

Kuangalia Maadili Yako Binafsi

MAELEKEZO

Tafadhali soma kila kipengele kilicho hapa chini. Fikiria jinsi vipengee hivi vinavyokuhusu WEWE.

Andika “1” kando ya vipengee vitatu ambavyo **VINAFANANA NA WEWE KIKAMILIFU.**

Andika “2” kando ya vipengee sita ambavyo **HAVIFANANI NA WEWE AU SI KAMA WEWE.**

Andika “3” kando ya vipengee vitatu ambavyo **HAVIFANANI NA WEWE KABISA.**

_____ Kuihudumia familia yangu ni muhimu sana kwangu.

_____ Kutoa maoni yangu kupitia sanaa (mfano; muziki, kuchora, n.k.) ni muhimu sana kwangu.

_____ Kuwa na uwezo wa kuisadia familia yangu mwenyewe siku za usoni ni muhimu sana kwangu.

_____ Kuwa tayari kuwasaidia marafiki zangu ni muhimu sana kwangu.

_____ Kuwa mtu wa kiroho ni muhimu sana kwangu.

_____ Kusaidia masuala ya kijamii ni muhimu sana kwangu.

_____ Kufuatilia wito, badala ya kazi tu, ni muhimu sana kwangu.

_____ Kuishi maisha kwa mujibu wa imani yangu ya dini ni muhimu sana kwangu.


_____ Kupata kazi inayoendana na maadili na imani yangu ni muhimu sana kwangu.


_____ Kuitumikia nchi yangu ni muhimu sana kwangu.

_____ Kujitolea ni muhimu sana kwangu.

_____ Kuwasaidia wengine ni muhimu sana kwangu.

 Kisha, fikiria kwa nini kila mojawapo ya kauli ulizoandika “1” karibu yake ni muhimu kwako na ujibu maswali yafuatayo: Kwa nini maadili haya ni muhimu sana kwako? Yanaashiria kwamba wewe ni mtu wa aina gani?

 Yanachangia vipi kwenye shughuli za maisha yako ya kila siku? _____

 Yanahusiana vipi na mipango yako ya muda mrefu? Je, yanachangia jinsi ambacho ungependa maisha yako yakumbukwe? Kama ndiyo, kwa namna gani? Kama siyo, kwa nini siyo? _____

Chanzo: Kituo cha The Greater Good Science Center hufanya utafiti wa saikolojia, sosiolojia na sayansi ya nyurolojia na kufundisha ujuzi unaokuza ustawi, ustahimilivu na huruma katika jamii. Kituo cha GGSC kimejitolea kwa namna ya kipekee katika masuala ya sayansi na taaluma: Hatufadhili tu michakato bunifu ya utafiti wa kisayansi kuhusu ustawi wa kijamii na kihisia, bali pia tunawasaidia watu kutumia utafiti huu katika maisha yao binafsi na taaluma zao. Jifunze zaidi: <https://greatergood.berkeley.edu/>