

۱۰۱ نکته و مهارت زندگی برای نوجوانان

چگونه در همهٔ مراحل زندگی از جمله مدرسه،
تعیین اهداف، پس انداز، آشپزی، نظافت، ورزش،
راه اندازی کسب و کار و... موفق باشیم

تألیف

ماتیلدا والش

ترجمه

حدیث پاریزی



فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
خانواده.....	۱۱
والدین.....	۱۲
خواهر و برادر.....	۱۴
پدربزرگ و مادربزرگ.....	۱۶
عمو، دایی، عمه و خاله.....	۱۸
چگونه با خانواده‌مان بهتر کنار بیاییم؟.....	۲۱
کمک بخواهیم.....	۲۳
عذرخواهی کنیم.....	۲۴
حین بحث و ناراحتی به تخت‌خواب نرویم.....	۲۵
خودمان را جای دیگران بگذاریم.....	۲۶
اگر حرف خوبی برای گفتن نداریم بهتر است اصلاً حرف نزنیم.....	۲۷
پیشنهاد کمک بدهیم.....	۲۸
تعریف و تمجید کنیم.....	۲۹
مدرسه.....	۳۱
چرا به مدرسه بروم؟.....	۳۳
چگونه در درس‌هایم موفق باشم؟.....	۳۴
تأثیر وضعیت نشستن و ایستادن بر سلامتی.....	۳۶
یادگیری و تلاش در مقابل استعداد.....	۳۸
موفقیت در مدرسه و زندگی.....	۳۹
تکالیف.....	۴۰

۴۲.....	کنترل اوضاع مدرسه
۴۴.....	کنار آمدن با فشار همسالان و قلدرهای مدرسه.....
۴۷.....	دوست یابی.....
۴۹.....	چطور دوست پیدا کنیم؟.....
۵۱.....	دوست خوبی باشیم.....
۵۳.....	نه گفتن را یاد بگیریم و حدود مرزهای مان را مشخص کنیم.....
۵۵.....	چه زمان باید دوستی مان را به هم بزنینم؟.....
۵۶.....	خانه.....
۵۷.....	انجام کارهای خانه را جذاب کنیم.....
۵۹.....	زندگی بدون غُر و نِق.....
۶۱.....	نکاتی برای تمیز کردن اتاق مان.....
۶۳.....	هشت ترفند برای تمیز کردن خانه.....
۶۵.....	چطور لامپ سوخته را عوض کنیم؟.....
۶۶.....	دستگاه اعلام حریق.....
۶۷.....	سرگرمی ها.....
۷۰.....	پیدا کردن سرگرمی مورد علاقه مان.....
۷۲.....	تغذیه، آشپزی و عادات غذایی سالم.....
۷۳.....	خرید مواد غذایی.....
۷۵.....	نکاتی در رابطه با یخچال.....
۷۷.....	تغذیه سالم.....
۷۹.....	طرز تهیه چند نوع غذای ساده.....
۸۱.....	قبل از اقدام به آشپزی برنامه ریزی کنیم.....
۸۳.....	آداب غذا خوردن.....
۸۵.....	ویتامین ها و مکمل ها.....
۸۶.....	ورزش و سلامتی.....
۸۸.....	ده هزار قدم پیاده روی در روز.....

۹۰	یوگا و پيلاتس
۹۱	خواب
۹۳	مدیتیشن
۹۴	سیگار کشیدن
۹۶	نوشیدن الکل
۹۷	مواد مُخدر
۹۹	کمک‌های اولیه و فوریت‌های پزشکی
۱۰۱	بهداشت و نظافت شخصی
۱۰۲	مراقبت از پوست
۱۰۴	مقابله با جوش‌ها
۱۰۶	مو
۱۰۸	دندان‌ها
۱۰۹	لباس
۱۱۱	خرید لباس
۱۱۳	مراقبت از لباس‌های‌مان
۱۱۵	اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس
۱۱۷	نگرش
۱۱۹	مقابله با استرس و اضطراب
۱۲۱	راه نجات از درگیری‌ها و مشاجرات
۱۲۳	عباراتی مفید برای دفاع از خود در شرایط خاص و دشوار
۱۲۷	بررسی سلامت شبکه‌های اجتماعی
۱۲۹	امنیت سایبری؛ بایدها و نبایدها برای کاهش آسیب‌ها
۱۳۲	در رسانه‌های اجتماعی تولیدکننده هستیم یا مصرف‌کننده؟
۱۳۴	هدف‌گذاری برای ایجاد عادات جدید با ثبت مدت زمان حضور در فضای مجازی
۱۳۶	ایجاد عاداتی سالم برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی
۱۳۹	پول، بودجه‌بندی، درآمد جانبی و کار داوطلبانه

