

۹۶۷۲/۲۷

چاشنی‌های آدم بودن

داشته‌های نامرئی، آنچه داریم و نمی‌دانیم

همیشه در حال

توسعه به
یادگیری

یادگیری باش!

مهارت‌های اجتماعی

نویسندگان: پاملا اسپلند، الیزابت اسپلند

مقدمه: دکتر مصطفی تبریزی

مترجم: سمیرا ابراهیمی

نشر ایران‌بان



سرشناسه	اسپلند، پاملا، ۱۹۵۱ - م. Espeland, Pamela
عنوان و نام پدیدآور	همیشه در حال یادگیری باش / نویسندگان پاملا اسپلند، الیزابت وردیک؛ مترجم سمیرا ابراهیمی.
مشخصات نشر	تهران: ایران بان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص. ۵/۱۴×۲۱/۵ س. م.
شابک	۹۷۸-۶۰-۱۸۸-۲۷۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Loving to learn : the commitment to learning assets, c2005
یادداشت	بالای عنوان: چاشنی های آدم بودن.
عنوان دیگر	چاشنی های آدم بودن.
موضوع	انگیزش در آموزش و پرورش — ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	Motivation in education -- Juvenile literatur
موضوع	یادگیری — ادبیات کودکان و نوجوانان
شناخته شده	وردیک، الیزابت، ۱۹۶۷ - م. نویسنده همکار
شناخته شده	Verdick, Elizabeth
نمونه	ابراهیمی، سمیرا، - ۱۳۶۰، مترجم
رده بندی کنگره	LB۱۰۶۵/ ۱۳۹۶
رده بندی دیسی	۳۷۰/۱۵۴
شماره کتابشناس ملی	۴۶۵۸۰۰۵



همیشه در حال یادگیری باش!

نویسندگان: پاملا اسپلند و الیزابت وردیک

● مقدمه: دکتر مصطفی تبریزی ●

مترجم سمیرا ابراهیمی

ویراستار: زینب عبداللہی ● نمونہ خوان: آزاد شایسته

مدیر هنری: پرستو امیرعی

لیتوگرافی: اطلس ● چاپ و صحافی: ویرا

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
	• دایره‌ی‌های تعهد به یادگیری
۱۵	• انگیزه‌های موفقیت
۳۱	• دغدغه‌های یادگیری
۴۶	• انجام تکالیف
۶۳	• تعهد به بزرگترها در مدرسه
۷۶	• خواندن برای لذت بردن
۹۰	• یادداستی برای بزرگترها



سرآغاز

شخصی که به تربیت فرزندش بسیار علاقمند بود، هنگامی که فرزندش به سال شد به نزد حکیمی دانافت و از او نسخه‌ای برای شکوایی فرزندش طلب کرد. حکیم به وی گفت که سه سال و نه ماه دیر براه کرده است. آری حق با حکیم بود، تعلیم و تربیت کودک و عوامل وابسته به آن از 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 کودک از تعلیم تربیت لازم، فرصتی طلایی و آخرین فرصتی طلایی، برای وندین است. هم برای تداوم استراتژی‌های تربیتی و هم برای جبران نقصه‌هایی 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 مالا مال 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 رگیر آموزش‌ها و تجربه‌های مملو از نیک و بد و درست و نادرست قرار می‌گیرد و ضرورت بازسازی مجدد آموخته‌های او با خونی احساس می‌شود. در این میان وجود کتاب‌های کودک که بیانی ساده و زیبا و جذاب، راه‌های توانمند شدن و تحقق همین طبیعت انسانی او را موجب شود، بیش از آموزش حساب و فیزیک و... اساس 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 با تدوین و مربیان، کودکان را از موهبت این آموزش‌ها برخوردار کنند. این سال‌های کودکی را که آخرین فرصت طلایی برای ایجاد طرح‌واره‌های درست و انسانی، پایداری 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

www.ketab.ir

مقدمه

اگر راه‌هایی را بلد بوسی که زندگی الان و آینده‌ات را بهتر می‌کرد، آنها را امتحان می‌کردی؟
ما فکر می‌کنیم حتما 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 را این‌ها هستند. این، چاشنی‌ها هستند که باعث می‌شوند غذاها طعم بهتری داشته باشند و هر غذا را خاص و منحصر به فرد می‌کنند. بدون چاشنی هم می‌شود غذا را خورد، ولی افزودن چاشنی به غذا، آن را دلپذیرتر می‌کند. دارایی‌ها هم دقیقا همین‌طور هستند. دارایی‌ها باعث می‌شوند، هر فرد، خود 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 خانواده‌ی صمیمی و مهربان، محله‌ای که در آن احساس امنیت می‌کنی، بزرگترهایی که به آنها احترام می‌گذاری، و (ببخشید!) انجام تکالیفت.

