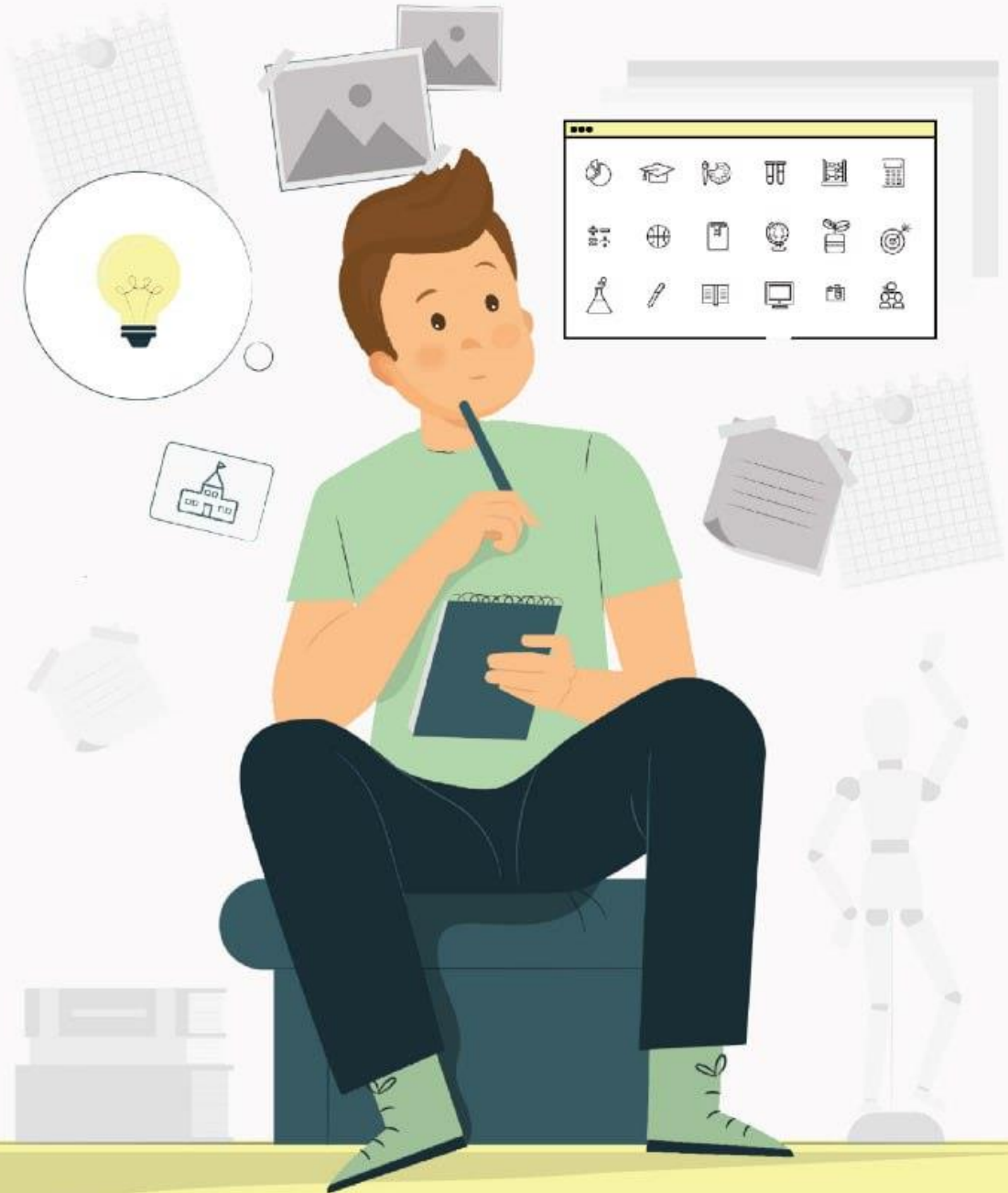


# تفکر و سبک زندگی هستنم

منطقه اول

(نکات و خلاصه درس)



**موفقیت :** یعنی برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف ، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب یا مطلوب تر ، داشتن امید ، توکل به خداوند متعال و خالقیت.

**ادب :** به معنای روش های نیکو ، اخالق پسندیده و تربیت صحیح است

**آداب معاشرت:** مجموع رفتارهای درستی است که باید در برخورد با یکدیگر در موقعیت های مختلف رعایت کنیم تا احترام و شأن و منزلت ما حفظ شود.

