

مخصوص پسرها

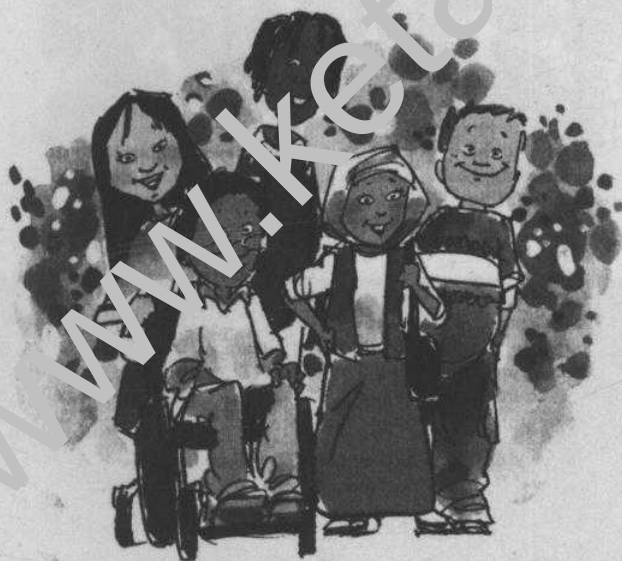
فوق سری!

مخصوص دخترها

کتاب راهنمای نوجوانی ۴

چطور به خودم افتخار کنم؟

راهنمای شناخت خود و ایجاد انگیزه مثبت





نشر آسمان خیال

چطور به خودم افتخار کنم؟ راه‌های شناخت خود و ایجاد انگیزه مثبت

دشته پاملا لند الیزابت وردیک
دا - جزانه قربان کریمی

طراح جلد: مهنا بی بی

صفحه آرا: آتلیه سما

شابک ۹۷۰-۹۶۴-۱۲۹-۲۵۰-۹

۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول ۱۳۹۶

۸۶ صفحه



هر گونه چاپ و نشر این اثر، به صورت مکتوب یا الکترونیک در فضای مجازی،
منوط به اجازه کتبی از ناشر است و متخلفین بر اساس قانون حمایت حقوق مولفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

خیابان ستارخان، خیابان کوکب، کوچه مهتاب، شماره ۳۴

تلفن: ۰۹۱۳۳۹۵۵۸۱۷



سرشناسه اسپلند، پاملا، Speland, Pamela
 عنوان و نام پدیدآور: چطور به خودم افتخار کنم؟ راهنمای شناخت خود و تواناییهای خود
 الزابت وردینگت: مترجم فرانسه-فرمان کریمی
 مشخصات نشر: تهران: اسفهان خیال، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۸۷ ص
 فهرست کتاب راهنمای نوجوانی ۱ شابک: ۹۶۴-۲۲۹-۱۵۶-۹
 وضعیت فهرست نویسی: قیفا

موضوع: کودکان -- راه و رسم زندگی موضوع: Children -- Conduct of life
 موضوع: ارزش ها -- ادبیات کودکان و نوجوانان موضوع: Values -- Juvenile literature
 وردینگت، الزابت، ۱۹۶۷ - م. شناسه افزوده: فرمان کریمی، فرانسه، ۱۳۵۵، مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ کج۱۶۳۱ BJI۶۳۱

رده بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۵۲۳۶۸

۹ ویژگی های مثبت هویت فردی

فصل یک

۱۵ قدرت شخصی

فصل دو

۳۱ اعتماد به نفس

فصل سه

۵۱ احساس هدفمندی

فصل چهار

۶۷ نگاه مثبت نسبت به آینده

مقدمه

ویژگی‌های مثبت هویت فردی

اگر راه‌هایی بشناسید که زندگی‌تان را بهتر می‌کنند، آیا از همین حالا و به خاطر آینده‌ی خود این راه‌ها را امتحان می‌کنید؟ ما حدس می‌زنیم این کار را انجام می‌دهید و به همین خاطر به نوشتن این کتاب اقدام نمودیم. این کتاب بخشی از یک مجموعه هشت جلدی به نام «کتاب راهنمای نوجوانی» است.

