

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
یادداشت
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

زیمرن، ویلیام، ۱۹۴۱- م.
Zimmerman, William, 1941
همه‌ی چیزهایی که پسرهای نوجوان باید بدانند / بیل زیمرن؛
تصویرگر تایلر پیج؛ مترجم امیرحسین میرزائیان؛ ویراستار نیما سرلک.
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۴۰۰.
۱۱۶ ص.؛ مصور (رنگی).؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س م.
978-600-477-461-1
عنوان اصلی: 100 things guys need to know, 2005.
پسران-- راه و رسم زندگی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
پسران-- راه و رسم زندگی
پیج، تایلر، ۱۹۷۶- م.، تصویرگر
Page, Tyler, 1976
میرزائیان، امیرحسین، ۱۳۶۴-، مترجم
HQY۶۹
[ج]۶۴۹/۱
۷۳۵۵۸۹۹



شرکت
انتشارات
فنی ایران
کتاب‌های
نردبان

همه‌ی چیزهایی که پسرهای نوجوان باید بدانند

نردبان قرمز- مهارت‌های زندگی ۷۲ | کد کتاب ۶۰۶



نویسنده بیل زیمرن Bill Zimmerman

تصویرگر تایلر پیج

مترجم امیرحسین میرزائیان

ویراستار نیما سرلک

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ اول ۱۴۰۰، ۱۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است.



میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

entesharat.com ✉ info@entesharat.com

nardebanbooks 📧 @nardebanbooks



کاغذ این کتاب از
جنگل‌های صنعتی
مدیریت‌شده
تهیه شده است.



فهرست

خواننده‌ی عزیز ۵

ده افسانه درباره‌ی مردها ۸

حقیقی درباره‌ی شما

- ۱ اصول کلیدی رفتار مردانه‌ی شما کدام‌اند؟ ۱۰
- ۲ شما پشت فرمان ماشین زندگی‌تان هستید ۱۱
- ۳ دیگران هم مثل شما هستند ۱۱
- ۴ پسرهای دیگر هم احساس شما را دارند ۱۲
- ۵ شما قدرتش را دارید ۱۳
- ۶ پسرها باید به چیزهای مردانه فکر کنند ۱۴
- ۷ خودت باش ۱۵

پسرها گریه می‌کنند ۱۶

- ۸ خیلی از پسرها افسانه‌های مردانه را باور نمی‌کنند ۱۸
- ۹ اشکالی ندارد که اشتباه کنید ۱۹
- ۱۰ کمک خواستن از دیگران عاقلانه است ۱۹
- ۱۱ لازم نیست احساسات را پنهان کنید ۲۰
- ۱۲ از حقتان دفاع کنید ۲۱
- ۱۳ احترام به دیگران ۲۲
- ۱۴ پسرها در برابر بی‌عدالتی ۲۳
- ۱۵ خودت را باور داشته باش ۲۴
- ۱۶ شما منحصربه‌فرد هستید ۲۵
- ۱۷ اصول مردانه‌ی پسرهایی مثل شما ۲۵

ذهن و بدن

- ۱۸ دور، دور تغییر است ۲۶
- ۱۹ «آیا من نرمال هستم؟» ۲۷
- ۲۰ تغییرات فیزیکی ۲۸
- ۲۱ مشکلات اصلی بلوغ ۲۹
- ۲۲ تغییراتی که در درون اتفاق می‌افتد ۳۰

۲۳ مدیریت خشم ۳۱

۲۴ خوبی‌های بلوغ ۳۲

۲۵ مراقب بدنتان باشید ۳۳

بازی پسرها ۳۴

- ۲۶ بگو چی می‌خوری تا بگویم کی هستی ۳۶
- ۲۷ هله‌هوله و نوشابه ۳۷
- ۲۸ ورزش و سلامتی ۳۸
- ۲۹ اضافه‌وزن ۳۹
- ۳۰ خوب بخوابید ۴۰
- ۳۱ پسرها مراقب بدنشان هستند ۴۱
- ۳۲ با بدنتان کنار بیایید ۴۲
- ۳۳ دُم به تله ندهید ۴۳
- ۳۴ کنار آمدن با استرس ۴۴
- ۳۵ روحتان را قوی نگه دارید ۴۵

