

۹۸۰۷۹۲
۶/۳/۲۸

چاشنی‌های آدم بودن

داشته‌های نامرئی، آنچه داریم و نمی‌دانیم

حمایت

افرادى كه برايشان هم هستى!

نویسندگان:

املا اسپلند، الیزابت وردیلک

مقدمه: دکتر مصطفی تبریزی

مترجم: سمیرا ابراهیمی

نشر ایران‌بان



اسپلند، پاملا، ۱۹۵۱ - م.	اسپلند، پاملا، ۱۹۵۱ - م.	شناسه
افرادى كه برايشان مهم هستى / نویسنده پاملا اسپلند، الیزابت وردیكت: مترجم سمیرا ابراهیمی.	افرادى كه برايشان مهم هستى / نویسنده پاملا اسپلند، الیزابت وردیكت: مترجم سمیرا ابراهیمی.	نویسنده و نام پدیدآور
تهران: ایران بان، ۱۳۹۵.	تهران: ایران بان، ۱۳۹۵.	موضوعات نشر
۹۶ ص: ۱۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.	۹۶ ص: ۱۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
چاشنی های آدم بودن.	چاشنی های آدم بودن.	بروس
۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۲۵۲-۴	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۲۵۲-۴	شابک
قیفا	قیفا	صفت فهرست نویسی
People who care about you : the support assets,c2004.	عنوان اصلی: People who care about you : the support assets,c2004.	ادداشت
کودکان - شبکه های اجتماعی - ادبیات کودکان و نوجوانان	کودکان - شبکه های اجتماعی - ادبیات کودکان و نوجوانان	موضوع
چاشنی های آدم بودن.	چاشنی های آدم بودن.	عنوان دیگر
امنیت روانی در کودکان - ادبیات کودکان و نوجوانان	امنیت روانی در کودکان - ادبیات کودکان و نوجوانان	موضوع
Security (Psychology) in children -- Juvenile literature	Security (Psychology) in children -- Juvenile literature	موضوع
وردیک، الیزابت، ۱۹۶۷ - م.	وردیک، الیزابت، ۱۹۶۷ - م.	شناسه افزوده
Verdick, Elizabeth	Verdick, Elizabeth	شناسه اف
ابراهیمی، سمیرا، - ۱۳۶۰، مترجم	ابراهیمی، سمیرا، - ۱۳۶۰، مترجم	شناسه جزوده
۱۳۹۵ هـ / ۲۸ / ۸۴۷۸۴ H	۱۳۹۵ هـ / ۲۸ / ۸۴۷۸۴ H	رده بندی - حره
۳ ۳۰۲	۳ ۳۰۲	رده بندی دیویی
۴۵۴۳۲۱۶	۴۵۴۳۲۱۶	شماره کتابشناسی ملی



افرادى كه برايشان مهم هستى!

نویسندگان: پاملا اسپلند، الیزابت وردیكت

مقدمه: دکتر مصطفی تبریزی

مترجم سمیرا ابراهیمی

ویراستار: زینب عبداللہی نمونه خوانی: آزاده شایسته

مدیر هنری: پرستو امیرعلی

لیتوگرافی: اطلس چاپ و صحافی: وطن

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

نشانی: تهران - میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - ساختمان شماره ۵

تلفن: ۸۸۳۰۱۴۵۳ فکس: ۸۸۳۱۵۸۴۹۰۵۰

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵۰۳۱۵۹

وبسایت: www.ibpublication.com ایمیل: info@ibpublication.com

اینستاگرام: [/ibpublication](https://www.instagram.com/ibpublication)

فهرست مطالب:

۵	• سرآغاز
۹	• مقدمه
	• دارایی‌های حمایت
۱۵	حمایت خانواده
۲۸	ارتباط خانوادگی مثبت
۴۱	• ارتباط با سایر بزرگترها
۵۱	• محله‌ی بر محبت
۶۴	• فضای محبت‌آمیز مدرسه
۷۴	• مشارکت والدین در تحصیلات
۸۸	• یادداشتی برای بزرگترها



سر آغاز

شخصی که به تربیت فرزندش بسیار علاقمند بود، هنگامی که فرزندش سه ساله شد به نزد حکیمی دانافرت و از او نسخه‌ای برای سموفای فرزندش طلب کرد. حکیم به وی گفت که سه سال و نه ماه دیگر مراجعه کرده است. آری حق با حکیم بود، تعلیم و تربیت کودکان در عوامل وابسته به آن زمان انعقاد نطفه آغاز می‌شود و تا ورود به دوران بلوغ، تقریباً تمام جنبه‌های شخصیتی او شکل می‌گیرد. دوره دبستان علاوه بر ضرورت برخوردار کردن کودکان از تعلیم و تربیت لازم، فرصتی طلایی و آخرین فرصتی طلایی، برای پدر است، هم برای تداوم استراتژی‌های تربیتی و هم برای جریان‌دهی به سه‌هایی که در دوره‌های قبلی وجود داشته است.