۱۴۱	 پول توجیبی
۱۴۳	 کار پاره‌وقت پیدا کنید
۱۴۵	 راه‌اندازی کسب‌وکار
۱۴۷	 راهنمای استفاده از کارت‌های اعتباری
۱۴۸	 معایب کارت‌های اعتباری
۱۵۰	 خطرات وام گرفتن
۱۵۲	 وام دانشجویی
۱۵۳	 برای چه مواردی هرگز نباید پول قرض بگیریم یا وام برداریم؟
۱۵۵	 خرید اولین خودرو
۱۵۷	 گواهی‌نامه و قوانین رانندگی در جاده
۱۵۹	 مراقبت از خودرو و تعمیر آن
۱۶۱	 نکاتی در رابطه با فرودگاه و سفرهای بین‌المللی
۱۶۳	 چرا به مسافرت برویم؟
۱۶۴	 دلایل سفر کردن
۱۶۶	 درخواست گذرنامه
۱۶۷	 راهکارهایی برای جمع کردن وسایل سفر و بستن چمدان‌ها
۱۶۹	 نکاتی برای رفتن به فرودگاه
۱۷۱	 راهکارهایی مؤثر برای داشتن مسافرتی عالی
۱۷۵	 نتیجه‌گیری



خانواده

در جایگاه نوجوان، شما قرار است به خانواده خود بسیار تکیه کنید. این ها افرادی هستند که وقتی همه چیز در حال فروپاشی است، می توانید به آن ها رجوع کنید. مهم نیست چه اتفاقی بیفتد، اعضای خانواده تحت هر شرایطی تکیه گاه مان هستند و از لحاظ روحی و عاطفی حمایت مان می کنند. آنها همیشه در شادی های مان شریک اند، موفقیت های مان را جشن می گیرند و زمانی که احتیاج داریم با کسی حرف بزنیم سنگ صبور مان می شوند.

افراد خانواده به جزء حامی بودن نقش های دیگری نیز در زندگی مان ایفا می کنند. مثلاً، احساس تعلق خاطر به ما می دهند، و در شکل گیری اعتماد به نفس، عزت نفس و رشد ارزش ها و عقاید مان نقش مهمی دارند. آنها تا حد امکان کمک می کنند به همان فردی که می خواهیم تبدیل شویم و مسیر زندگی مان را پیدا کنیم. بنابراین، ارزشش را دارد تا در فرصتی مناسب از عشق و حمایت شان تشکر و قدردانی کنیم.

خانواده ها در ظاهر مثل هم نیستند. شاید شما عضو خانواده ای سستی هستید که از پدر، مادر، خواهر و برادر تشکیل شده است یا عضو خانواده ای هستید که نامادری یا ناپدری دارید. شاید با پدر بزرگ و مادر بزرگ یا با خواهر و برادر ناتنی زندگی می کنید. ممکن است دوستانی صمیمی داشته باشید که نقش خانواده تان را ایفا می کنند. در هر خانواده ای که زندگی کنیم همگی با ارزش و مهم اند؛ زیرا افرادی را داریم که ما را همان گونه که هستیم دوست دارند و تکیه گاه مان هستند.