خانواده

- ۳۶ خانواده از شما حمایت می‌کند ۴۶
- ۳۷ کمی درگیری در خانواده طبیعی است ۴۷

امان از دست والدین ۴۸

- ۳۸ پسرها از خانواده می‌گویند ۵۰
- ۳۹ انواع خانواده ۵۱
- ۴۰ به والدینتان کمک کنید ۵۲
- ۴۱ برقراری ارتباط مهم است ۵۳
- ۴۲ بحث‌های داغ در خانه ۵۴
- ۴۳ دوستان و خانواده ۵۵
- ۴۴ راه‌هایی برای صمیمی‌تر شدن خانواده‌ها ۵۶
- ۴۵ به خانواده‌تان کمک کنید ۵۶
- ۴۶ پول همه چیز نیست ۵۷
- ۴۷ جدا شدن والدین از هم تقصیر شما نیست ۵۸
- ۴۸ شرایط جدید خانواده ۵۹

۴۹	از اسباب‌کشی‌ها به بهترین شکل استفاده کنید ۶۰
۵۰	زندگی پس از درگذشت عزیزان ۶۱
۵۱	پسرهای خردمند فامیل ۶۲
۵۲	پسرها از الگوهایشان می‌گویند ۶۳
۵۳	عضو خانواده‌ای بودن عالی است ۶۴
مدرسه	
۵۴	مدرسه رفتن مهم‌ترین کار شماست ۶۵
۵۵	زندگی در دبیرستان ۶۶
۵۶	مدرسه می‌تواند دشوار باشد ۶۷

امتحان جبر

۵۷	معلم‌ها موفقیت شما را می‌خواهند ۷۰
۵۸	مرتب و منظم باشید ۷۱
۵۹	اضطراب امتحانات ۷۲
۶۰	از دیگران کمک بگیرید ۷۳
۶۱	پسرها در مدرسه ۷۴
۶۲	پسرها از رفتارشان می‌گویند ۷۵
۶۳	همه می‌توانند یاد بگیرند ۷۶
۶۴	هر کسی نقاط قوت خودش را در یادگیری دارد ۷۷
۶۵	همکاری ۷۸
۶۶	کلید موفقیت تلاش است ۷۹
۶۷	پسرها از موفقیت می‌گویند ۸۰
۶۸	مدرسه هم می‌تواند باحال باشد ۸۱
۶۹	امروز ابتدای راه آینده است ۸۲

روابط

۷۰	زندگی اجتماعی در دبیرستان ۸۳
۷۱	پسرها از زندگی اجتماعی می‌گویند ۸۴
۷۲	دوستی‌ها ۸۵
۷۳	دوست خوبی باشید ۸۶
۷۴	دوستی روزهای سخت هم دارد ۸۷

پسر نمونه ۸۸	
۷۵	کار درست را انجام دهید ۹۰
۷۶	دارودسته‌ها ۹۱
۷۷	با قلدرها چه کار کنیم؟ ۹۲
۷۸	پسرها از قلدرها و دارودسته‌ها می‌گویند ۹۳
۷۹	برطرف کردن درگیری‌ها ۹۴
۸۰	خودتان باشید ۹۵

آینده

۸۱	این زندگی مال شماست ۹۶
۸۲	پسرها از آینده‌شان می‌گویند ۹۷

گردهمایی ۹۸

۸۳	تعیین اهداف ۱۰۰
۸۴	از کم شروع کنید ۱۰۱
۸۵	داشتن هدف شما را نیرومند می‌کند ۱۰۲
۸۶	وقتی به اهدافتان نمی‌رسید ۱۰۳
۸۷	در علایقتان کندوکاو کنید ۱۰۴
۸۸	یک راهنما پیدا کنید ۱۰۵
۸۹	کمی بیشتر در مورد راهنما ۱۰۶
۹۰	به خودتان و دیگران کمک کنید ۱۰۷
۹۱	قهرمان شما ۱۰۸
۹۲	پسرها از الگوهایشان می‌گویند ۱۰۹
۹۳	قهرمان خودتان باشید ۱۱۰
۹۴	برنامه‌ی زندگی شما ۱۱۱
۹۵	پسرها از موفقیت در آینده می‌گویند ۱۱۲

تحقیق پسرها ۱۱۳
نمایه ۱۱۵

خواننده‌ی عزیز

می‌توانید تصمیم بگیرید چگونه مردی باشید. از اعضای خانواده، دوست‌ها و بزرگسال‌های قابل اعتماد کمک بخواهید تا بتوانید فرازوفرودهای دوران نوجوانی را پشت سر بگذارید. در این دوران باید از چیزهای زیادی سر در بیاورید که در هیچ کتابی نوشته نشده است. این کتاب به بعضی از سؤال‌هایتان پاسخ می‌دهد، اما شما باید با افراد قابل اعتماد هم مشورت کنید.