این ویژگی‌های مثبت چه هستند؟

وقتی از کلمه‌ی ویژگی مثبت استفاده می‌کنیم، منظورمان تمام چیزهای خوبی است که در درون شما وجود دارد و در زندگی به آن نیازمندید.

چطور به خودم افتخار کنم؟

منظور اصلاً چیزهایی نیست که ارزش آن‌ها با پول سنجیده می‌شود، مانند خانه، ماشین، اموال و جواهرات، بلکه منظور ما ویژگی‌های مثبت مربوط به رشد و پرورش است که به شما کمک می‌کند تا بهترین باشید و بهترین کار را انجام دهید. چیزهایی مانند خانواده صمیمی و دوست‌داشتنی، داشتن محله‌ای که در آن احساس امنیت نمایید، احترام به بزرگ‌ترها و (با عرض معذرت!) انجام دادن تکالیف.

مجموع چهل ویژگی مثبت مربوط به رشد و پرورش وجود دارد. موضوع این کتاب در مورد اضافه کردن شش مورد از آن‌ها به زندگی‌تان است. این موارد، ویژگی‌های مثبت مربوط به ارزش‌های مثبت نامیده می‌شوند، زیرا در مورد باورها و رفتارهایی هستند که شما را در انتخاب‌ها و رفتارهای‌تان راهنمایی می‌کنند. برخی از مردم ممکن است این ویژگی‌های مثبت را اصول اخلاقی بدانند و برخی دیگر آن‌ها را رجوع به شما تلقی می‌کنند. ارزش‌های مثبت، شما را از انجام دادن کارهایی که نباید انجام دهید، بازمی‌دارند. حتی زمانی که واقعاً دوست داشته باشید آن کار را انجام دهید.

علاوه بر این به شما برای انجام کارهایی که باید انجام دهید نیروی درونی می‌دهند، حتی اگر آن کارها سخت یا خسته‌کننده باشند. ارزش‌های شما نشان‌دهنده‌ی تیپ شخصیتی شما هستند. وقت ارزش‌های مثبت داشته باشید، به دیگران اهمیت می‌دهید و در واقع به خودتان احترام می‌گذارید.

ویژگی‌های مثبت هویت فردی

کتاب‌های دیگر این مجموعه، در مورد ۳۶ ویژگی مثبت دیگر می‌باشند. ممکن است این موارد برای شما خیلی زیاد به نظر برسد، اما نگران نباشید. شما لازم نیست همه آن‌ها را به یکباره و یا با ترتیب خاصی به زندگی‌تان اضافه کنید. اما هرچه زودتر بتوانید آن‌ها را به زندگی خود اضافه کنید، بهتر است.

ویژگی‌های مثبت هویت فردی

معنای ویژگی مثبت	نام ویژگی مثبت
حس می‌کنید می‌توانید اتفاق‌هایی را که در زندگی شما رخ می‌دهند، کنترل کنید.	قدرت شخصی
خودتان را دوست دارید، و به شخصیت خود افتخار می‌کنید.	اعتماد به نفس
گاهی فکر می‌کنید معنی زندگی چیست؟ و آیا زندگی شما هدفمند است؟	احساس هدفمندی
به آینده خود احساس امیدواری می‌کنید.	خوش بین بودن به آینده

چرا به این ویژگی‌های مثبت نیاز دارید؟

سازمانی به نام مؤسسه تحقیق و پژوهش، صدها هزار جوان را مورد نظرسنجی قرار داد. پژوهشگران متوجه شدند فرایند رشد برخی از آن‌ها کمابیش به خوبی پیش می‌رود درحالی‌که سایرین این‌طور نبودند. برخی از بچه‌ها در رفتارهای مضر و فعالیت‌های خطرناکی شریک داشتند درحالی‌که دیگران این‌طور نبودند.

چه چیز باعث این تفاوت می‌شود؟ ویژگی‌های مثبت مربوط به رشد و پرورش! احتمال این‌که بچه‌های دارای این ویژگی‌های مثبت، بهتر عمل کنند، بیش‌تر است. برعکس بچه‌هایی که فاقد این ویژگی‌های مثبت هستند، احتمال کم‌تری دارد که بهتر از بقیه عمل کنند.

