مهتاب و من

دفتر مأموریت‌های واقعی برای شناخت خود، تصمیم‌گیری و شروع کردن

کتاب کار همراه رمان «مهتاب؛ پشتِ در»

۱۲ مهارت / ۱۲ مأموریت / یک زندگیِ واقعی

نه آزمون شخصیت. نه مسابقه با دیگران. نه برگه‌ای که لازم باشد کسی جز خودت بخواند.

اسم دلخواه من برای این دفتر: .....

اگر این دفتر گم شد، راه تماس دلخواه (اختیاری): .....

مناسب حدود ۱۴ تا ۱۸ سال

برای استفاده فردی، مدرسه و جلسات مشاوره تحصیلی با رعایت حریم خصوصی نوجوان

قبل از شروع

این دفتر مالِ توست

ممکن است بزرگسالان نگران آینده‌ات باشند، دوست‌هایت همه‌چیز را سریع بفهمند و شبکه‌های اجتماعی همیشه از تو بخواهند چیزی درباره خودت نشان بدهی. این دفتر برعکس، برای یک کار آرام ساخته شده: اینکه بدون عجله و مقایسه، خودت را دقیق‌تر ببینی.

سه حق مهم

حق داری بعضی سؤال‌ها را بی‌پاسخ بگذاری؛

حق داری نوشته‌هایت را به کسی نشان ندهی؛

حق داری نظرت را با تجربه تازه تغییر بدهی.

قرارِ ما

- ☐ به جای نمره دادن به خودم، شواهد و تجربه‌ها را ثبت می‌کنم.
- ☐ نام، تصویر، شماره تماس یا داستان خصوصی دیگران را بی‌اجازه نمی‌نویسم.
- ☐ اگر تمرینی مرا ناراحت کرد، می‌توانم توقف کنم یا با یک فرد امن حرف بزنم.
- ☐ برای تمرین، لازم نیست کار پرخطر، پرهزینه یا خلاف قوانین انجام بدهم.

این کتاب چه کاری نمی‌کند؟

این کتاب آزمون روان‌شناختی استاندارد، ابزار تشخیص، جایگزین مشاوره تخصصی یا تضمین موفقیت تحصیلی نیست. تمرین‌ها برای تجربه و گفت‌وگو طراحی شده‌اند. اگر فشار روانی، ترس یا ناراحتی بر زندگی روزمره‌ات اثر جدی گذاشته است، دریافت حمایت از فرد بزرگسال امن و متخصص اهمیت دارد.

وقتی موضوع امنیت است

اگر خودت یا کسی دیگر در خطر فوری است، این کاربرگ را کنار بگذار و از خدمات اضطراری محل زندگی یا بزرگسال مسئول کمک بگیر. در مشاوره نیز درباره حدود محرمانگی و موقعیت‌هایی که ممکن است برای حفاظت از افراد نیاز به اطلاع‌رسانی باشد، از قبل سؤال کن.

قانون‌های بازی

این کتاب ۱۲ ایستگاه دارد. لازم نیست به‌ترتیب بروی یا همه را در یک هفته تمام کنی. از موضوعی شروع کن که امروز واقعاً به کارت می‌آید. برای هر ایستگاه ۲۰ تا ۴۰ دقیقه زمان اولیه و یک مأموریت کوتاه در زندگی در نظر گرفته شده است؛ زمان‌ها پیشنهادی‌اند.

هر ایستگاه چهار حرکت دارد

۱ اتصال به داستان

یک صحنه از زندگی مهتاب را یادآوری می‌کنی. اگر رمان را نخوانده‌ای، خلاصه موقعیت کافی است.

۲ ابزار قابل استفاده

به جای تعریف‌های طولانی، یک نقشه تصمیم یا تمرین عملی دریافت می‌کنی.

۳ دو کاربرگ

یکی برای دیدنِ وضعیت فعلی؛ دیگری برای طراحی یک تغییر آزمایشی.

۴ مأموریت ۴۸ساعته

در مقیاس امن و کوچک، چیزی را در زندگی واقعی امتحان می‌کنی و نتیجه را ثبت می‌کنی.

علامت □ به معنی «می‌توانم امتحان کنم» است، نه «باید انجام داده باشم». در این دفتر امتیاز، رتبه و کارنامه اجباری وجود ندارد.