من براساس تجربه می‌دانم که حرف نزدن درباره‌ی عواطف و احساسات باعث می‌شود دوران نوجوانی سخت‌تر هم بشود. وقتی هم‌سن‌وسال شما بودم، پدرم درگذشت و من از راهنمایی‌ها، تشویق‌ها و حمایت‌های او بی‌بهره ماندم. سال‌ها بعد، یک روز نزدیک سالگرد مرگ پدرم، که خیلی دلم برایش تنگ شده بود، برای این‌که حالم بهتر شود از طرف او برای خودم یک نامه نوشتم و در آن چیزهایی را که می‌خواستم از زبان او بشنوم، مثلاً این‌که او دوستم دارد

و بهم افتخار می‌کند، برای خودم نوشتم. نوشتن آن نامه واقعاً حالم را بهتر کرد و تشویقم کرد که این کتاب را بنویسم.



آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که از پسرها انتظار می‌رود چگونه رفتار کنند؟ آیا درباره‌ی نوع رفتار در مدرسه، دوست‌ها و آینده‌تان به راهنمایی نیاز داشته‌اید؟ به احتمال زیاد همین طور است. اکثر پسرها سؤالات بسیاری درباره‌ی بزرگ شدن دارند.

دوران بلوغ مزایای بسیاری دارد. شما مستقل‌تر می‌شوید و به امتیازهایی مثل گذراندن وقت بیشتر با دوست‌ها و شرکت در فعالیت‌های تازه دست می‌یابید. اما در عین حال، زندگی در این دوران پیچیده‌تر می‌شود. احتمالاً در خانه و مدرسه مسئولیت‌هایتان بیشتر می‌شود و چیزهایی مثل فشار هم‌سن‌وسالان، گروه‌ها و روابط تازه، زندگی اجتماعی‌تان را سخت‌تر می‌کنند. در بدن و احساسات‌تان نیز آن‌چنان تغییراتی ایجاد می‌شود که حیرت‌زده از خودتان می‌پرسید: «من چه‌ام شده؟» البته در دوره‌ی نوجوانی طبیعی است نگران چنین مسائلی باشید.

در دنیای بیرون از مدرسه، درباره‌ی این‌که پسر بودن به چه معناست، پیام‌های مستقیم و غیر مستقیم زیادی به شما می‌رسد. فیلم‌های سینمایی، برنامه‌های تلویزیونی، مجلات و رسانه‌های دیگر پسرهایی را نشان می‌دهند که بدنی عضلاتی و قوی دارند و خشن هستند و همیشه هم کنترل همه چیز را در دست دارند. بعضی وقت‌ها پیامی که از این راه‌ها به شما منتقل می‌شود، این است که «مرد که گریه نمی‌کند». و شما باید احساسات و افکار‌تان را درون خودتان نگه دارید و حتی در صورت نیاز هم از کسی کمک نخواهید. بعضی پسرها فکر می‌کنند که باید این‌جوری زندگی کنند. اما لازم نیست شما این طور باشید. باید یاد بگیرید که خودتان بیاموزید که خودتان

پرسیم که دوران نوجوانی در این روزها چه معنایی دارد. برای همین پرسش‌نامه‌ای برای بیش از ۵۰۰ پسر نوجوان فرستادم و در آن انواع و اقسام سؤال‌ها را در مورد این‌که پسر بودن چه حال و هوایی دارد، از آن‌ها پرسیدم. (این پرسش‌نامه در صفحات ۱۱۳ و ۱۱۴ این کتاب آمده است). من از نتایج تحقیق و گفته‌های این پسرها در نوشتن کتابم استفاده کرده‌ام و آن را به ترتیبی که در زیر می‌بینید، تقسیم‌بندی کرده‌ام.

من فهمیدم که تقریباً تمام پسرها درباره‌ی دوران نوجوانی‌شان سؤال‌هایی دارند و فکر کردم کتابی که بعضی از چیزهایی را که من در زندگی‌ام یاد گرفته‌ام داشته باشد، می‌تواند به بقیه‌ی پسرها هم در زندگی‌شان کمک کند.

