

۲۴۲۸۸۰۴

ابر نوجوان باش!

مدیریت زمان

پاملا اسپلند و الیزابت وردیک
مترجم: محمدرضا افضلی



entesharat.com

سرشناسه

اسپلند پاملا ۱۹۵۱ - م
Espeland, Pamela

مدیریت زمان / پاملا اسپلند، الیزابت وردیک؛ مترجم محمدرضا افضلی
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۴۰۳.
۸۴ ص: مصور: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

ایرنوجوان باش!
978-622-344-226-1

عنوان اصلی: Smart ways to spend your time: the constructive use of time assets. C2005.

کتاب حاضر با عنوان "زمانت را مدیریت کن" ترجمه سمیرا ابراهیمی توسط انتشارات ایران‌پان در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
کودکان - مدیریت زمان - ادبیات کودکان و نوجوانان
افضلی، محمدرضا، ۱۳۳۱ - مترجم

GV۱۸۲/۹
[ج] ۱۷۹۰/۰۸۳۴
۹۵۶۰۷۴۶

فروست
شایک
یادداشت

یادداشت

موضوع
شناسه افزوده
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

مدیریت زمان

نردبان کتاب‌های عمومی | ایرنوجوان باش! | کد کتاب ۸۹۵

نویسندگان پاملا اسپلند و الیزابت وردیک

Pamela Espeland and Elizabeth Verdick

مترجم محمدرضا افضلی

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

صفحه‌آرا الناز حکم‌آبادی

طراح جلد نفیسه خواستار

چاپ اول ۱۴۰۳ | ۲۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است.

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۰۲۱-۵۴۹۵۹۰۸۸۵-۵۰۵۵

entesharat.com ☎ info@entesharat.com

nardebanbooks ☎ @nardebanbooks

کاغذ این کتاب از جنگل‌های
صنعتی مدیریت شده
تهیه شده است.





www.ketab.ir

مقدمه	۵
فعالیت‌های سازنده	۱۰
برنامه‌های نوجوانان	۲۷
شرکت در مراسم دینی	۴۳
اوقات فراغت در خانه	۵۴
سخنی با بزرگ‌ترها	۷۴
درباره‌ی نویسندگان	۸۰

بله! و اصلاً چه
اهمیتی دارد؟

بالاخره توانایی اصلاً
چی هست؟



مقدمه

اگر راه‌هایی برای بهبود زندگی‌ت پیدا کنی، آیا حاضری آن‌ها را امتحان کنی؟
حدس ما این است که امتحان می‌کنی؛ اگر غیر از این بود که این کتاب را
نمی‌نوشتیم. این کتاب بخشی از یک مجموعه‌ی هشت جلدی است به نام
ابرنوجوان باش!

توانایی اصلاً چی هست؟

هنگامی که از کلمه‌ی توانایی استفاده می‌کنیم، منظورمان مهارت‌های خوبی
است که در زندگی به آن‌ها نیاز داریم و باید آن‌ها را داشته باشیم.
داشتن خانه، ماشین سواری، طاقچه جواهر هم به انسان نوعی توانایی
می‌دهد؛ ارزش این توانایی‌ها با پول اندازه‌گیری می‌شود. اما منظور ما
توانایی‌های لازم برای رشد است که به زندگی تو و بهتر زندگی کردن تو کمک
می‌کنند. چیزهایی مثل خانواده‌ی خوب و صمیمی؛ محله‌ای که در آن
احساس امنیت کنی؛ بزرگسال‌هایی که آن‌ها را الگوی خودت بدانی و به
آن‌ها احترام بگذاری، و متأسفانه تکلیف‌های مدرسه که باید آن‌ها را انجام
دهی!

روی هم رفته با ۴۰ توانایی لازم برای رشد سروکار داریم. این کتاب درباره‌ی
افزودن ۴ تا از این توانایی‌ها به زندگی‌ت هست. آن‌ها را توانایی‌های استفاده‌ی مفید
از اوقات فراغت (مدیریت زمان) می‌نامیم، زیرا به تو نشان می‌دهند که چگونه
می‌توانی از وقت آزاد خود در راه‌های سالم و مفید استفاده کنی. این توانایی‌ها
درباره‌ی گذراندن اوقات فراغت با انجام فعالیت‌های جالب و سرگرم‌کننده، به

توانایی‌های استفاده‌ی مفید از اوقات فراغت (مدیریت زمان)

نام توانایی	معنای آن
فعالیت‌های سازنده	در هفته دو بار یا بیشتر به نقاشی، موسیقی، تئاتر یا نویسندگی می‌پردازد.
برنامه‌های نوجوانان	دو یا چند بار در هفته به طور منظم در یک فعالیت بعد از مدرسه یا برنامه‌ای در محله برای نوجوانان شرکت می‌کند.
شرکت در مراسم دینی	در هفته یک یا چند بار در مراسم دینی شرکت می‌کند.
اوقات فراغت در خانه	بیشتر روزها، بخشی از وقت خود را با پدر و مادر و گذرانی بخشی از وقت خود را هم در خانه، برای انجام کارهایی غیر از تماشای تلویزیون و بازی ویدئویی می‌گذراند.

www.ketab.ir

تنهایی، همراه با دوستان، در کنار خانواده و با بزرگسال‌های دیگری است که به تو اهمیت می‌دهند. هرگاه این توانایی‌ها را داشته باشی، به ندرت ممکن است خسته و کسل شوی. سرگرمی خواهی داشت. به یادگیری و انجام کارهای جدید علاقه‌مند خواهی شد. فعال، خلاق و سرشار از ایده‌های جدید خواهی بود. کتاب‌های دیگر این مجموعه درباره‌ی ۳۶ توانایی دیگری است که برای رشد لازم‌اند.^۱ ممکن است این همه توانایی زیاد به نظر برسد، اما نگران نباش.