**گفت و گو :** گفت و گو نوعی مبادله ی اطلاعات به صورت شفاهی یا نوشتاری بین دو یا بین چند نفر درباره یک موضوع است. گفت و گو ممکن است از نوع توضیحی ، مشورتی ، حل مسئله ، گپ دوستانه یا انتقادی باشد.

**رسانه :** وسیله ای است که از طریق آن انسان پیام خود را به فردی دیگر یا تعداد زیادی از مردم منتقل میکند.

**پیام :** گفته ها ، حرکت ها ، اطلاعات ، اخبار و تصاویری است که از یک فرد به فرد دیگر ، یا به تعداد زیادی از مردم به وسیله ی یک رسانه منتقل می شود .

**سواد رسانه ای :** این دانش شامل مهارت ها و بصیرت های الزم در برخورد عاقلانه با تبلیغات رسانه ها ، آگاهی از مقاصد و اهداف صاحبان رسانه ها ، شناخت تأثیر پیام ها بر افکار ، تصمیمات و سبک زندگی ماست.



**کنترل نفس :** یعنی داشتن یک اراده قوی در بازداشتن خود از توجه به چیزهای زیان آور و زشت ، کنترل خواسته ها ، دور شدن از احساسات منفی یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند و کنترل بر روی زیاده روی ها. کسب مهارت در کنترل نفس به افراد این توان را می دهد تا آنها به جای انتخاب های غلط ، تصمیم های بهتری بگیرند.

**رفتار پرخطر :** رفتار پر خطر هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی یک فرد را در معرض خطر قرار می دهد.

**کاربرد مجاز مواد مخدر :** در علم پزشکی از برخی مواد مخدر برای تسکین درد ها ، انجام جراحی ها و کنترل برخی بیماری های عصبی و روانی استفاده می کنند که به آنها کاربرد مجاز مواد مخدر ( قانونی ) می گویند.

**عزت نفس :** یعنی احساس ارزشمند بودن ، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت .

**نکته :** نفس خود را با دوری از کارهای پست محترم شمار ، مطامع ممکن است که تو را وسوسه کند ، ولی تو اعتنا نکن ، نفس خود را با هیچ چیز عوض نکن . بنده ی کسی غیر از خدا مباش ، خداوند تو را آزاد آفریده ، منفعتی که از راه زشت کاری بدست بیاید ، فایده ای برای تو ندارد



عزت نفس پنج رکن اساسی دارد که عبارت است از :

یک ( ایمان به خدا و عمل صالح )  
دو ( احساس رضایت از وضع جسمانی و روحی خود )  
سه ( احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران )  
چهار ( احساس پذیرش از سوی دیگران و دریافت محبت و احترام )  
پنج ( احساس شایستگی )

**خود پنداره :** هر انسان تصویری از خود دارد و می تواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند . به این ارزیابی ، یا تصور از خود " خود پنداره " می گویند

**اعتماد به نفس :** یعنی باور کردن خود ، باور داشتن توانایی ها و استعداد های ذاتی خود ، پذیرش ضعف های فردی ، برنامه ریزی برای افزایش توانایی ها و کاهش ضعف ها با اعتماد به خداوند متعال.

**استرس یا تنیدگی :** یعنی وارد شدن فشار روانی به یک فرد به دلیل روبه رو شدن با یک مشکل ، مصیبت ، حادثه ، یا قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت کننده است .

**نکته :** افراد رقابت جو ، عجول و شتابزده ، بی قرار و عصبانی ، کسانی که برای برنده شدن ولو به هر قیمتی تالش می کنند ، افرادی که کمتر دعا می کنند و افراد ترسو ، بیش از بقیه دچار استرس می شوند .

**عصبانیت :** عصبانیت واکنشی هیجانی است که از ناراحتی ، نفرت ، غم و اندوه ، نرسیدن به اهداف و یا احساس زیان و ظلم ریشه می گیرد و در نتیجه ی آن تعادل روحی یک فرد به هم می خورد .



**نکته :** اگر فردی به شما پرخاش کرد ، اول سکوت کنید و پس از آنکه خشم طرف مقابل بر طرف شد ، به آرامی با او صحبت کنید . به یاد داشته باشید فردی که عصبانیت او به مرحله ی انفجار رسیده است ، قادر به پیش بینی نتایج اعمال و رفتار خود نیست .

