

داشته‌های نامرئی، آنچه داریم و نمی‌دانیم

استفاده مفید از زمان

زمانت را در ریست کن!



محارفات اجتماعی

نویسندگان: پاملا اسپلند، الیزابت وردینگ

مقدمه: دکتر مصطفی تبریزی

مترجم: سمیرا ابراهیمی

نشر ایران‌بان

ماکنار
شما



سرشناسه	: اسپلند، پاملا، ۱۹۵۱ - م. Espeland, Pamela
عنوان و نام پدیدآور	: زمانت را مدیریت کن / نویسنده پاملا اسپلند، الیزابت وردیکت؛ مترجم سمیرا ابراهیمی.
مشخصات نشر	: تهران: ایران یان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۳۷۱-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: Smart ways to spend your time: the constructive use of time assets, C2005.
موضوع	: عنوان اصلی:
موضوع	: اوقات فراغت — ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: Leisure -- Juvenile literature
موضوع	: کودکان — مدیریت زمان — ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: Children -- Time management -- Juvenile literature
شماره افزوده	: وردیک، الیزابت، ۱۹۶۷ - م، نویسنده همکار
شماره داده	: Verdick, Elizabeth
شماره افزوده	: ابراهیمی، سمیرا، ۱۳۶۰، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ از ۵۸۵/۹/۶۷۱۸۲
رده بندی دیو	: ۷۹۰/۰۰۰۰۰۰۰۰
شماره کتابش سی ملی	: ۴۶۵۸۰۰۰



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

نویسندگان: پاملا اسپلند و الیزابت وردیکت

● مقدمه: دکتر مصطفی تبس

مترجم: سمیرا ابراهیمی

ویراستار: زینب عبداللہی ● نمونه ای: آزاده شاسته

مدیر هنری: پرستو امیرعلی

لایتنوگرافی: 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
	• درایی‌های استفاده مفید از زمان
۱۵	• انجام فعالیت‌های خلاق
۳۳	• سیرت و برنامه‌های مخصوص کودکان
۴۹	• شرکت در برنامه‌های جامعه‌ی مذهبی
۶۶	• درست وقت گزانش در خانه
۸۷	• یادداشتی برای بزرگترها



سر آغاز

شخصی که تربیت فرزندش بسیار علاقمند بود، هنگامی که فرزندش سه ساله شد به نزد حکیمی دانا رفت و از او نسخه‌ای برای شکوفایی فرزندش طلب کرد. حکیم به وی گفت که سه سال و نه ماهه پیرماجره کرده است. آری حق با حکیم بود، تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان وابسته به آن از زمان انعقاد نطفه آغاز می‌شود و تا رسیدن به دوران بلوغ، تقریباً تمام جنبه‌های شخصیتی او شکل می‌گیرد. دوره دبستان علاوه بر ضرورت برخوردار کردن کودک از تعالیم تربیتی لازم، فرصتی طلایی و آخرین فرصتی طلایی، برای والدین است، هم برای تداوم استراتژی‌های تربیتی و هم برای جبران نقیصه‌هایی 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، شکوفایی 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 خوبی احساس می‌شود. در این میان وجود کتاب‌های کودکانه با یانی ساده و زیبا و جذاب، راه‌های توانمند شدن و تحقق همه‌ی حویات انسانی او را موجب شود، بیش از آموزش حساب و فیزیک ... اساس می‌شود.

مجموعه هشت جلدی حاضر، با ترجمه‌ای روان، از بهترین کتاب‌هایی است که می‌تواند به دسترس کودکان 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 و این سال‌های کودکی را که آخرین فرصت طلایی برای ایجاد طرح‌واره‌های درست و انسانی، پایداریست 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 راه‌هایی را بلد بودی که زندگی الان و آینده‌ات را بهتر می‌کرد، آنها را امتحان می‌کردی؟
ما فکر می‌کنیم حتماً اما جان 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 چاشنی هم می‌شود غذا را خورد، ولی افزودن چاشنی به غذا، آن را دلپذیرتر می‌کند. دارایی‌ها هم دقیقاً 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 خانواده‌ای صمیمی و مهربان. محله‌ای که در آن احساس امنیت می‌کنی. بزرگترهایی که به آنها احترام می‌گذاری. و (ببخشید!) انجام تکالیف.