نقشه سفر

از پشت در تا یک قدم جلوتر

۰۱ خودشناسی و خودباوری

M۰۱ علاقه‌ام یا انتظار دیگران؟

M۰۲ من فقط نمره‌ام نیستم

M۰۳ چرا دارم این کار را می‌کنم؟

M۰٤ می‌ترسم، اما می‌توانم تمرین کنم

۰۲ شواهد، گزینه‌ها و پیامدها

M۰۵ قبل از قضاوت، مدرک

M۰٦ همه راه‌ها یک قیمت ندارند

M۰۷ ده دقیقه، ده روز، ده ماه

M۰۸ هدف‌هایی که حق تغییر دارند

۰۳ هدف، زمان و کمک‌خواهی

M۰۹ همه چیز فوری نیست

M۱۰ برنامه‌ای که زندگی را ببیند

M۱۱ شروع از اندازه یک قدم

M۱۲ کمک خواستن، با حق نه

نکته: کدهای M۰۱ تا M۱۲ با نقشه مهارت‌های جلد اول رمان مهتاب تطبیق دارند. ترتیب کتاب کار برای استفاده مستقل هم مناسب است.

نقشه امروز من — بدون نمره

این صفحه برای مقایسه خودت با خودت است، نه تشخیص یا رتبه‌بندی. کنار سه جمله‌ای که به زندگی تو نزدیک‌ترند علامت بگذار. بعد در پایان کتاب دوباره برگرد و ببین چه چیز تغییر کرده است.

- ☐ می‌خواهم بفهمم چه چیزهایی واقعاً کنجکاوم می‌کنند.
- ☐ نمی‌دانم نقاط قوتم را چطور با مثال توضیح بدهم.
- ☐ انتظارات دیگران تصمیم‌گیری را برایم سخت می‌کند.
- ☐ وقتی اطلاعات ناقص است، زود نتیجه می‌گیرم.
- ☐ برنامه‌ریزی می‌کنم اما برنامه‌ام با زندگی‌ام جور نمی‌شود.
- ☐ درخواست کمک یا گفتن «نه» برایم دشوار است.
- ☐ مسئله مهم من چیز دیگری است: .....

یک جمله برای شروع

اگر این دفتر فقط در یک مورد به من کمک کند، دوست دارم آن مورد چه باشد؟

.....

.....

.....

.....

محافظت از حریم خودم

- ☐ این دفتر را در جای امن نگه می‌دارم.
- ☐ برای فعالیت‌های گروهی فقط آن بخشی را می‌خوانم که خودم انتخاب کرده‌ام.

□ در نسخه دیجیتال، پیش از فرستادن تصویر صفحه‌ها اطلاعات خصوصی را می‌پوشانم.

بخش ۰۱

من کی‌ام وقتی کسی نمره نمی‌دهد؟

خودشناسی و خودباوری

در این بخش چه به دست می‌آوری؟

به جای اینکه خودت را با یک نمره، یک برچسب یا انتظار اطرافیان تعریف کنی، شواهد واقعی درباره علاقه، توانایی، انگیزه و اعتمادبه‌نفس خودت جمع می‌کنی.

در انتهای هر مأموریت می‌توانی نوشته‌هایت را نگه داری، تغییر بدهی یا کنار بگذاری. قرار نیست زندگی با یک دفتر پاسخ قطعی بگیرد.

علاقه‌ام یا انتظار دیگران؟

رادار کنجکاوی • پیوند داستانی: خانه‌ای با دو ساعت / بعد از زنگ

یک دقیقه کنار مهتاب

مهتاب می‌داند مادرش آینده امنی برای او می‌خواهد؛ اما نمی‌داند پزشکی انتخاب خودش هست یا تصویری که دیگران برایش ساخته‌اند. او به‌جای اعلام یک شغل قطعی، متوجه می‌شود هنگام شنیدن روایت آدم‌ها و پرسیدن سؤال، گذر زمان را کمتر حس می‌کند. این یک سرنخ است، نه حکم نهایی درباره آینده.

یک مهارت، به زبان ساده

علاقه فقط «دوست‌داشتن اسم یک رشته» نیست. به موقعیت‌های واقعی دقت کن: برای چه موضوعی بی‌اجبار سؤال می‌پرسی؟ کدام فعالیت را حتی اگر هنوز خوب انجامش نمی‌دهی، دوست داری دوباره امتحان کنی؟ علاقه می‌تواند با تجربه تغییر کند؛ پس درباره خودت حکم ابدی صادر نکن.

