

سرشناسه

یورستاین، جان، ۱۹۴۹-م.
Burstein, John, 1949

انتخاب خوب/ نویسنده جان برشتاین؛ مترجم جواد کریمی.
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۹.
۳۲ ص.

مهارت‌های اجتماعی.
978-600-477-475-8

عنوان اصلی: What should I do?: making good decisions, c2010.
تصمیم‌گیری -- ادبیات کودکان و نوجوانان
حل مسئله -- روش‌شناسی
کریمی، جواد، ۱۳۶۲-، مترجم
BF441
۱۵۳/۸۲
۲۳۸۷۵۱۵

عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک
یادداشت
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

انتخاب خوب

نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۶۴۴ | مهارت‌های اجتماعی | کد کتاب ۱۹۰۱

نویسنده جان برشتاین John Burstein

مترجم جواد کریمی

ویراستار بخش ویرایش نردبان

عکاس علی خوش‌جام

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ اول ۱۴۰۰، ۱۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

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



میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

entesharat.com ✉ info@entesharat.com

nardebanbooks 📧 @nardebanbooks

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



فهرست

۴	انتخاب با خودت است
۶	هزاران هزار تصمیم
۸	بزرگ و کوچک
۱۰	بخش‌های مغز
۱۲	مهارت اول: مکث کن و نفس بکش
۱۴	مهارت دوم: واقعیت‌ها را در نظر بگیر
۱۶	مهارت سوم: تأمل کن
۱۸	مهارت چهارم: هدف‌ها را بشناس
۲۰	مهارت پنجم: گزینه‌هایت را بسنج
۲۲	مهارت ششم: به عواقب انتخابت فکر کن
۲۴	مهارت هفتم: دست به کار شو
۲۶	مهارت هشتم: نتایج را مرور کن
۲۸	راه خودت را برو
۳۰	واژه‌نامه
۳۱	نمایه

انتخاب با خودت است



کتی سردرگم و ناراحت بود؛ حتی دل‌پیچه و درد هم داشت. عصر پنجشنبه بود. تازه تلفنش با دوستش، مونا، تمام شده بود.

مونا دعوتش کرده بود که شنبه به سیرک بروند. کتی گفت که از پدر و مادرش اجازه می‌گیرد و بعد دوباره زنگ می‌زند. سیرک هر دو سال یک بار به شهر آنها می‌آمد و کتی واقعاً دوست داشت برود، ولی نمی‌شد، چون از قبل به دوستش الننا قول داده بود که شنبه با او به سینما برود. کتی می‌دانست که الننا چشم‌انتظار است که با هم به سینما بروند. آنها هر روز هفته‌ی قبل را درباره‌اش حرف زده بودند.

او نمی‌خواست الننا ناراحت شود، ولی از طرفی هم بیشتر دوست داشت سیرک برود تا سینما. حالا سرِ دو راهی مانده بود. یا شاید هم نه؟ با خودش فکر کرد «می‌توانم به الننا زنگ بزنم و بگویم نظرم عوض شده است.

ولی واقعاً کار درستی است؟»

کتی نمی‌دانست چه کار کند!

می‌دانست که باید تصمیم بگیرد.

اما چطور باید تصمیم می‌گرفت؟



سلام. اسم من سلامتی است

این کتاب را نوشته‌ام تا به تو یاد بدهم چطور تصمیم‌های خوبی بگیری. تصمیم‌گیری یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که باید بیاموزی و در زندگی‌ات به کار بگیری. مهارت تصمیم‌گیری درست باعث می‌شود هوشمندانه‌تر انتخاب کنی و انتخاب هوشمندانه باعث می‌شود فردی سالم‌تر و شادتر باشی. گاهی تصمیم‌گیری خیلی سخت می‌شود؛ اما تصمیم‌گیری بهترین راه است برای این‌که اختیار زندگی‌ات را به دست بگیری.



کار نیکو کردن از پر کردن است

هر مهارتی به تمرین نیاز دارد، چه بازی فوتبال باشد و چه نواختن پیانو. مهارت تصمیم‌گیری هم همین‌طور است. وقتی تصمیم‌گیری را تمرین می‌کنی، ممکن است چندتا اشتباه هم بکنی، اما نگران نباش. هر تصمیم فرصتی برای یادگیری و پیشرفت توست. هر بار که اشتباه می‌کنی، خودت و بقیه را بیشتر می‌شناسی و این شناخت به تو کمک می‌کند در آینده تصمیم‌های بهتری بگیری.



هزاران هزار تصمیم

ممکن است در زندگی ات هزاران هزار تصمیم بگیری. فکر کن در طول روز چندتا تصمیم می‌گیری! در این جا فقط چند مثال از تصمیم‌های هر روزت آمده است:



- چه لباسی بپوشی؛
- صبحانه چه بخوری؛
- در اتوبوس روی کدام صندلی بنشینی؛
- سر میز ناهار کجا بنشینی؛
- در کلاس دستت را بلند کنی یا نه؛
- چند ساعت درس بخوانی؛
- چه کتابی بخوانی؛
- زنگ تفریح چی بازی کنی؛
- بعد از مدرسه با چه کسی بازی کنی؛
- چه موقع تکلیف مدرسه‌ات را انجام بدهی؛
- کدام برنامه‌ی تلویزیون را تماشا کنی؛
- چه آهنگی گوش بدهی.





لحظه به لحظه

تصمیم‌هایی که باید بگیری واقعاً بی‌انتهاست. هر روز و هر لحظه، موقعیت‌های جدیدی پیش می‌آید و هر موقعیت به تصمیم‌های جدید نیاز دارد. مثلاً، همین جا و همین الان باید تصمیم بگیری:

آیا می‌خواهی جمله‌ی بعدی را بخوانی؟

اگر تصمیمت «بله، می‌خواهم» بود، پس الان داری این جمله را می‌خوانی. اگر کتاب را زمین گذاشتی، حتماً تصمیمت این بوده که «نه، نمی‌خواهم».



بشمار

به مدت یک روز دفترچه یادداشت بردار و هر تصمیمی را که گرفتی یادداشت کن. حتی می‌توانی تصمیم‌هایی را هم که قرار است بعدها بگیری بنویسی. بعد، در پایان روز، همه‌ی تصمیم‌های آن روز را بشمار.

