



مهارت‌های زندگی



بر اساس
داستان‌های
واقعی

نویسنده: باربارا لوتیس

مترجمین: ناهید صفایی، آرشد صادقی

فهرست

صفحه	عنوان
۶	مقدمه
۱۰	نوجوانان قهرمان
۱۱	قهرمان کیست؟
۱۴	خلع سلاح مهاجم
۲۱	نجات اتوبوس مدرسه
۲۷	شهامت در میان آتش
۳۳	نجات دادن یک دوست از غرق شدن
۳۹	پنج روز در معدن
۵۲	نوجوانان، قهرمانان مبارزه با جرم و جنایت
۵۶	کابوس گذشته و حشتناک
۶۵	مبارزه یک معتاد سابق
۷۲	نوجوانان، قهرمانان فعالیت‌های اجتماعی
۷۳	۱۰ نکته در مورد انجام فعالیت اجتماعی
۷۷	ناشنوا، نه معلول ذهنی
۸۴	گرفتن دست یک غریبه
۸۹	نوجوانان، قهرمانان حفظ محیط زیست
۹۰	نجات محیط زیست به دست بچه‌ها
۹۲	تشکیل باشگاه سبز
۹۴	باشگاهی برای نجات فیل‌ها
۱۰۴	نجات تالاب‌ها
۱۱۳	آزمایش آب
۱۲۰	بچه‌های ناجی زمین

مقدمه

چرا داستان‌های واقعی بچه‌ها را بخوانیم؟

هرگز در آینه به خود نگاه کرده‌اید یا عکس صورتتان را در برکه و دریاچه دیده‌اید؟ این تصویر، خود واقعی شما نیست، اما با دقت در آن می‌توانید به خیلی چیزها در مورد خودتان پی ببرید. می‌توانید بفهمید که آیا سالم و سرحال‌آید، آیا خورد و خوراک و خواب کافی داشته‌اید، می‌توانید ببینید که چهره‌تان اخم‌آلود است یا خندان، نگران‌آید یا آرامش دارید.

ماجراهای این کتاب مانند بازتاب چهره شما در آینه و آب است. درست است که این داستان‌ها درباره شما نیستند، ولی درباره بچه‌هایی مثل شما هستند. از این رو می‌توانید با خواندن آن‌ها در مورد خودتان شناخت بیشتری پیدا کنید. شما هم دوست دارید بتوانید از عهده کارهایی که به شجاعت نیاز دارند، برآید؟ دل‌تان می‌خواهد در محله، جامعه و دنیای‌تان، تغییرات مثبت ایجاد کنید؟ وقتی با افرادی آشنا شوید که راه ایجاد این تغییرات را نشان می‌دهند، متوجه می‌شوید که همه این کارها امکان‌پذیرند.

این نوجوانان آمریکایی‌های معروفی نیستند که سال‌ها پیش زندگی می‌کرده‌اند. آن‌ها با همان مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کردند که شما می‌کنید. از آن‌جا که آن‌ها آدم‌های معروف، پولدار یا بانفوذی نیستند، می‌توانید باور کنید که انجام کارهای شجاعانه و بی‌نظیر از عهده‌ی همه برمی‌آید، حتی شما.

چنان‌چه سنگی را روی تصویر خودتان در برکه بیندازید، تصویرتان لرزان می‌شود و نمی‌توانید آن را تشخیص دهید. تصویر محو می‌شود، کج و معوج می‌شود اما مجدداً سر جای خود بازمی‌گردد و می‌توانید خودتان را ببینید. خواندن این ماجراها مانند پرتاب سنگ در آب است. وقتی ماجراهای زندگی نوجوانان دیگر را می‌خوانید، لحظه‌ای خود را از یاد می‌برید و در اندیشه‌ها و مبارزه‌های آنان شریک می‌شوید. شاید همراه آن‌ها بخندید یا گریه کنید. اما بعد مجدداً تصویر خودتان را پیدا می‌کنید. این شماست، فقط تا اندازه‌ای قوی‌تر، باهوش‌تر و شجاع‌تر شده‌اید؛ شما رشد کرده‌اید.

این کتاب را چگونه بخوانیم؟

می‌توانید از اول کتاب شروع کنید و تمام ماجراها را یک‌به‌یک و پشت سرهم بخوانید یا سراغ فهرست بروید و فقط داستان‌هایی را بخوانید که جذبتان می‌کنند. مایل اید با کسی آشنا شوید که مشکلی مشابه شما داشته و از پس آن برآمده است؛ مشکلاتی مانند آلودگی، حقوق کودکان، خلاف‌کاری یا مقابله با حالت اضطراری؟ اگر با دقت جست‌وجو کنید، می‌توانید کسی را پیدا کنید که در حل مشکلاتان الهام‌بخش باشد.

این کتاب چهار بخش اصلی دارد: نوجوانانی که با خلاقیتی مبارزه می‌کنند، نوجوانانی که در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت دارند، نوجوانانی که کارهای قهرمانانه و دلیرانه انجام می‌دهند و نوجوانانی که به دنبال نجات محیط زیست‌اند. هر بخش با

مقدمه‌ای کوتاه آغاز می‌شود، شما را نسبت به موضوع ویژه‌ای به فکر وامی‌دارد و آن را به زندگیتان مرتبط می‌کند. در هر بخش نکته‌هایی هست که می‌توانید از آن‌ها هر چه بیشتر بیاموزید. به شما بستگی دارد که تا کجا پیش بروید.

