

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی  
بسیار مهم

# تأثیرپذیری

خودت باش!

جیم آنور

تصویرگر  
آر. دبلیو. آلی

مترجم  
برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه:	آئور، جیم Auer, Jim
عنوان و نام پدیدآور:	تأثیرپذیری؛ خودت باش! / جیم آئور؛ تصویرگر آر. دبلیو. آلی؛ مترجم برزو سریزدی.
مشخصات نشر:	تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری:	۳۶ ص. : مصور (رنگی)
فروست:	مهارت‌های زندگی
شابک:	۸ - ۷۲ - ۲۷۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیپا
یادداشت:	عنوان اصلی: Standing up to peer pressure: a guide to being true to you, c2003
یادداشت:	گروه سنی: ج.
موضوع:	کودکان -- روابط با دیگران
موضوع:	کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع:	مهارت‌های اجتماعی در کودکان
شناسه افزوده:	آلی، آر، دبلیو، ۱۹۵۵ - م، تصویرگر Alley, R.W
شناسه افزوده:	سریزدی، برزو، ۱۳۵۰ -، مترجم
رده بندی دیویی:	۱۳۹۳ ت ۱۵۵/۴۱۸۸۹
شماره کتابشناسی ملی:	۳۷۴۰۲۲۸



## کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

### تأثیرپذیری

جیم آئور

تصویرگر	آر. دبلیو. آلی
مترجم	برزو سریزدی
ویراستار	آتوسا صالحی
صفحه‌آرایی	نرگس محمدی
تعداد	۲۰۰۰
چاپ اول	۱۳۹۴
لیتوگرافی	پویه‌گراور
چاپ جلد و متن	اکسیر
صحافی	پیام

۸ - ۷۲ - ۲۷۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ : شابک

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 72 - 8

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۰۰۰ تومان

## سخنی با والدین و مربیان

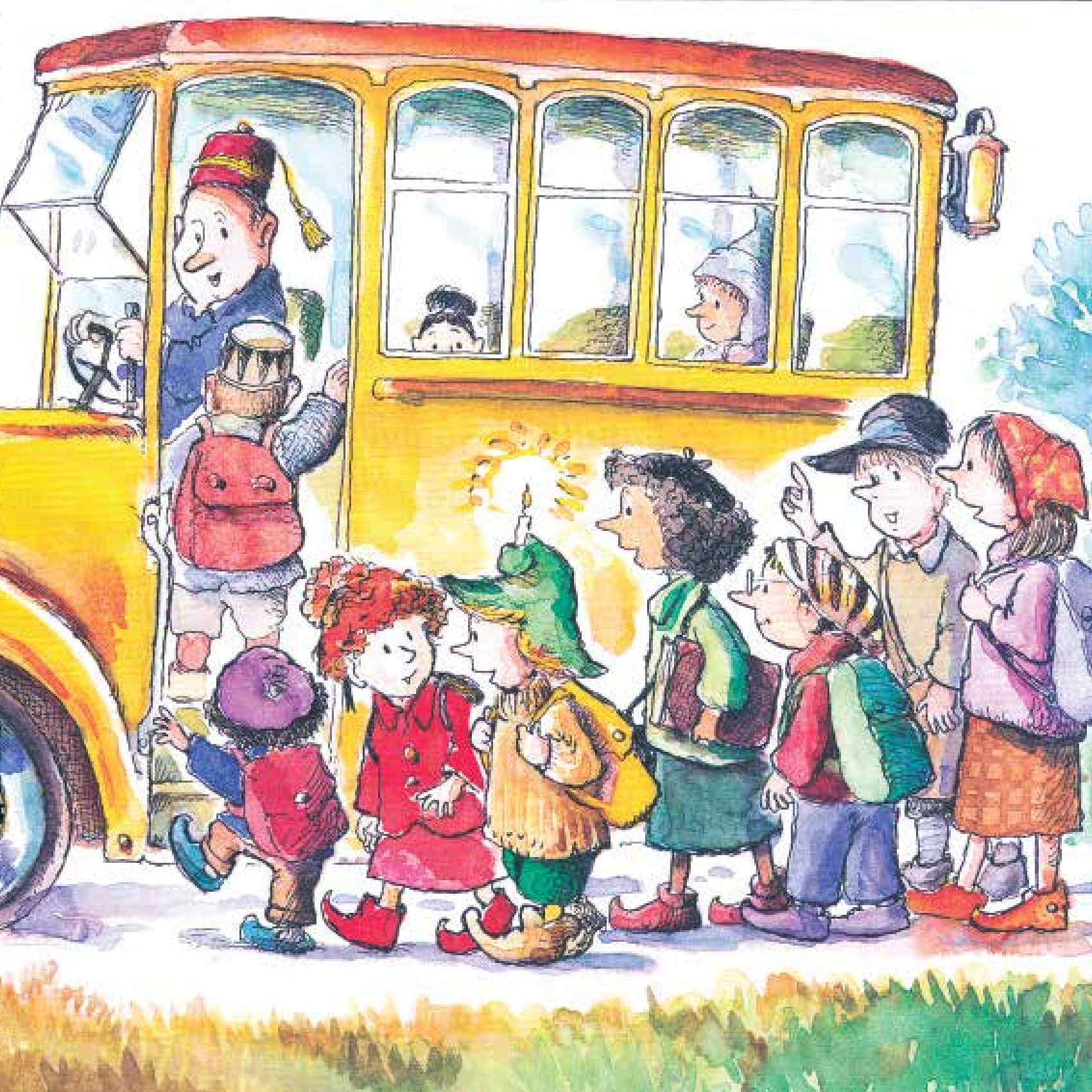
وقتی صحبت تأثیرپذیری از دوستان به میان می‌آید، معمولاً تصویر نوجوانانی با لباس‌های عجیب و غریب و رفتارهای ناهنجار به ذهن می‌رسد. اما این تأثیرپذیری مخصوص سنین نوجوانی نیست. همه افراد - از کودکان گرفته تا بزرگسالان - به نوعی با این موضوع درگیر هستند و این مسئله از میل به مورد تأیید بودن و پذیرفته شدن در جامعه سرچشمه می‌گیرد. به زبان آوردن جمله « همه همین کار را می‌کنند! » از همان سال‌های اولیه زندگی شروع می‌شود.