شاید با خودتان فکر کنید «چرا من مجبورم ویژگی‌های مثبت شخصی

چطور به خودم افتخار کنم؟

خودم را پرورانم؟ من فقط یک نوجوانم! جواب این است:

نوجوانان در زندگی خود دارای قدرت انتخاب هستند. شما می‌توانید انتخاب کنید عقب بنشینید و منتظر باشید تا دیگران به شما کمک کنند یا می‌توانید انتخاب کنید که به خودتان کمک کنید. می‌توانید توانمندتر از آنچه هستید باشید.



بسیاری از ایده‌های این کتاب شامل همکاری با افراد دیگر از جمله والدین، پدربزرگ، مادربزرگ، عمه، عمو و دیگر بزرگ‌ترهای خانواده و همین‌طور مربی تیم‌های ورزشی و معلم‌های دینی می‌باشد. همه‌ی این افراد می‌توانند در پروراندن این ویژگی‌های مثبت به شما کمک کنند و در کنار شما باشند. بسیاری از بزرگ‌ترها تا به این لحظه در حال کمک به شما بوده‌اند. در حقیقت یک بزرگ‌تر احتمالاً این کتاب را به شما داده تا مطالعه کنید.

چطور از این کتاب استفاده کنیم

کارتان را با انتخاب یکی از این ویژگی‌های مثبت وارد کردن آن به زندگی‌تان آغاز نمایید. داستان‌هایی که در ابتدا و انتهای هر فصل آورده شده را بخوانید. این داستان‌ها مثال‌هایی از به کار بستن این ویژگی‌های مثبت در زندگی روزمره هستند. سپس یکی از این ایده‌ها را انتخاب و امتحان نمایید. و ببینید که کار چطور پیش می‌رود. بعد ایده‌ی دیگری را امتحان نمایید، یا این‌که سراغ ویژگی مثبت بعدی بروید. اصلاً نگران این موضوع نباشید که آن را به



ویژگی‌های مثبت هویت فردی

درستی انجام دهید یا در آن زمینه عالی باشید. بدانید که با این تمرین‌ها، شما در حال انجام کاری بسیار مهم برای خودتان هستید.

هرچه ویژگی‌های مثبت بیش‌تری اضافه کنید، احساس بهتری در مورد خود و آینده‌تان خواهید داشت. زیرا به زودی شما دیگر یک نوجوان نخواهید بود بلکه یک جوان خواهید بود. از آنجایی که شما برای خودتان ویژگی‌های مثبتی دارید، احساس خواهید کرد اطمینان بسیار بیش‌تری نسبت به خود دارید. تصمیمات بهتری می‌گیرید و نسبت به دیگران ویژگی مثبت بیش‌تری برای موفقیت دارید.

ما همچنان که شما با ویژگی‌های مثبت را به زندگی‌تان اضافه می‌کنید، بهترین‌ها را برای‌تان آرزو می‌کنیم.

پاملا اسپلند، الیزابت وردیک

سخن کوتاه درباره خانواده

امروزه کودکان و نوجوانان در انواع بسیار متفاوتی از خانواده‌ها زندگی می‌کنند. شاید شما به همراه یکی از والدین یا هر دو آن‌ها زندگی می‌کنید. شاید



چطور به خودم افتخار کنم؟

شما با خویشاوندان دیگران زندگی می‌کنید (عمه، عمو، پدر بزرگ، مادر بزرگ، برادر یا خواهر بزرگ‌ترو دیگر خویشاوندان دور). شاید با ناپدری یا نامادری، پدرخوانده یا مادرخوانده یا یک سرپرست یا با یکی از والدین به همراه شریک زندگی‌اش زندگی می‌کنید.

در این مجموعه ما از کلمه‌ی والدین برای توصیف بزرگ‌ترهایی که در خانه از شما مراقبت می‌کنند، استفاده می‌کنیم. علاوه بر این از کلماتی مانند بزرگسالان خانوادگی، بزرگ‌ترهای خانوادگی، بزرگ‌ترها در خانه استفاده می‌کنیم. در هر قسمت از کتاب که این کلمات را دیدید، به خانوادگی خودتان از هر نوعی که هست، فکر کنید.