دام ذهنی

«اگر به چیزی علاقه دارم، باید از همین حالا در آن بهترین باشم.» علاقه و مهارت یکی نیستند. ممکن است چیزی را دوست داشته باشی و فعلاً مبتدی باشی.

صحنه انتخاب

خانواده از تو می‌خواهند در فرم هدایت تحصیلی فقط یک شغل بنویسی. در ذهن تو سه گزینه هست، اما هیچ‌کدام قطعی نیست.

- ☐ برای تمام‌کردن بحث، همان شغل مورد انتظار را می‌نویسی.
- ☐ با احترام می‌گویی هنوز مطمئن نیستی و می‌خواهی چند تجربه کوچک جمع کنی.
- ☐ یک گزینه را انتخاب می‌کنی و هم‌زمان برای بررسی دو گزینه دیگر زمان مشخص می‌گذاری.

پرسش پشت صحنه: هر انتخاب چه چیزی را آسان می‌کند و چه چیزی را پنهان؟ آیا امکان بازنگری وجود دارد؟

سه لحظه که خودم انتخاب کردم

سه صحنه واقعی از دو هفته اخیر را بنویس؛ نه سه آرزوی بزرگ. حتی تماشای یک ویدئوی آموزشی یا کمک‌کردن به یک نفر می‌تواند سرنخ باشد.

چه چیزی مرا کنجکاو کرد؟	چه کار کردم؟	موقعیت واقعی

توقف کوتاه

یک روز بدون هیچ اجبار و هیچ امتیاز درسی داری. دوست داری ۳۰ دقیقه از آن را صرف چه کاری کنی؟ چرا؟

.....

.....

.....

یادآوری مهتابی

لازم نیست خانه‌های جدول را کامل پُر کنی. اگر برای پاسخ «نمی‌دانم» نوشتی، هنوز یک مشاهده ارزشمند ثبت کرده‌ای.

سه صدا در یک انتخاب

برای یک انتخاب فعلی، خواسته خودت، انتظار دیگران و محدودیت واقعی را جدا ثبت کن. قرار نیست یکی از این سه را حذف کنی.

یک نمونه پرشده

مثال: «دوست دارم از آدم‌ها مصاحبه بگیرم / خانواده می‌خواهند پزشکی بخوانم / وقت و امکان گفت‌وگو با یک روزنامه‌نگار را هنوز ندارم.»

واقعیت/محدودیت	انتظار دیگران	صدای من

من اینجا چه چیزی را متفاوت می‌بینم؟

.....

.....

.....

.....

مأموریت واقعی / M۰۱

در ۴۸ ساعت آینده

مأموریت

تا ۴۸ ساعت آینده یک «آزمایش کنجکاوی» ۲۰ دقیقه‌ای انجام بده: سؤال‌کردن از فردی مطمئن درباره کارش، نوشتن یک متن کوتاه، یا دیدن کار واقعی یک رشته از منبع معتبر. فقط مشاهده کن، نتیجه قطعی نگیر.

☐ مأموریت را انجام دادم ☐ نسخه کوچک‌ترش را امتحان کردم ☐ فعلاً انتخاب کردم انجام ندهم

رد پای اقدام

واقعاً چه شد؟	من چه انتخابی کردم؟	چه موقعیتی پیش آمد؟

اگر گیر کردی

اگر بیرون‌رفتن یا صحبت با دیگری ممکن نیست، یک فعالیت رایگان و بی‌نیاز از تجهیزات انتخاب کن: یک متن، ویدئوی آموزشی معتبر یا مصاحبه منتشرشده.

حریم و امنیت: برای آزمودن علاقه، لازم نیست اطلاعات خصوصی دیگران یا تجربه شخصی دوستانت را منتشر کنی.

سه سؤال بعد از تجربه

- کدام لحظه، کنجکاوی من را بیشتر بیدار کرد؟

.....

- کدام بخش را فقط به‌خاطر رضایت دیگران انجام می‌دادم؟

.....

- چه سؤال تازه‌ای دارم که پاسخ آن را هنوز نمی‌دانم؟

.....

□ هنوز جواب قطعی ندارم، اما دست‌کم یک علاقه را با یک تجربه واقعی آزموده‌ام.