اگرچه این امر بسیار نکوهش شده که در بسیاری از موارد منصفانه هم بوده است، اما کمتر به جنبه‌های مثبت آن پرداخته شده است. انسان‌های بالغ و موفقی وجود دارند که ادعا می‌کنند « بدون دوستانشان، هرگز به جایی نمی‌رسیدند. » از طرف دیگر، افراد بزهکار زیادی هم در زندان‌ها هستند که همین جمله را بر زبان می‌آورند. همه این افراد روزی کودک بوده‌اند با این تفاوت که بعضی از آن‌ها به درستی برای تشخیص تأثیرات مثبت محیط از منفی و چگونه واکنش نشان دادن به آن‌ها آموزش دیده‌اند و بعضی دیگر از راهنمایی‌های لازم برخوردار نبوده‌اند.

آماده کردن فرزندان، به نوعی که بتوانند با تأثیرات مخرب محیط کنار بیایند، زحمت و دقت زیادی می‌طلبد و کافی نیست که فقط بگوییم: « اهمیت نده بقیه بچه‌ها چه می‌گویند. » پرورش دو ویژگی در ذهن و رفتار کودکان ضروری است: نهادینه کردن حس تشخیص درست از خطا؛ و ایجاد حس احترام به خویشان و داشتن هويت. کودک باید بتواند در شرایط مختلف به خودش بگوید: « این، کسی است که من هستم. این، چیزی است که من انتخابش می‌کنم. » هر زمان کودک، بزرگسالی را می‌بیند که کار درستی انجام می‌دهد و از انجام دادن آن راضی و خوشحال است مصمم‌تر می‌شود که از انجام رفتار و اعمال نادرست بپرهیزد و تأثیرات منفی محیط را پس بزند.

برای والدین و دیگر بزرگسالان ساده نیست که بتوانند کودکان را با ارزش‌های اخلاقی درست و قدرت تشخیص مناسبی بار بیاورند تا واکنش صحیح به تأثیرات مخرب محیطی داشته باشند. در این راه به صبر و اراده‌ای قوی برای تکرار پیام‌های یکسان از راه‌های مختلف نیاز داریم. برای نشان دادن عکس‌العمل سازنده در برابر شکست‌هایی که کودک بارها و بارها با آن مواجه می‌شود نیز باید آمادگی لازم را پیدا کرد. امیدواریم که این کتاب بتواند در راه تربیت و پرورش کودکانی که تحت حمایتان هستند، مفید باشد تا شما بتوانید آنان را برای مقابله با تأثیرات منفی محیط و گروه دوستان آماده کنید.

- جیم آنور





## منظور از گروه سنی چیست؟

افراد مختلف سنین متفاوتی دارند. بعضی‌ها مثل تو نوجوان یا جوان هستند و بعضی‌ها بزرگ‌ترند، مثل پدر یا مادر. بعضی هم مسن‌ترند مثل پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها. این تفاوت خوب است. چرا که دنیا به مردمی با سن و سال مختلف نیاز دارد.

کسانی که هم‌سن هستند، رفتارهایی شبیه هم دارند. کسی که هم‌سن توست، رفتارهایش شبیه توست. کسانی که هم‌سن پدر یا مادر هستند رفتارهایشان شبیه آنهاست.

کسی که مثل توست، ممکن است دوست نزدیکت باشد یا کسی که او را می‌شناسی. حتی بچه‌هایی که تو نمی‌شناسی اما هم‌سن تو هستند، همگی رفتارهایی شبیه تو دارند.