بنابراین سعی کردم کتابی بنویسم که خودم در دوره‌ی نوجوانی به خواندنش نیاز داشتم. اما چون از نوجوانی من تا امروز خیلی چیزها تغییر کرده است، تصمیم گرفتم از پسرهای نه تا سیزده‌ساله

حتایقی درباره‌ی شما

پاسخ به سؤالاتی در مورد این‌که پسر بودن به چه معناست. (صفحه‌ی ۱۰)

ذهن و بدن

اطلاعاتی درباره‌ی تغییراتی که در دوران نوجوانی در مغز و بدن شما ایجاد می‌شود و ایده‌هایی برای بودن در بهترین وضعیت ممکن. (صفحه‌ی ۲۶)

خانواده

راه‌هایی برای ارتباط با خانواده و کنار آمدن با روزهای سخت. (صفحه‌ی ۴۶)

مدرسه

ایده‌هایی برای جالب‌تر کردن و پرمعنا کردن زندگی در مدرسه، دنبال کردن علایق و کسب مهارت‌های مفید. (صفحه‌ی ۶۵)

روابط

اطلاعاتی برای قدم گذاشتن به عرصه‌ی زندگی اجتماعی و راهنمایی‌هایی برای کنار آمدن با قلدرها، گروه‌ها و مشکلاتی که با دوست‌هایتان پیش می‌آید. (صفحه‌ی ۸۳)

آینده

ایده‌هایی عملی در مورد کارهایی که امروز می‌توانید بکنید تا موفقیت فردایتان تضمین شود. (صفحه‌ی ۹۶)

از این کتاب به هر شکلی که برایتان عملی است استفاده کنید. کتاب را ورق بزنید و ببینید کدام قسمت توجه شما را جلب می‌کند. آن را به همراهمان داشته باشید و هر از گاهی که به دوستی صمیمی برای درد دل یا مشاوره برای پاسخ به سؤال‌هایتان نیاز داشتید، به آن نگاهی بیندازید. من از روی تجربه می‌دانم که راه نوجوانی فراز و فرود و پیچ و خم‌های زیادی دارد. امیدوارم حرف‌های من - و هم‌سن‌وسال‌های خودتان که در این تحقیق شرکت کرده‌اند - در این راه به دردتان بخورد.

دوستدار شما
بیل زیمرمن

هر کدام از این بخش‌ها اطلاعاتی در مورد وضعیت‌های گوناگون به شما می‌دهند. این‌ها را به عنوان نامه‌هایی که من برای شما نوشته‌ام، بپذیرید. به علاوه، در این کتاب با موارد زیر هم روبه‌رو خواهید شد:

یک پسر مثل شما

سرگذشت مردان مشهور و مورد احترامی را که دشواری‌هایی مانند وضعیت شما را پشت سر گذاشته‌اند بخوانید.

دست به کار شوید

این بخش فرصت‌هایی برای فکر کردن یا نوشتن در مورد موضوعات مختلف این کتاب در اختیار شما می‌گذارد.

یک واقعیت

با خواندن این بخش درباره‌ی واقعیت‌هایی مربوط به پسران اطلاعاتی به دست می‌آورید.



نقل قول‌های جالب

حرف‌های هم‌سن‌وسال‌هایتان را، که در تحقیق من شرکت کرده‌اند، در این بخش بخوانید.

چند راهنمایی

در این بخش راهنمایی‌های کاربردی برای استفاده در موقعیت‌های گوناگون به شما ارائه می‌شود.

ده افسانه درباره‌ی مردها





۹۰۹

نقل قول‌های جالب

مهم‌ترین چیز برای یک پسر
نوجوان این است که:
مهربان و بامزه باشد.

همین طور مهم است که:
باهوش، وفادار و شجاع باشد.

این هم خوب است که او:

مؤدب	مفید
خلاق	قوی
مستقل	با اعتماد به نفس
باحساس	راستگو
صبور	مهربان
جذاب	بامحبت
	و با انصاف باشد.

شما فکر می‌کنید پسرها باید
چگونه باشند؟ چند دقیقه وقت
بگذارید و اصول کلیدی رفتار
مردانه‌تان را در دفترچه‌ای
یادداشت کنید.



