

چطور کار درست را انجام بدهم؟

راهنمای دانستن و انجام آنچه درست است



پاملا اسپلند، الیزابت وردیک

فاطمه مفرد

آسمان خیال



مؤلف: پاملا پندلاند Pamela Pennell
موضوع: کودکان - راه و رسم زندگی موضوع: Children - Conduct of life
موضوع: ارزشها - ادبیات کودکان و نوجوانان موضوع: Values - Juvenile literature
پرونده: ۱۹۶۷ - مؤلفه: آفرید: مفرد: فایله: ۱۷۵۸ - مترجم
رده بندی: کتابخانه: BJ۷۶۳۷/۵۰۵۲
رده بندی: دیوبند: ۱۷۰۷۲
شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۹۸-۸



نشر آسمان خیال

چطور کار درست را انجام بدهم؟ راستی و راستی و انجام آنچه درست است

رشته‌ی میلاد، نهالیزابت وردیک
ن. فاطمه مفرد

طراح جلد: ... بهائی

صفحه آرا: آتلیه ...

شابک ۳-۲۷۸-۲۲۹-۹۶۴-۹۱

۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول ۱۳۹۶

۹۶ 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: ۰۹۱۲۳۹۵۵۸۱۷

مقدمه

ویژگی‌های مثبت ارزش‌های اخلاقی ۹

فصل یک

نوع دوستی و توجه به دیگران ۱۵

فصل دو

برابری و عدالت اجتماعی ۲۹

فصل سه

پایبندی به باورها و ارزش‌ها ۴۳

فصل چهار

راست‌گویی و صداقت ۵۵

فصل پنج

مسئولیت‌پذیری ۶۷

فصل شش

سبک زندگی سالم ۷۹

مقدمه

ویژگی‌های مثبت ارزش‌های اخلاقی

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 کار درست را انجام بدهم؟

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 باورهای مثبت است. که شما را در انتخاب‌ها و رفتارهای‌تان راهنمایی می‌کنند. برخی از مردم، گمان است این ویژگی‌های مثبت را اصول اخلاقی بدانند و برخی دیگر آن‌ها را وجدان. شما تلقی می‌کنند. ارزش‌های مثبت، شما را از انجام دادن کارهایی که نباید انجام دهید، بزمی دارند. حتی زمانی که واقعاً دوست داشته باشید آن کار را انجام بدهید.

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 می‌دارید.

ویژگی‌های مثبت ارزش‌های اخلاقی

کتاب‌های دیگر این مجموعه، در مورد ۳۴ ویژگی مثبت دیگر می‌باشند. ممکن است این موارد زیاد به نظر برسند، اما نگران نباشید. 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.

ویژگی‌های مثبت ارزش‌های اخلاقی

نام ویژگی مثبت	معنای ویژگی مثبت
نوع دوستی و توجه به دیگران	اهمیت دارد که به دیگران کمک کنید.
برابری و عدالت اجتماعی	اهمیت دارد که از ایجاد حقوق مساوی برای همه، حمایت نماییم.
پایبندی به ارزش‌ها و باورها	مهم است که از باورها و عقایدتان دفاع کنید.
راست‌گویی و صداقت	مهم است که افرادی راست‌گو و درستکار باشید.
مسئولیت‌پذیری	مهم است که مسئولیت کارهای‌تان را به عهده بگیرید.
سبک زندگی سالم	مهم است که عادات‌های صحیحی در زمینه سلامتی داشته باشید و از رفتارهای سالم جنسیتی آگاه باشید.

چرا به این ویژگی‌های مثبت نیاز دارید؟

سازمانی به نام مؤسسه تحقیق و پژوهش، صدها هزار کودک و نوجوان 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.

چطور کار درست را انجام بدهم؟

چه چیز باعث این تفاوت می‌شود؟ ویژگی‌های مثبت مربوط به رشد و پرورش! احتمال این که 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 خودم را به‌روانم؟ 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 تیم‌های ورزشی، مذهبی و معلم‌ها 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 یا 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 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

ویژگی‌های مثبت ارزش‌های اخلاقی



چطور پیش می‌رود. بعد ایده‌ی دیگری را امتحان نمایید.
این‌که 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.

هرچه ویژگی‌های مثبت بیش‌تری اضافه کنید، احساس

بهتری در مورد خود و آینده‌تان خواهید داشت. زیرا به

زودی شما دیگر یک جوان 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 در انواع بسیار متفاوتی از خانواده‌ها زندگی می‌کنند.
شاید شما به همراه یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها زندگی می‌کنید. شاید
شما با خویشاوندان دیگر تان زندگی می‌کنید (عمه، عمو، پدر بزرگ، مادر بزرگ،
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
زندگی‌اش زندگی می‌کنید.

در این مجموعه ما از کلمه‌ی والدین برای توصیف بزرگ‌ترهائی که در خانه از

چطور کار درست را انجام بدهم؟



شما مراقب می‌دانید، استفاده می‌کنیم. علاوه بر این از کلماتی مانند بزرگسالان خانواده، بزرگ‌ترها، خانواده، بزرگ‌ترها، 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.