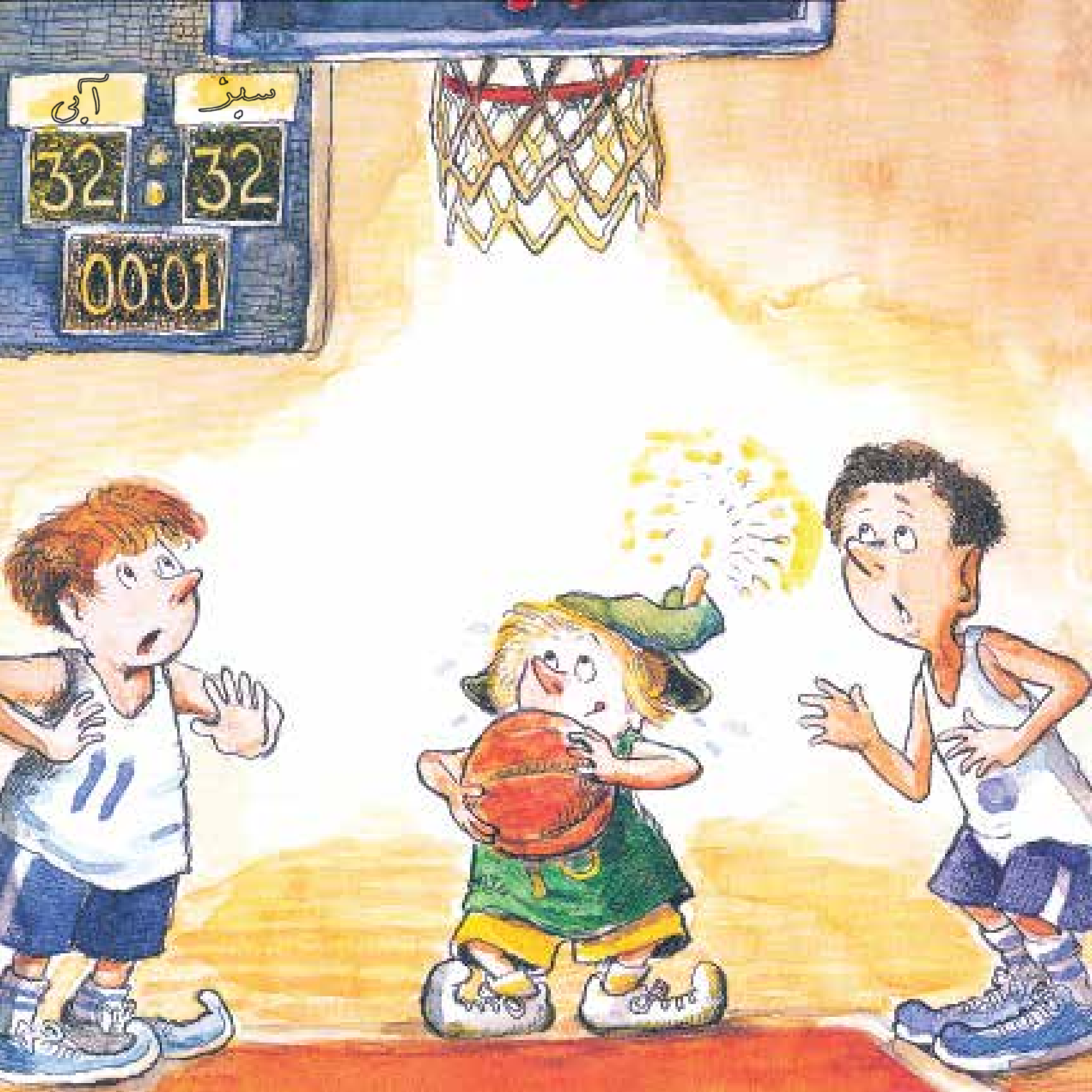
## فشارهای مختلف

با یک دست، دست دیگری را بگیر و فشار بده. این فشاری است که با پوست و بدنت احساس می‌کنی.

می‌توانی بعضی دیگر از فشارها را در درونت حس کنی. وقتی می‌خواهی یک بازی یا مسابقه را ببری، به تو فشار می‌آید. وقتی می‌خواهی در مدرسه شاگرد خوبی باشی هم یک فشار درونی را احساس می‌کنی.

همه ما به برخی فشارها نیاز داریم. آنها برایمان مفید هستند. آنها ما را رو به جلو هل می‌دهند. اما اگر فشارهایی ما را به راه نادرست بکشانند، خوب نیستند.









## احساس خوب

کاملاً طبیعی است که بخواهی احساس خوبی داشته باشی. چیزهای زیادی هستند که کمک می‌کنند تا این حس خوب به وجود بیاید. یکی از بزرگ‌ترین آن‌ها این است که دیگران دوستت داشته باشند، بخواهند با تو باشند و فکر کنند تو هم احساس خوبی داری.

به همین دلیل، طبیعی است که بخواهی دوستانت از تو راضی باشند. ممکن است بخواهی همان چیزی باشی که آن‌ها می‌خواهند. این خیلی خوب است؛ به شرطی که آن‌ها برای تو چیزهای خوبی بخواهند و انتظار داشته باشند رفتارت درست باشد.

