

۱۴۸۵۰۷
۹۶/۲/۲۷

چاشنی‌های آدم بودن

داشته‌های نامرئی، آنچه داریم و نمی‌دانیم

توانایی‌های اجتماعی

دوستان را پیدا

و انتخاب کن!

مترجم: سمیرا ابراهیمی
نویسندگان: پاملا اسپلند، الیزابت وردینگ
با مقدمه‌ی دکتر مصطفی تبریزی

مهارت‌های اجتماعی

نویسندگان: پاملا اسپلند، الیزابت وردینگ

مقدمه: دکتر مصطفی تبریزی

مترجم: سمیرا ابراهیمی

نشر ایران‌بان



شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۲۶۱-۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۲۳۶۰۰
عنوان و نام پدیدآور	دوستان را پیدا و انتخاب کن: دارایی‌های نامریی، آنچه داری و نمی‌دانی، شایستگی‌های اجتماعی / نویسنده پاملا اسپلند، الیزابت وردیک؛ مترجم سمیرا ابراهیمی.
مشخصات نشر	تهران: ایران‌بان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص: مصور (بخشی رنگی): ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
فروست	چاشنی‌های آدم بودن.
یادداشت	Making choices and making friends: the social competencies assets, c2006.
عنوان دیگر	دارایی‌های نامریی، آنچه داری و نمی‌دانی، شایستگی‌های اجتماعی.
موضوع	مهارت‌های اجتماعی — ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	Social skills -- Juvenile literature
رده رده دیویی	۶۴۶/۷۰۰۸۳
رده رده یکنگزه	HQ۷۸۲/۱۳۹۶
رفناس	اسپلند، پاملا، ۱۹۵۱ - م. Espeland, Pamela
شماره افزوده	وردیک، الیزابت، ۱۹۶۷ - م
شماره افزوده	Verdict, Elizabeth
شماره افزوده	ابراهیمی، سمیرا، ۱۳۶۰. مترجم
وضعیت فهرست نویسی	قیفا



دوستان را پیدا و انتخاب کن!

نویسندگان: پاملا اسپلند و الیزابت وردیک

● مقدمه: دکتر مصطفی جریزی

● مترجم: سمیرا ابراهیمی

● ویراستار: زینب عبداللہی ● نمونه‌های تصویری: شایسته

مدیر هنری: پرستو امیرعلی

● لیتوگرافی: اطلس ● چاپ و صحافی: وطن آ

● 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: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹

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

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

فهرست مطالب:

۵	• سرآغاز
۹	• مقدمه
	• دارایی‌های توانایی‌های اجتماعی
۱۵	• برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری
۲۷	• توانایی‌های بین فردی
۴۲	• توانایی‌های گروهی
۵۶	• مهارت‌های مذاکره
۷۱	• حل صلح‌آمیز اختلافات
۸۵	• یادداشتی برای بزرگترها



سر آغاز

شخصی که به 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 ماه دیر مرا بعه گرفته است. آری حق با حکیم بود، تعلیم و تربیت کودک 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 کودک از نسیم و تربیت لازم، فرصتی طلایی و آخرین فرصتی طلایی، برای وادار کردن 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 کودک که با زبانی ساده و زیبا و جذاب، راه‌های توانمند شدن و تحقق همه‌ی هوش انسانی او را موجب شود، بیش از آموزش حساب و فیزیک و ... حساس 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 و 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 راه‌هایی را بلد نباشی که زندگی الان و آینده‌ات را بهتر می‌کرد، آنها را امتحان می‌کردی؟

ما فکر می‌کنیم حتماً 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 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 آنها احترام می‌گذاری. و (ببخشید!) انجام تکالیفت.

در مجموع، ۴۰ دارایی رشد شخصیت وجود دارد. هدف این کتاب، اضافه کردن پنج تای آنها به زندگی‌ات است. این پنج دارایی، دارایی‌های توانایی‌های اجتماعی نام دارند. "توانایی" لغت جامع‌تری برای اصطلاحاتی همچون "مهارت" یا "اناش" است. توانایی‌های اجتماعی در برنامه‌ریزی، انتخاب کردن و درست پیدا کردن به تو کمک می‌کنند. این توانایی‌ها به تو کمک می‌کنند که با هم‌حور آدمی، حتی وقتی با آنها متفاوتی یا موافق نیستی، کنار بیایی. در ضمن این توانایی‌ها به تو کمک می‌کنند که اختلافات را به روشی صلح‌آمیز، طوری که هیچ‌کس آسیبی نبیند، حل و فصل کنی. وقتی از توانایی‌های اجتماعی برخوردار باشی، در کنار سایر افراد احساس راحتی می‌کنی و حس خوبی درباره‌ی خودت داری.

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 از آنها 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 ۸۸ تا ۹۲ مراجعه کنی.



دارایی‌های توانایی‌های اجتماعی

نام‌ریزی و تصمیم‌گیری
 درباره‌ی انتخاب‌هایی که انجام می‌دهی، فکر می‌کنی و معمولاً از تصمیماتی که می‌گیری، خوشحالی. می‌دانی که چطور برای آینده برنامه‌ریزی کنی.

توانایی بیان
 سایر افراد و احساساتشان اهمیت می‌دهی. از دوست پیدا کردن لذت می‌بری و وقتی عصبانی یا ناامید هستی، سعی می‌کنی خود را آرام کنی.

توانایی‌های فرهنگی
 افراد با پیشینه‌ی مختلف نژادی، قومی و فرهنگی را می‌شناسی و با مهارت هستی. همچنین با هویت فرهنگی خودت احساس می‌کنی.

مهارت‌های مقاومت
 می‌توانی از کسانی که می‌خواهند تو را بدرد برسانند، دور بمانی و توانایی نه گفتن به انجام کارهای اشتباه و خطرناک را داری.

حل‌صلح‌آمیز اختلافات
 تلاش می‌کنی که بدون استفاده از کلمات تند و خشن یا حرکات خشونت‌آمیز، اختلافات را حل و فصل کنی.

چرا به دارایی‌ها نیاز داریم؟

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 این گونه 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 تنها یک بچه‌ام!" دلیلش این است که بچه‌ها در زندگی‌شان قدرت انتخاب دارند. می‌توانی بنشین و منتظر بقیه شوی تا کمکت کنند یا انتخاب کنی که خودت به خود کمک کنی. همچنین می‌توانی با کسانی که به ترا اهمیت می‌دهند و می‌خواهند کمکت کنند، همکاری کنی.

بسیاری از اید‌های 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، پیشاهنگان 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 می کنند. در واقع، اصلا شاید یکی از همین بزرگترها این کتاب را به تو داده است که بخوانی.

نحوه 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 کردی، 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 کار فوق‌العاده برای خودت انجام می‌دهی.

هر چه دارایی‌های بیشتری را به زندگی‌ات اضافه کنی، احساس بهتری درباره‌ی خودت و آینده‌ات خواهی داشت. به زودی دیگر یک بچه نخواهی بود. یک نوجوان می‌شوی. و چون این دارایی‌ها را دارایی‌های بهتری 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 اسپلند و الیزابت وردیک