

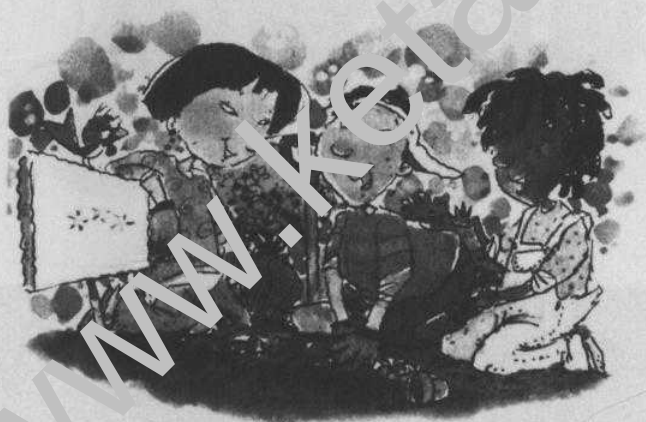
مخصوص پسر ها

فوق سری!

مخصوص دختر ها

کتاب راهنمای نوجوانی ۵ چطور به دیگران کمک کنم؟

، راهنمای کمک به دیگران و در امان بودن





نشر آسمان خیال

چطور به دیگران کمک کنم؟ بشای کمک به دیگران و در امان بودن

وشتاس پاملا اسپلند، الیزابت وردیک
بیت رین علی قرایی

طراح جا مه . رامی
صفحه را آتلی . سما

شابک ۴-۲۸۴-۱-۹۶۴-۹۷۸

۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول ۱۳۹۶

۷۲ 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



فهرست

۹	ویژگی های مثبت توانمندساز خدمه
۱۵	ارزش گروه بچه ها فصل یک
۲۷	بچه ها به عنوان منبع ابتکار فصل دو
۴۱	خدمت به دیگران فصل سه
۵۳	امنیت فصل چهار

مقدمه

ویژگی‌های مثبت توانمندساز

اگر راه‌هایی بشناسید که زندگی‌تان را بهتر می‌کند، 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 دیگران کمک کنیم؟

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.

در 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 باورهای مثبت است 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 وجدان‌ها می‌نامند. ما تلقی می‌کنند. ارزش‌های مثبت، شما را از انجام دادن کارهایی که نباید انجام دهید، رومی‌دارند. 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 ناخوشایند باشند. ارزش‌های شما نشان‌دهنده‌ی تیپ شخصیتی شما هستند. وقتی ارزش‌های مثبت داشته باشید، به دیگران اهمیت می‌دهید و در واقع به خودتان احترام می‌گذارید.

ویژگی‌های مثبت توانمند ساز

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 یا با ترتیب خاصی به زندگی‌تان اضافه کنید اما هرچه زودتر بتوانید آن‌ها را به زندگی خود اضافه کنید، بهتر است.

نام ویژگی مثبت	معنای ویژگی مثبت
ارزش گروه بچه‌ها	شما احساس خواهید کرد بزرگ‌ترها برای شما ارزش قائل می‌شوند و از شما قدردانی می‌کنند.
بچه‌ها به عنوان منبع ابتکار	شما در تصمیم‌گیری‌های خانه و محله شرکت داده می‌شوید.
خدمت به دیگران	شما فرصت کمک به دیگران را خواهید داشت.
امنیت	شما در خانه، محله و مدرسه احساس امنیت خواهید کرد.

چرا به این ویژگی‌های مثبت نیاز دارید؟

سازمانی به نام مؤسسه تحقیق و پژوهش، صدها سال که کودکان 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 شرکت 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.

چطور به دیگران کمک کنم؟

شاید با خودتان فکر کنید «چرا من مجبورم ویژگی‌های مثبت شخصی خودم را برپروانم؟ 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، پدر بزرگ، مادر بزرگ، عمه، عمو و دیگر بزرگ‌ترهای خانواده و همین‌طور مربی، مربی ورزشی، مذهبی و معلم‌های دینی می‌باشد. همه‌ی این افراد می‌توانند در پرراندن ایده‌ی 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 را مالاً این کتاب را به شما داده تا مطالعه کنید.

چطور از این کتاب استفاده کنیم

کارتان را با انتخاب یکی از این ویژگی‌های مثبت و وارد کردن آن به زندگی‌تان آغاز نمایید. داستان‌هایی که در ابتدای 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 کنید. بنویسید و ببینید که کار چطور پیش می‌رود. بعد ایده‌ی دیگری را امتحان نمایید، یا این که سراغ ویژگی مثبت بعدی بروید.



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

ویژگی‌های مثبت توانمندساز

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 این ویژگی‌های مثبت را به زندگی‌تان اضافه می‌کنید، بهترین‌ها را برای‌تان آرزو می‌کنیم.

پاملا اسپلند، الیزابت وردیک

سخن کوتاهی درباره‌ی خانواده

امروزه کودکان و نوجوانان انواع بسیار متفاوتی از خانواده‌ها زندگی می‌کنند. شاید شما به همراه یکی از والدین یا بر دوی آن‌ها زندگی می‌کنید. شاید شما با خویشاوندان دیگر تان زندگی می‌کنید (عمو، پدربزرگ، مادربزرگ، برادر یا خواهر بزرگ‌تر و دیگر خویشاوندان دور). شاید با ناپدری یا نامادری، پدرخوانده یا مادرخوانده یا یک سرپرست یا با یکی از والدین به همراه شریک



چطور به دیگران کمک کنم؟

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 خانواده، بزرگ‌ترهای خانواده، بزرگ‌ترها در خانه استفاده می‌کنیم. در هر قسمت از کتاب که این کلمات را دیدید، به خانواده‌ی خودتان از هر نوعی که هست، فکر کنید.