هنگام خواندن این کتاب چه کنید؟

آیا با مشکلاتی چون مشکلات فهرمانان این کتاب مواجه‌اید؟ آیا این جوانان به شما انگیزه می‌دهند تا برای بهبود کیفیت زندگی هموعان خود، بکوشید. خواندن این نمونه‌ها شما را با چگونگی تلاش این نوجوانان آشنا می‌کند. ممکن است مایل باشید مسیر مشابهی را طی کنید، یا بزرگسال قابل اطمینانی را انتخاب کنید که شما را در پیشبرد راه‌حل‌هایتان کمک کند. ممکن است بخواهید از جوانان دیگر دعوت کنید به شما بپیوندند.

هدف اصلی این کتاب کمک به شما برای درک این حقیقت است که می‌توانید آنچه را در اطرافتان رخ می‌دهد، کنترل کنید. گاهی این مسئله مستلزم عهد و پیمان جدی و تلاش فراوان است، و زمانی با صحبت کردن در مورد حال و احوالتان ممکن می‌شود.

آنچه اهمیت دارد این است که بدانید آینده متعلق به شماست. شما آن کسی هستید که باید در مورد روند زندگی خود تصمیم بگیرید. شما باید که می‌توانید راه بهبود دنیای خود را انتخاب کنید.

ماجرای زندگی شما چیست؟

با خواندن داستان‌های این کتاب متوجه خواهید شد که هر کسی، در هر سنی، با هر نوع زندگی‌ای، می‌تواند تغییر مثبت ایجاد کند. با روبن اورنگا

آشنا خواهید شد که همکلاسش را که قصد تیراندازی به بچه‌ها را داشت، خلع سلاح کرد. نورول اسمیت^۱ را خواهید شناخت که با غلبه بر ترس‌هایش علیه گانگسترها افشاگری کرد. جاشوئا دنیس^۲ را خواهید شناخت که توانست پنج روز در معدنی بدون آب و غذا زنده بماند. با نوجوانان دیگری که مبارزه کردند، نجات یافتند و به اعتقاداتشان پای‌بند ماندند، آشنا خواهید شد. این‌ها، همه، ماجراهای راستین نوجوانان واقعی‌اند. حتی نام‌هایی که در کتاب آمده‌اند نام‌های واقعی آن‌ها هستند. این نوجوانان چگونه این همه شهامت پیدا کردند؟ ماجراهایشان را بخوانید، درباره‌شان بیندیشید، با دوستان، پدر و مادر و معلم‌هایتان در مورد آن‌ها گفت‌وگو کنید، آن‌گاه به قضاوت بنشینید و ببینید چه عاملی موجب شده این جوانان به انسان‌هایی ویژه تبدیل شوند. سپس به زندگی خود نگاهی بیندازید. تصور کنید داستان زندگیتان را حکایت می‌کنید. شما در کدام مورد شجاعت نشان داده‌اید؟ چطور شد که ویژه شدید؟ حکایت خود را بنویسید و به info@entesharat.com بفرستید. شاید روزی کتابی دیگر به همین نام *نوجوانان قهرمان* نوشته شود و داستان زندگی شما بخشی از آن باشد.

باربارا لوئیس

1 . Norvell Smith

2 . Joshua Dennis

قهرمان کیست؟

رالف والدو امرسون جمله جالبی دارد: «قهرمان دلیرتر از آدم معمولی نیست، بلکه شجاعت او پنج دقیقه بیش از دیگران طول می کشد؛ ویل راجرز، طنزپرداز معروف امریکایی، نیز گفته است: «قرار نیست همه ما قهرمان باشیم، زیرا یکی باید روی جدول خیابان بنشیند و آنهایی را که می دوند، تشویق کند.»

به زودی با شش نفر آشنا خواهید شد که آن قدر شجاعت نشان دادند تا تغییری ایجاد کنند. تک تک شان شایسته تقدیرند.

«قهرمان» در واقع چه کسی است؟ چه جور آدمهایی قهرمان اند؟ وقتی می گوئید «قهرمان» منظورتان شخصیتی اسطوره‌ای مثل هرکول است که با دست خالی شیرها را خفه می کند یا اطلس که آسمان را بر شانه‌هایش حمل می کند؟ آیا کسی با قدرت فوق طبیعی مانند سوپرمن به ذهنتان می آید؟ عضلات رامبو را تصور می کنید؟ یا به رهبران بزرگی نظیر گاندی می اندیشید؟

وقتی صحبت از «قهرمان» به میان می‌آید همه فردی را تصور می‌کنند که از کودکی صفات برجسته و منحصر به فردی داشته، به خوبی پرورش یافته و از ابتدا کارهای فوق العاده‌ای می‌کرده است.

در این کتاب با افراد بسیار معمولی آشنا می‌شویم که فداکاری‌های خارق العاده‌ای انجام داده‌اند.

این کتاب شرح ماجراهای واقعی نوجوانانی است که با شکیبایی و شجاعت و صداقت توانسته‌اند، به گونه‌ای متفاوت، از دوره‌های سخت زندگی عبور کنند و سر بلند باشند؛ چه آن‌ها که زنده‌اند و چه آن‌ها که جانشان را برای سر بلندی و قهرمانیشان از دست داده‌اند.

امیدواریم خواندن این ماجراها ما را به این باور برساند که همه انسان‌ها هم می‌توانند به طور شگفت‌انگیزی در بهبود زندگی جامعه مؤثر باشند.