والدین

زندگی همیشه بر وفق مراد نیست. گاهی در ارتباط با والدین با یکسری چالش‌ها و مشکلات برمی‌خوریم و فکر می‌کنیم ما را درک نمی‌کنند؛ مگر نه؟ اما حقیقت این است که داشتن رابطه‌ای خوب با والدین از اهمیت بسیاری برخوردار است. گرچه آنها بیشتر از هر کسی دوست‌مان دارند و خوبی‌مان را می‌خواهند؛ اما گاهی ممکن است در ظاهر این‌گونه به نظر نرسد و متوجه خیرخواهی‌شان نشویم. از آنجایی که داشتن رابطه خوب با والدین بسیار مهم است می‌خواهم نکاتی را یادآوری کنم تا کمک کند راحت‌تر با آنها کنار بیایید. به من اعتماد کنید! قول می‌دهم اگر به توصیه‌هایم عمل کنید باورتان نشود که چقدر همه چیز می‌تواند در خانه به این خوبی و بی‌هیچ عیب و نقصی پیش برود.

به راحتی با آنها ارتباط بگیرید

داشتن ارتباط مؤثر لازمه هر رابطه‌ای است. سعی کنید احساسات و افکارتان را کاملاً واضح و با کمال خونسردی با والدین‌تان در میان بگذارید و به نظرات‌شان با دقت گوش کنید.

به آنها احترام بگذارید

احترام جاده‌ای دوطرفه است. اگر می‌خواهید والدین‌تان به شما احترام بگذارند شما نیز باید به آنها احترام بگذارید و برای عقاید، تصمیمات و خط قرمزهای‌شان ارزش قائل شوید.

از بحث کردن پرهیزید

این کاملاً طبیعی است که گاهی والدین‌تان با نظر شما مخالف باشند؛ اما آنچه حائز اهمیت است پرهیز از بحث و دعواست. سعی کنید در گفت‌وگوهای‌تان احترام و شخصیت‌شان را حفظ کنید و در صورتی که بحث به جاهای باریک کشید دیگر به آن ادامه ندهید و محیط را ترک کنید. این‌گونه خشم‌تان فروکش می‌کند و در فرصتی دیگر می‌توانید درباره‌اش حرف بزنید.

صادق باشید

در هر رابطه‌ای صداقت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در مورد احساسات، افکار و کارهای تان با والدین تان صادق باشید. اگر مرتکب خطایی شدید مسئولیت اشتباه تان را بپذیرید و سعی کنید جبرانش کنید.

حدومرز مشخص کنید

از آنجایی که در نوجوانی با رشد و بلوغ می‌خواهید مستقل شوید و روی پای خودتان بایستید بهتر است با والدین ارتباط بگیرید و اعتمادشان را جلب کنید تا هنگام نیاز بتوانید روی کمک‌شان حساب کنید.

در کارهای خانه به آنها کمک کنید

برای قدردانی از زحمات والدین تان، در انجام کارهای خانه به آنها کمک کنید. مثلاً، ظرف‌ها را بشوئید، اتاق تان را تمیز کنید و آشغال‌ها را دم در بگذارید. آنها از اینکه بزرگ شده‌اید و مسئولیت‌پذیر هستید لذت می‌برند و سپاس‌گزارتان خواهند بود.

برای یکدیگر وقت بگذارید

برای داشتن رابطه خوب با والدین تان باید بیشتر با آنها وقت بگذرانید و فعالیت‌های مورد علاقه تان را با هم انجام دهید. مثلاً، با هم فیلم ببینید یا به تفریح بروید.

به قول‌های تان عمل کنید

اگر به والدین تان قول دادید سر قول تان بایستید. با این کار به آنها ثابت می‌کنید درستکار و قابل اعتماد هستید.

قدرشناس باشید

هرگاه والدین تان کوچک‌ترین کاری را برای تان انجام دادند از آنها تشکر کنید و بگوئید که دوست‌شان دارید. این گونه متوجه می‌شوند که چقدر قدردان زحمات‌شان هستید.

