

مقررات! مقررات! خیلی مقررات!

نویسندگان مالکوم مونیّه و کایرا اوستندورف
تصویرگر استیو مارک • مترجم محمدرضا افضلی



فصل چهارم مقررات روزمره

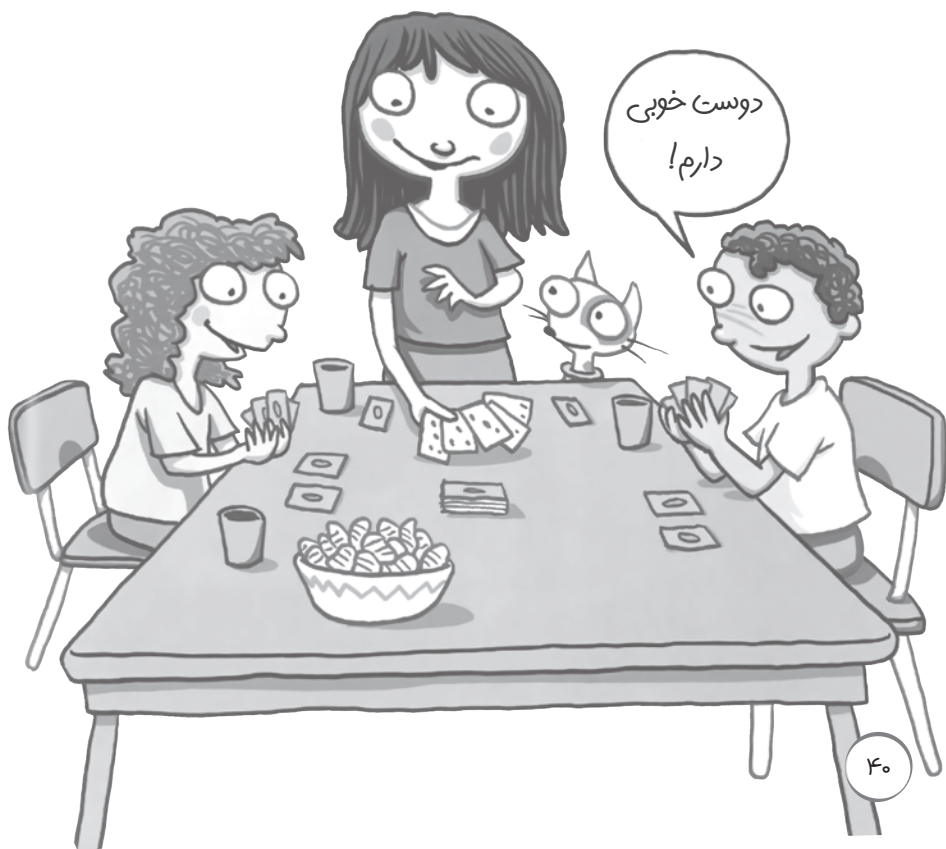
مقررات همه جا و برای همه کس هستند و بخشی از زندگی روزمره‌ی ما به شمار می‌روند. بعضی از این مقررات به ما کمک می‌کنند بتوانیم با دیگران کنار بیاییم. بعضی دیگر به ما کمک می‌کنند که بتوانیم کارهایی را که انجام دهیم که هر روز به انجام دادن آن‌ها نیاز داریم. همه‌ی آن‌ها باعث می‌شوند که هر روز بهترین روز ممکن باشد.

می‌توانی این دسته از مقررات را **مقررات روزمره** بنامی. وقتی آن‌ها را به‌طور خودکار رعایت کنی، برایت عادی می‌شوند و همیشه آن‌ها را رعایت خواهی کرد.



این هم یکی از مقرراتی که باید برای همه‌ی ما عادی شود
و به‌طور خودکار آن را رعایت کنیم.

با دیگران همان‌طور رفتار کن که
دوست داری با تو رفتار کنند!



این قاعده به تو کمک می‌کند که **احترام** خود را نشان دهی. احترام گذاشتن به دیگران یعنی این‌که آن‌ها در نظر تو مهم‌اند. احساس آن‌ها برای تو ارزشمند است. احترام گذاشتن به دیگران کافی نیست. دیگران هم باید به تو احترام بگذارند. با احساس این احترام دو طرفه، هر روز از روز پیش حس بهتری خواهی داشت.



حتی می‌توانی احترام خود به همسایه‌ها و اهل محل را نیز نشان بدهی. همیشه زباله‌ها را در سطل زباله بینداز و بطری‌ها و کاغذها را برای بازیافت جدا کن. این هم یکی از مقررات روزمره است که رعایت آن به نفع همه‌ی ماست.



کار کن، بازی کن، و روز بهتری داشته باش.

آیا تو هم بعضی مقررات روزمره داری که روزت را بهتر کنند؟

اول کارهای خانه و
تکلیف‌های مدرسه
سپس بازی و سرگرمی



شاید دلت می‌خواهد، بلافاصله پس از برگشتن از مدرسه، بازی کنی، یا با خواندن کتاب کارتونی دلخواهت سرگرم شوی. اما انجام وظیفه‌هایی که در خانه به عهده داری و تکلیف‌های مدرسه اهمیت بیشتری دارد. پس از انجام این کارها، می‌توانی به سراغ تفریحات دلخواه خود بروی. دیگر نگران نیستی که کارهایی داری که باید حتماً انجام بدهی. این روش خوبی است و باید هر روز آن را دنبال کنی!



کدام بخش از روز برایت سخت‌تر می‌گذرد؟ شاید گذاشتن مقررات جدیدی برای این بخش از روز به تو کمک کند. صبح که می‌خواهی برای رفتن به مدرسه آماده شوی پیدا کردن لباس تمیز و جوراب‌هایی که لنگه‌به‌لنگه نباشند، ممکن است تو را کلافه کنند. سعی کن شب، قبل از خوابیدن، لباس مناسب برای روز بعد را کنار بگذاری. این را هم می‌توانی جزء مقررات روزمره بدانی!





این مقررات چه دلیلی دارد؟

وقتی می‌توان گفت مقرراتی به انجام کارهای روزمره‌ی تو کمک می‌کنند که...

- نشان‌دهنده‌ی احترام به دیگران باشند.
 - به آدم‌ها کمک کنند که با یکدیگر کنار بیایند.
 - باعث شوند روز بهتری داشته باشی.
- با رعایت **مقررات روزمره**، از هر روز زندگی خود بیشتر لذت ببر.