امروزه تعلیم و تربیت در کشور ما عمدتاً به آموزش کودکان اشتغال دارد و کمتر دل‌مشغول پرورش ویژگی‌های تربیتی و اخلاقی، پرورش عزت نفس و اعتماد به نفس و شادکامی،

می‌باشد. اگر نیک بنگریم آموزش فقط ابزاری برای توانمند کردن کودک برای رسیدن به زندگی مآل‌آمال از شادمانی و موفقیت و لبریز از عشق به خود و دیگران و تمامی مظاهر آن است. هدف، شکوفائی کودک و رشد متعامل و همه جانبه‌ی او برای تحقق تمامی استعدادهای اوست.

این همه را می‌توان به کودک یاد داد. اما کودک از آغاز تولد درگیر آموزش‌ها و تجربه‌های مملو از نیک و بد و درست و نادرست قرار می‌گیرد و ضرورت بازسازی مجدد آموخته‌های او به طبیعتی اساسی می‌شود. در این میان وجود کتاب‌های کودک که با بازی ساده و زیبا و جذاب، راه‌های توانمند شدن و تحقق همه‌ی نیازهای انسانی او را موجب شود، بیش از آموزش حساب و فیزیک و... احساس می‌شود.

مجموعه هشت جلدی حاضر، با ترجمه‌ای روان، از بهترین کتاب‌هایی است که می‌تواند به رسیدن به اهداف فوق کمک شایان کند.

ضمن سپاس از نویسنده، مترجم و ناشر محترم، برای اقدام به نشر این آثار ارزنده و تاثیرگذار، امید است که والدین و مربیان، کودکان را از موهبت این آموزش‌ها برخوردار کنند. این سال‌های کودکی را که آخرین فرصت طلایی برای ایجاد طرح‌واره‌های درست و انسانی، پایدارست از دست ندهند.

هم برای خلق طرح‌واره‌های درست و مثبت و هم برای اصلاح
برخی طرح‌واره‌های نادرست و منفی به جا مانده از آموزش‌ها
و تجربه‌های نادرست پیشین، من به عنوان فردی که نیم قرن
معلم بوده‌ام، این آموزش‌ها را هدیه‌ای گرانبها برای کودکان
سرزمین عزیزمان، ایران می‌دانم.

فروردین ۱۳۹۶

دکتر مصطفی تبریزی

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

مقدمه

اگر راه‌ها را با بودی که زندگی الان و آینده‌ات را بهتر می‌کرد، آنها را امتحان می‌کردی؟
ما فکر می‌کنیم امتحان می‌کردی و به همین خاطر، این کتاب را نوشتیم. این کتاب، یک جلد از مجموعه‌ای هشت جلدی به اسم چاشنی‌های آدم بودن است.

راستی، دارایی‌ها چه هستند؟

منظور ما از دارایی‌ها، چیزهای خوبی هستند که در زندگی و در وجودت به آنها نیاز داری. دارایی‌ها برای زندگی، مثل چاشنی‌ها برای غذا هستند. این، چاشنی‌ها هستند که باعث می‌شوند غذاها طعم بهتری داشته باشند و هر غذا را خاص و منحصر به فرد می‌کنند. بدون چاشنی‌ها نمی‌شود غذا را خورد، ولی افزودن چاشنی به غذا، آن را دلپذیرتر می‌کند. دارایی‌ها هم دقیقاً همین‌طور هستند. دارایی‌ها باعث می‌شوند هر فرد، خود را منحصر به فردش باشد و توانایی‌ها و مهارت‌های فردی و اجتماعی لازم برای رویارویی با مشکلات زندگی را کسب کند و در نهایت بتواند آدم بهتری باشد و از زندگی بیشتر لذت ببرد.

منظور ما از دارایی‌ها، خانه، ماشین، املاک و جواهرآلات و بقیه‌ی دارایی‌های مادی نیست. منظور ما دارایی‌های رشد شخصیت هستند که به تو کمک می‌کنند بهترین خودت باشی و بشوی. چیزهایی مثل خانواده‌ای صمیمی و مهربان. محله‌ای که در آن احساس امنیت می‌کنی. بزرگترهایی که به آنها احترام می‌گذاری. و (ببخشید!) انجام تکالیفت.

در مجموع، ۴۰ دارایی رشد شخصیت وجود دارد. هدف این کتاب، اضافه کردن شش تای آنها به زندگی‌ات است. این شش دارایی، دارایی‌های **حمایت** نام دارند چون درباره‌ی داشتن افرادی است که در کنارت هستند، به تو عشق می‌ورزند، از تو مراقبت می‌کنند، تحسینت می‌کنند و تو را می‌پذیرند. این دارایی‌ها درباره‌ی مکان‌هایی که در آنها هستی و به آنها می‌روی حرف می‌زنند؛ مکان‌هایی که در آنها احساس امنیت و حمایت شدن می‌کنی و از تو استقبال می‌شود.