حقایق درباره‌ی شما

اصول کلیدی رفتار مردانه‌ی شما کدام‌اند؟

«تلاش برای این‌که در
هر کاری بهترین باشیم.»
(سام، دوازده‌ساله)

«به نظرم پسرها باید خودشان
باشند و از دیگران تقلید نکنند.
خودت راحت را بساز.»
(آلبرتو، سیزده‌ساله)

هر پسری، مثل سام و آلبرتو، اصولی در زندگی‌اش دارد که برایش مهم‌اند. بعد از این همه سال، من هم فهمیده‌ام که به اصول خاصی باور دارم؛ اصولی مثل: همیشه در کارها تمام تلاشت را بکن، به خودت باور داشته باش، با دیگران مهربان باش و با آنها طوری رفتار کن که دلت می‌خواهد با تو رفتار کنند، امیدت را از دست نده، و برای تحقق رؤیاهایت سخت کار کن. من به این‌ها اصول کلیدی رفتار مردانه می‌گویم. آنها به رشد من کمک کرده‌اند و در طول زندگی راهنمایم بوده‌اند. احتمالاً شما هم اصول کلیدی رفتار مردانه‌ی خودتان را دارید؛ ایده‌هایی درباره‌ی این‌که رفتار و تفکرتان باید چگونه باشد و چه خصوصیتی باید داشته باشید. پسرهایی که در تحقیق پسرها (به صفحه‌ی ۱۱۴-۱۱۳ مراجعه کنید) شرکت کرده‌اند، از اصولی که برایشان مهم بوده گفته‌اند.



شما پشت فرمان ماشین زندگیتان هستید

۲

احتمالاً شما هم از آن دسته پسرهایی هستید که خوب می‌دانید چه چیزهایی برایتان مهم است. با وجود این، بزرگ شدن و وفادار ماندن به این معیارها خیلی ساده نیست. در طول سال‌ها در مدرسه، خانه و روابط شما با دوست‌هایتان خیلی چیزها تغییر می‌کند. شاید بعضی وقت‌ها احساس کنید وسط جاده‌ی ناشناخته‌ای بدون نقشه سرگردان مانده‌اید. زندگی می‌تواند حسابی گیج‌کننده باشد. ممکن است به این فکر کنید که در مسیر صحیح حرکت می‌کنید یا نه، و نگران باشید که نکنند به بیراهه بروید. با این همه فشار روحی ممکن است به راحتی فراموش کنید که به کجا می‌خواستید برسید. اما این که در مسیر درست بمانید هم غیرممکن نیست. هر وقت با موقعیتی تازه روبه‌رو شدید، این سؤال را بپرسید که خود شما می‌خواهید چه کار کنید. اما معنای حرفم این نیست که پشت فرمان ماشین زندگیتان تنها هستید. اگر در شرایط دشواری قرار گرفتید، یا خواستید تصمیم سختی بگیرید، کسانی هستند که می‌توانند در پیدا کردن راهتان به شما کمک کنند؛ کسانی مثل بزرگ‌ترهای خانواده، خواهر و برادر، معلم‌ها، دوست‌ها و هرکس دیگری که به او اعتماد دارید.

دیگران هم مثل شما هستند

۳

کافی است در مدرسه نگاهی به اطرافتان بیندازید تا پسرهایی با وضعیت خانوادگی و فرهنگی متفاوت را ببینید. آن‌ها ممکن است از نظر سن و قومیت با شما متفاوت باشند. ممکن است قدبلند، کوتاه یا متوسط باشند. ورزشکار، بامزه یا باهوش باشند. مهم نیست که از نظر ظاهر چقدر با شما فرق دارند، باید بدانید که آن‌ها هم افکار و احساسات شما را دارند. آن‌ها هم در اعماق وجودشان نگران مسائلی مثل مدرسه، نمرات درسی، مشکلات خانوادگی، بلوغ، فشارهای هم‌سن‌وسال‌ها، بزرگ شدن و ... هستند. این که بدانید پسرهای دیگر هم سختی‌هایی مثل شما دارند، دلگرم‌کننده است. شما تنها نیستید.

دست به کار شوید

از آدم‌هایی که به آن‌ها اعتماد دارید، فهرستی تهیه کنید. شماره تلفن و آدرس پست الکترونیکی‌شان را یادداشت کنید تا بتوانید با آن‌ها در تماس باشید. این فهرست را دم‌دست بگذارید که همیشه بتوانید از آن استفاده کنید.