صبور باشید

والدین برای اینکه زندگی راحتی برای فرزندان‌شان فراهم کنند بسیار زحمت می‌کشند و در سختی‌ها راهنمایی و کمک‌شان می‌کنند. بنابراین، بسیار مهم است که در برابر پدر و مادر تان تواضع داشته باشید و در برخورد با خطاهای‌شان صبورانه رفتار کرده و سرزنش‌شان نکنید؛ زیرا آنها نیز انسان هستند و ممکن است گاهی اشتباه کنند.



خواهر و برادر

ما همگی عاشقانه خواهر و برادرمان را دوست داریم؛ زیرا عضوی از خانواده‌مان هستند و غیر از این هم نیست! اما بیایید با هم رو راست باشیم. گاهی اوقات به راحتی نمی‌توانیم با آنها کنار بیاییم؛ زیرا خوب می‌دانند چطور لج‌مان را دریاورند و با اعصاب‌مان بازی کنند. گاهی بر سر هر مسئله بی‌ارزشی با هم بحث و دعوا می‌کنیم ولی در آخر همه چیز را فراموش کرده و آشتی می‌کنیم. آنها ما را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسند، در غم و شادی‌هایمان با ما شریک‌اند و در کل افراد مهمی در زندگی‌مان هستند. می‌خواهم در ادامه به راهکارهایی اشاره کنم که کمک می‌کند با خواهر و برادرتان راحت‌تر کنار بیایید. قول می‌دهم اگر به این نکات عمل کنید باورتان نشود که چقدر زندگی می‌تواند بر وفق مراد پیش برود.

نحوه ارتباط نقش مهمی دارد

برقراری ارتباط صحیح در هر رابطه‌ای از جمله در رابطه خواهر و برادری بسیار مؤثر است. بنابراین، با صراحت و رک حرف بزنید و شنونده خوبی برای حرف‌های هم باشید.

به حریم خصوصی یکدیگر احترام بگذارید

این مسئله که به حدودمرزها و حریم شخصی یکدیگر احترام بگذارید و وارد حریم خصوصی خواهر و برادرتان نشوید بسیار اهمیت دارد.

همه چیز را به خودتان نگیرید

گاهی ممکن است خواهر یا برادرتان حرف‌های نیش‌دار بزنند. اینکه شما هر حرفی را به خودتان نگیرید بسیار مهم است. شاید آنها به‌خاطر درگیری با مسائل و مشکلات شخصی‌شان ناراحت‌اند و این تقصیر شما نیست.

تقسیم کار کنید

در انجام وظایف و کارهای خانه به یکدیگر کمک کنید. این گونه کار تیمی انجام می‌دهید و صمیمیت‌تان نیز بیشتر می‌شود.

علاقه مشترک پیدا کنید

سعی کنید علاقه مشترکی بین خودتان پیدا کنید و برای انجام کارهایی که همگی از آن لذت می‌برید وقت بگذارید. با این روش ارتباط و پیوندی عمیق بین‌تان ایجاد می‌شود.

بخشش داشته باشید

بخشش در هر رابطه‌ای حائز اهمیت است؛ مخصوصاً در رابطه خواهر و برادری. یاد بگیرید ببخشید و از اشتباهات یکدیگر چشم‌پوشی کنید تا هیچ کینه و دلخوری از هم نداشته باشید.

حدومرزهای‌تان را مشخص کنید

مشخص کردن حدومرزها در هر رابطه‌ای از جمله در روابط خواهر و برادری اهمیت دارد.

همدلی را تمرین کنید

سعی کنید اخلاق خواهر و برادرتان را بشناسید تا بتوانید با آنها همدلی کنید. این گونه احساسات و نیازهای هم را بهتر درک می‌کنید.

حامی باشید

وقتی خواهر یا برادرتان به کمک نیاز دارد یا به مشکلی برمی‌خورد تنهاش نگذارید، حمایتش کنید و برای گذر از سختی‌ها به او روحیه بدهید.

قدردانی‌تان را نشان دهید

وقتی خواهر یا برادرتان کاری برای‌تان انجام داد قدردانی‌تان را نشان دهید. تشکر کنید تا بدانند که از آنها سپاس‌گزارید و عاشقانه دوست‌شان دارید.