بقیه‌ی کتاب‌های این مجموعه، به ۳۴ دارایی باقی‌مانده می‌پردازند. شاید این دارایی‌ها به نظر زیاد باشند، ولی نگران نباش. لازم نیست همه‌ی آنها را یک‌باره به زندگی‌ات اضافه کنی. حتی لازم نیست آنها را به ترتیب خاصی یاد بگیری. ولی هر چه زودتر آنها را به زندگی‌ات اضافه کنی، بهتر است.

چرا به دارایی‌ها نیاز داری؟

سازمانی به اسم موسسه‌ی تحقیقات، صدها هزار کودک را به عنوان راهبر سراسر جهان بررسی کرد. محققان این سازمان دریافتند که بعضی بچه‌ها دوران کودکی نسبتاً راحتی دارند و راحت بزرگ می‌شوند در حالی که بعضی بچه‌ها اصلاً اینطور نیستند. بعضی بچه‌ها کارهای خطرناک انجام می‌دهند و

۱. برای دانستن بقیه‌ی دارایی‌ها، می‌توانی به لیست موجود در صفحات ۹۰ تا ۹۳ مراجعه کنی.



دارایی‌های حمایت

حمایت خانواده

احساس می‌کنی که می‌توانی اتفاقاتی که در زندگی‌ات می‌افتد را کنترل کنی.

رابطه خانوادگی مثبت

تو و والدینت می‌توانید با هم صحبت کنید و تو به راحتی از آنها می‌خواهی که راهنمایی‌ت کنند.

ارتباط با سایر بربرشته

علاوه بر والدینت، سایر بزرگترها هم از تو حمایت می‌کنند و مشوقت هستند.

محل‌های پر محبت

همسایگان تو داری که تو را می‌شناسند و به تو کمک می‌دهند.

فضای محبت آمیز مدرسه

در مدرسه رابطه خوبی با معلم‌هایت و سایر بچه‌ها داری. به محبت مدرسه فضایی پر محبت و تشویق دارد.

مشارکت والدین در تحصیلات

والدینت فعالانه برای موفقیتت در مدرسه به تو کمک می‌کنند.

رفتارهایشان زیان آور است در صورتی که بقیه این گونه نیستند.

دلیل این تفاوت ها چیست؟ دارایی های رشد شخصیت! بچه هایی که این دارایی ها را دارند، به احتمال زیاد عملکرد بهتری دارند و بچه هایی که این دارایی ها را ندارند، عملکرد ضعیف تری از خود نشان می دهند.

شاید فکر کنی «چه لزومی دارد که من دارایی های خودم را به زندگی ام اضافه کنم؟ من فقط یک بچه ام!» دلیلش این است که بچه ها در زندگی شان قدرت انتخاب دارند. میتوانند بنشینند و منتظر بقیه شوی تا کمکت کنند یا انتخاب کنی که خودت به خودت کمک کنی. همچنین می توانی با کسانی که به تو اهمیت می دهند و می خواهند کمکت کنند، همکاری کنی.

بسیاری از ایده هایی که در این کتاب مطرح شده اند، مستلزم همکاری با بقیه از جمله والدین، پدربزرگ و مادربزرگ، خاله، عمه، دایی، عمو و سایر بزرگترهای خانواد هستند. و همچنین معلم ها، همسایه ها، مربی ها و رهبران مذهبی. همه ی این افراد می توانند به تو در اضافه کردن این دارایی ها به زندگی ات کمک کنند.

احتمالا خیلی از بزرگترها الان هم دارند به تو کمک می کنند. در واقع، صلا شاید یکی از همین بزرگترها این کتاب را به تو داده است که بخوانی.

نحوه ی استفاده از این کتاب

اول یکی از دارایی هایی را که می خواهی به زندگی ات اضافه کنی، انتخاب کن. داستان هایی که در ابتدا و انتهای هر فصل آمده را بخوان. این داستان ها نمونه های واقعی این دارایی ها در زندگی روزمره هستند. بعد یکی از ایده ها را انتخاب کرده و آن را امتحان کن و بین اوضاع چطور پیش می رود. بعد، ایده ی دیگری را انتخاب کن یا سراغ دارایی بعدی برو.

نگران این نباش که حتما هر کار را به نحو احسن انجام دهی یا منظور هر



ایده را به طور کامل بفهمی. مطمئن باش که با تلاش کردن، یک کار فوق العاده برای خودت انجام می دهی.

هر چه دارای های بیشتری را به زندگی ات اضافه کنی، احساس بهتری از باره ی خودت و آینده ات خواهی داشت. به زودی دیگر یک بچه نخواهی بود. یک نوجوان می شوی. و چون این دارایی ها را داری اطمینان بیشتری نسبت به خودت خواهی داشت. تصمیمات بهتری می گیری و موفقیت بیشتری را تجربه می کنی.

امیدواریم در ادامه کردن این دارایی ها به زندگی ات موفق باشی.

پاملا اسپلند و الیزابت وردیک