین میره. همینا دور ما یه حصار می‌کشن که در نهایت توش گرفتار میشم!

نمی‌گم اشتباه نکنین، صد البته که انسان جایز الخطاست، ولی هرچقدر حصار دورتون ضخیم‌تر بشه تلاش برای شکافتن اون هم سخت‌تر میشه.

You may not be able to add more days to your life, but you can add more life to your days.

فصل چهارم

سرنوشت را میتوان از سر نوشت!

تفصیل موضوع: ما خودمون انتخاب می‌کنیم که به چه سرنوشتی دچار بشیم، ولی از طرفی هم می‌تونیم اون رو تغییرش بدیم و همین می‌تونه تغییرات بزرگی رو ایجاد کنه.

خیلیا فکر می‌کنن که سرنوشتشون از قبل نوشته شده، جدا از اینکه خداوند تمام کارهای ما رو پیش‌بینی کرده و می‌دونه اما خود ما می‌تونیم تحولاتی رو هم ایجاد کنیم! هم بزرگ و هم کوچیک!..

بعضی‌ها هم با سرنوشت خودشون بازی می‌کنن هم با سرنوشت دیگران! چنین آدمایی سمی هستن، به شما صدمه می‌زنن تازه طلبکارم هستن! با کارهای ساده قادرن پشتتون رو به خاک بزنن و آینده شما رو تغییر بدن، نه تنها رفقای ناباب بلکه نزدیکترین افراد هم گاهی کمر همت به نابودی شما می‌بندن! حالا این مساله می‌تونه آگاهانه باشه یا ناآگاهانه. مهم این هست که ما آگاهی خودمون رو افزایش بدیم تا در تله چنین آدمایی‌هایی گرفتار نشیم.

برای همینه که باید در انتخاب همنشین‌هامون وسواس به خرج بدیم.

Destiny can be rewritten!

فصل پنجم

گاهی اوقات خداوند ما را نجات می‌دهد اما... ما آنرا شکست حسابش می‌کنیم!

تفصیل موضوع: شاید براتون سوال باشه که خدا کیه؟ چه شکلیه؟ و...

جواب‌های خیلی زیادی وجود داره ولی واقعیت اینه که خدا رو همیشه با خوندن مطالب شناخت، بلکه باید با نگاه کردن به خودمون خدا رو بشناسیم. خدا توی قلبمونه، خدا توی خون ما جریان داره.

چند وقت پیش مطلبی رو می‌خوندم دوست دارم برای شما هم تعریفش کنم:

"با خدا در یک بیابان قدم می‌زدم، وقتی از شادی‌هایم می‌گفتم دو رد پا بر جای میماند ولی وقتی از درد ها و رنج‌هایم می‌گفتم فقط یک رد پا! به خدا گفتم: یعنی در سختی‌ها کنارم نبودی؟! خدا در جواب گفت: من در سختی‌ها تورا کول می‌کردم."

و اینجوریه که معنی مهربانی و دلسوزی رو میشه فهمید! خدا همیشه کنارمونه چه در شادی‌ها چه در غم‌ها.

جهان نوجوان

چند وقت پیش یکی از دوستانم بهم گفت ما از انفجار عظیمی به وجود اومده‌ایم!

ولی به نظرتون یه انفجار می‌تونه قلب مارو تشکیل بده؟!
یا خون ساری و جاری ما رو؟!

Sometimes God saves us but... we consider it a failure!

فصل ششم

تو همانی که به آن می‌اندیشی

تفصیل موضوع: این جمله رو همیشه معلمون موقع امتحان

تو پاورقی می‌نوشت!

همیشه با خودم می‌گفتم که معنیش چی می‌تونه باشه؟

توی ذهن شما چی می‌گذره؟ راجع به خودتون چی فکر می‌کنید؟

بنظرتون چجور آدمی هستین؟

سوالات زیادی میشه برای این جمله‌ی کوتاه پرسید! ولی اصلا

معنی این جمله و جواب این سوالات چیه؟!

خودتون رو تصور کنین به صورت مایع، جامد یا گاز، هر جور

که دوست دارین. چه رنگی هستین؟ چه شکلی دارین؟ آیا این

شکل واضحه یا مبهم؟

بنظرتون این شخصیت، مهربونه یا بی اعصاب؟ درونگرا یا

برونگرا؟

این تویی، هرطوری که باشی با هر شکل و رنگ و شخصیت.

هرکسی زیبایی‌های خودشو داره، اصلا خاص بودن توی

متفاوت بودن!

جهان نوجوان

برید باغچه یا حیاط خونتون یا حتی خیابون، کمی خاک بردارین و لمسش کنین. به شکل و رنگش نگاه کنین! روزی ممکنه همون ذره‌ی خاک به شکل انسان پا به دنیا بزاره و آدم بزرگی بشه!

شما باشکوهید!

چقدر خداوند ما رو زیبا و خلاقانه خلق کرده!

ما همین قدر مهم، زیبا، باشکوه هستیم که در مقابل تمام خلاق برترینیم!

برای همین باید زودتر خودمونو بشناسیم تا بفهمیم که چقدر با ارزشیم و از خدا سپاسگزاری کنیم.

بیاین برای چند دقیقه غرور رو کنار بزاریم و بگیم: خدایا شکرت بخاطر تمام نعمتهایی که دادی، خدایا شکرت که منو از بین میلیاردها سلول انتخاب کردی و شایسته دوندگی برای زندگی کردن و بنده بودن.

You are what you think about.