در مجموعه ۴۰ دارایی رشد شخصیت وجود دارد. هدف این کتاب، اضافه کردن پنج‌بای آن به زندگی‌ات است. این پنج دارایی، دارایی‌های تعهد به یادگیری نام دارند. حور درباره‌ی جدی بودن درباره‌ی مدرسه و انواع دیگر یادگیری هستند. قولی است که به خودت یا فرد دیگری می‌دهی. تعهد به یادگیری، قولی است که به پدر، داشتن بهترین عملکرد در مدرسه، یادگرفتن چیزهای جدید، انجام دادن تکالیف، همبست دادن به مربیان و مطالعه کردن (نه فقط زمانی که مجبوری بلکه هر زمان که دلت می‌خواهد)، می‌دهی. اگر دوست داشته باشی، می‌توانی این قول را به والدینت، سایر بزرگترهای خانواده و معلم‌هایت بدهی. ولی مهم‌تر از همه این است که به خودت قول بدهی که شاگرد خوبی باشی.

بقیه‌ی کتاب‌های این مجموعه، به ۳۵ دارایی باقی‌مانده می‌پردازند.^۱ شاید این دارایی‌ها به نظر زیاد بیایند، 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.

۱. پانوش: برای دانستن بقیه‌ی دارایی‌ها، می‌توانی به لیست موجود در صفحات ۹۴ تا ۹۷ مراجعه کنی.



دارایی‌های دوست داشتن یادگیری

انگیزه‌ی موفقیت می‌خواهی عملکرد خوبی در مدرسه داشته باشی و تمام تلاشت را می‌کنی.

حدهای یادگیری دوست داری هم در مدرسه و هم بیرون از مدرسه چیزهای جدیدی یاد بگیری

انجام تکالیف معمولاً تکالیفت را سر موقع تحویل می‌دهی.

تعهد به بزرگ‌تره بد معلم‌ها و سایر بزرگ‌تره‌های مدرسه اهمیت می‌دهی و آنها احساس راحتی می‌کنی.

خواندن برای بیشتر روزهای هفته به آن سرگرمی کتاب می‌خوانی و از این کار لذت می‌بری

چرا به دارایی‌ها نیاز داری؟

سازمانی به اسم موسسه‌ی تحقیقات، صدها هزار کودک و نوجوان را در 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 رفتارهایشان زیان‌آور است در صورتی که بقیه این‌گونه نیستند.

دلیل این تفاوت‌ها چیست؟ دارایی‌های رشد شخصیت؛ بچه‌هایی که این دارایی‌ها را دارند، به احتمال زیاد عملکرد بهتری دارند و بچه‌هایی که این دارایی‌ها را ندارند، عملکرد ضعیف‌تری از خود نشان می‌دهند.

شاید فکر کنی "چه لزومی دارد که من دارایی‌های خودم را به زندگی‌ام اضافه کنم؟ من فقط یک بچه‌ام!" دلیلش این است که بچه‌ها در زندگی‌شان قدرت انتخاب دارند. می‌توانی بنشینی و منتظر بقیه شوی تا کمکت کنند یا انتخاب کنی که خودت به خودت کمک کنی. همچنین می‌توانی با کسانی که به ترا اهمیت می‌دهند و می‌خواهند کمکت کنند، همکاری کنی.

بسیاری از این‌ها همان‌هایی هستند که در این کتاب مطرح شده‌اند،

مستلزم همکاری با بقیه از جمله والدین، پدر بزرگ

و مادر بزرگ، خاله، عمه، دایی، عمو و سایر

بزرگترهای خانواده هستند. و همچنین

معلم‌ها، همسایه‌ها، مربی‌ها، پشاهان

و رهبران مذهبی. همه‌ی این افراد

می‌توانند به تو در اضافه کردن این

دارایی‌ها به زندگی‌ات کمک کنند.

احتمالا خیلی از بزرگترها الان هم

دارند به تو کمک می‌کنند. در واقع، اصلا

شاید یکی از همین بزرگترها این کتاب را

به تو داده است که بخوانی.



نحوه‌ی استفاده از این کتاب

اول یکی از دارایی‌هایی را که می‌خواهی به زندگی‌ات اضافه کنی، انتخاب کن. داستان‌هایی که در ابتدا و انتهای هر فصل آمده را بخوان. این داستان‌ها



نمونه‌های واقعی این دارایی‌ها در زندگی روزمره هستند. بعد یکی از ایده‌ها را انتخاب کرده و آن را امتحان کن و بین اوضاع چطور پیش می‌رود. بعد، ایده‌ی دیگری را انتخاب کن یا سراغ دارایی بعدی برو.

نگران این نباش که حتماً هر کار را به نحو احسن انجام دهی یا منظور هر ایده را به طور کامل، بفهمی. مطمئن باش که با تلاش کردن یک کم حقوق العاده برای خودت انجام می‌دهی.

هر چه دارایی‌ها، بیشتری را به زندگی‌ات اضافه کنی، احساس بهتری درباره‌ی خودت و آینده‌ات خواهی داشت. به زودی دیگر یک بچه نخواهی بود. یک نوجوان می‌شوی. چون این دارایی‌ها را داری، اطمینان بیشتری نسبت به خودت خواهی داشت. به نیت بهتری می‌گیری و موفقیت بیشتری را تجربه می‌کنی.

امیدواریم در اضافه کردن این دارایی‌ها، به نیت‌های موفق باشی.

پاملا اسپالو و الیزابت وردیک