در مجموع، ۴۰ دارایی رشد شخصیت وجود دارد. هدف این کتاب، اضافه کردن چهار تای آنها به زندگی‌ات است. این چهار دارایی، دارایی‌هایی هستند که مفید از زمان نام دارند چون درباره‌ی گذراندن اوقات فراغت به رشد‌های مثبت و سالم هستند. این دارایی‌ها درباره‌ی این هستند که تو به تنهایی با دوستان، خانواده‌ات، و بقیه‌ی بزرگترهایی که به کودکان اهمیت می‌دهند اوقات خوب و خوشی را بگذرانی و کارهای جالبی انجام دهی. وقت‌هایی که این دارایی‌ها برخوردار باشی، به ندرت حوصله‌ات سر می‌رود، سرگرمی‌های مختلفی داری، دوست داری چیزهای جدید یاد بگیری و انجام دهی، فضا و خلاق هستی و کلی فکر و ایده در سر داری.

بقیه‌ی کتاب‌های این مجموعه، به ۳۶ دارایی بقیه‌مانده 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. پانویست: برای دانستن بقیه‌ی دارایی‌ها، می‌توانی به لیست موجود در صفحات ۹۰ تا ۹۳ مراجعه کنی.



دارایی‌های استفاده‌ی مفید از زمان

انجام فعالیت‌های خلاق
هفته‌ای دو بار یا بیشتر در فعالیت‌هایی مثل موسیقی، هنر، نمایش یا نوشتن خلاق، شرکت می‌کنی.

شرکت در برنامه‌های مخصوص کودکان
هفته‌ای دو بار یا بیشتر در فعالیت‌های فوق برنامه‌ی مدرسه یا برنامه‌هایی که در محله برای بچه‌ها برگزار می‌شود، شرکت می‌کنی.

شرکت در برنامه‌های مذهبی
هفته‌ای یک بار یا بیشتر در برنامه‌های مذهبی و مراسم شرکت می‌کنی.

درست وقت گذراندن در خانه
بیشتر روزها زمانی با والدینت می‌گذرانی و به جز تماشای تلویزیون یا انجام بازی‌های کامپیوتری، کارهای دیگری هم می‌کنی.

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 تو کمک می‌کنند و می‌خواهند کمکت کنند، همکاری کنی.

بسیاری از بزرگوارانی که در این کتاب مطرح شده‌اند، مستلزم همکاری با بقیه از جمله والدین، مربیان، مادر بزرگ، خاله، عمه، دایی، عمو و سایر بزرگترهای خانواده هستند. و همچنین معلم‌ها، همسایه‌ها، مربی‌ها و رهبران مذهبی. می‌توانی این افراد را بتوانند به تو در اضافه کردن این دارایی‌ها به زندگی‌ات کمک کنند.

احتمالاً خیلی از بزرگواران الان هم دارند به تو کمک می‌کنند. در واقع، اصلاً 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 ببین اوضاع چطور پیش می‌رود. بعد، ایده‌ی 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 کنی. مطمئن باش که با تلاش کردن، یک کار فوق‌العاده برای خودت انجام می‌دهی.

هر چه دارایی‌ها، بیشتری را به زندگی‌ات اضافه کنی، احساس بهتری درباره‌ی خودت و آینده‌ات خواهی داشت. به یاد داشته باش که یک بچه نخواهی بود.

یک نوجوان می‌شوی. به چگونگی این دارایی‌ها را داری، اطمینان بیشتری نسبت به خودت خواهی داشت. تصمیمات بهتری می‌گیری و موفقیت بیشتری را تجربه می‌کنی. امیدواریم در اضافه کردن این دارایی‌ها به زندگی‌ات موفق باشی.

پاملا ایلان. الیزابت وردیک