۱. اگر کنجکاو هستی و می‌خواهی زودتر از توانایی‌های دیگر مطلع شوی، صفحه‌های ۷۶ تا ۷۹ را بخوان.

مجبور نیستی همه‌ی آن‌ها را به یک باره به دست بیاوری. حتی مجبور نیستی آن‌ها را به ترتیب خاصی به دست بیاوری. اما بهتر است هرچه زودتر آن‌ها را به دست بیاوری.

چرا باید توانمند باشی

مؤسسه‌ای به نام «انستیتو سرچ» روی صدها هزار کودک و نوجوان آمریکایی تحقیق کرد. پژوهشگران این مؤسسه دریافتند که بعضی از بچه‌ها نسبتاً به آسانی رشد می‌کنند، اما برای بعضی دیگر کارها به آسانی پیش نمی‌رود. بعضی از بچه‌ها دیگر رفتارهای زیان‌آور یا فعالیت‌های خطرناک می‌شوند و بعضی دیگر نمی‌شوند.



این تفاوت از چه چیزی ناشی می‌شود؟ از توانایی‌های لازم برای رشد! بچه‌هایی که توانایی‌ها را دارند به احتمال زیاد رفتار خوبی خواهند داشت. بچه‌هایی که این توانایی‌ها را ندارند، کمتر احتمال می‌رود رفتار خوبی داشته باشند.

شاید از خودت می‌پرسی که «اصلاً چرا من باید

توانایی‌های لازم برای رشد خودم را افزایش بدهم؟ من که هنوز بچه‌ام!» به این علت باید این دسته از توانایی‌های زندگی خود را افزایش بدهی که بچه‌ها می‌توانند در زندگی خود انتخاب‌هایی انجام دهند. می‌توانی گوشه‌ای بنشینی و منتظر بمانی تا دیگران به تو کمک کنند، یا می‌توانی کارهایت را خودت انجام بدهی. حتی می‌توانی با افرادی که به تو اهمیت می‌دهند و می‌خواهند به تو کمک کنند، همکاری کنی.

بسیاری از ایده‌هایی که در این کتاب مطرح می‌شوند به کار کردن با آدم‌های دیگر مربوط می‌شوند مثل پدر و مادر، پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، عمه‌ها، خاله‌ها، عموها، دایی‌ها و بقیه‌ی بزرگسال‌های خانواده، معلم‌ها، همسایه‌ها، و افراد دیگر. همه‌ی این آدم‌ها می‌توانند به افزایش توانایی‌های زندگی تو کمک کنند.

احتمال می‌دهیم بسیاری از بزرگسال‌هایی که در زندگی تو نقش دارند همین حالا هم به تو کمک می‌کنند. در حقیقت، شاید همین کتاب را هم فرد بزرگسالی به تو داده باشد تا بخوانی.

راهنمای استفاده از این کتاب



استفاده از این کتاب را با انتخاب یکی از توانایی‌های لازم برای رشد که می‌خواهی به دست آوری شروع کن و داستان‌های اول و آخر آن فصل را بخوان. این داستان‌ها نمونه‌هایی از این توانایی‌ها را در زندگی روزمره نشان می‌دهند. سپس یکی از ایده‌ها را انتخاب و آن را امتحان کن. ببین کار چطور پیش می‌رود. پس از آن ایده‌ی دیگری را امتحان کن یا اصلاً به سراغ توانایی دیگری برو.

نگران این نباش که کار را به طور کامل یا کاملاً درست انجام دهی. بدان که با امتحان کردن این ایده‌ها داری کار مهمی برای خودت انجام می‌دهی. هرچه توانایی بیشتری داشته باشی، درباره‌ی خودت و آینده‌ات حس بهتری خواهی داشت. به زودی دیگر کودک نخواهی بود و نوجوان خواهی شد.

با توجه به توانایی‌هایی که برای رشد خود پیدا کرده‌ای اعتماد بسیار بیشتری به خودت پیدا می‌کنی و تصمیم‌های بهتری خواهی گرفت. برای موفق شدن نسبت به دیگران امتیاز داری و از آن‌ها جلوتری.

آرزوی ما این است که با اضافه کردن این توانایی‌ها به زندگی خود، بهترین آینده را داشته باشی.

پاملا اسپلند و الیزابت وردیک

چند کلمه درباره‌ی خانواده‌ها

بچه‌های امروزی در خانواده‌های بسیار متفاوتی زندگی می‌کنند. شاید تو با پدر و مادر خود، یا فقط با یکی از آن‌ها زندگی می‌کنی. شاید با سایر بستگان بزرگسال خود زندگی می‌کنی.

شاید با ناپدری یا نامادری زندگی می‌کنی یا فرزند خوانده‌ای خانواده‌ای هستی، یا پیش‌قیم خود زندگی می‌کنی.

در این مجموعه، از اصطلاح والدین برای بزرگسال‌هایی استفاده می‌کنیم که در خانه از تو مراقبت می‌کنند. اصطلاحات بزرگسال‌های خانواده، بزرگ‌ترهای خانواده و بزرگسال‌های خانه را نیز به کار می‌بریم. هر وقت با یکی از این اصطلاحات روبه‌رو شدی، خانواده‌ی خود را در نظر بگیر؛ حالا از هر نوع که می‌خواهد باشد.