**نکته :** عوامل زیادی ممکن است که موجب شود یک فرد افسرده شود . برای مثال ، دلهره و اضطراب زیاد ، فشار روانی بال ، آسیب های جسمی ، بیماری ، از دست دادن عزیزان ، طالق و جدایی والدین ، شکست در امتحانات ، ورشکستگی مالی ، قرار گرفتن در یک جو خانوادگی ناراحت کننده ، تأخیر در ازدواج به ویژه در دختران ، اعتیاد یکی از نزدیکان یا تغییراتی که به دلیل مهاجرت در سبک زندگی برخی از افراد به وجود می آید ، می تواند به افسردگی یک فرد کمک کند .

**نکته :** افسردگی قابل درمان است . افراد با مراجعه به روان شناس و روان پزشک می توانند سلامت خود را به دست آورند . فرد افسرده را نباید تنها گذاشت . افرادی که از برخی بیماران العالج مراقبت می کنند ، ممکن است خود آنها دچار افسردگی شوند . احوالپرسی و رفت و آمد با افراد افسرده و کمک به این گروه از افراد باید با توجه به این جوانب انجام شود . صله ی رحم یک راه برای کاهش افسردگی است .



**نکته:** یک مصرف کننده ی عاقل کسی است که درباره ی کالا ها یا خدماتی که قصد دارد آنها را بخرد ، تصمیمات درستی بگیرد .

**وقتی به دیگران احترام می گذاریم ، یعنی :**

الف ( من انسان با ارزشی هستم و شما نیز برای من ارزشمندید ،

ب ) من شما را دوست دارم و دیگران نیز شایسته دوست داشتن هستند .

پ ( من می خواهم با شما ارتباط سازنده برقرار کنم . ،

ت ( شما حقوقی دارید و من حقوق شما را رعایت می کنم . ، ج ( انسان ها نزد من ارزش دارند

**نکته:** شخصیت هر انسانی بستگی به ارزش ها و رفتار های او دارد که با توجه به نظام ارزشی خود به نمایش می گذارد .

**معیار های رفتاری:** افراد با توجه به نظام ارزشی خود ، در انجام رفتار ها برای خودشان مقدار ، یا حد و حدودی قائل اند که به آنها " معیار های رفتاری " می گویند .

**تصمیم گیری احساسی:** در این نوع از تصمیم گیری ، فرد براساس احساسات و عالیق خود تصمیم گیری می کند و درباره ی عواقب تصمیم خود کمتر فکر می کند . تجربه نشان می دهد که تصمیم گیری های احساسی اغلب پیامد های خوبی ندارند .

**تصمیم گیری آنی:** در این نوع از تصمیم گیری فرد در یک لحظه و بدون تفکر تصمیم می گیرد . این نوع تصمیم گیری ها نیز معمولاً پیامد های منفی به دنبال دارد .

**واگذاری تصمیم گیری به دیگران:** افرادی هستند که در تصمیم گیری ناتوان اند. این افراد همواره به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد . آنها از مسئولیت پذیری می ترسند و می خواهند در صورت شکست ، مشکل پیش آمده را به گردن دیگران بیندازند.



**تصمیم گیری منطقی:** این نوع تصمیم گیری بر اساس جمع آوری اطلاعات از منابع مختلف ، ارزیابی راه حل های مختلف ، بررسی نقاط قوت و ضعف راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل بر اساس معیار های عاقلانه صورت می گیرد . تصمیم گیری منطقی بهترین نوع تصمیم گیری است .

**نکته:** در حدیثی از پیامبر اسلام ( ص ) آمده است که فرمود : مسافرت کنید تا سالمی و روزی پیدا کنید . امام علی ( ع ) فرمود : مسافرت کنید که در آن پنج فایده است : اندوه زدایی ، درآمد زدایی ، دانش افزایی ، ادب آموزی و همراهی با مردم شرافتمند .

**نکته:** پیامبر بزرگ اسلام ( ص ) در وصیت خود به امام علی ( ع ) فرمود : ای علی ، در هیچ سفری تنها خارج مشو ؛ زیرا شیطان یار شخص تنها است و او از دو نفر دور است و باز می فرماید : ای علی ، هر گاه شخصی به تنهایی مسافرت کند ، به لغزش و گمراهی می افتد .

**از دید های علمی:** در بازدید های علمی تعداد شرکت کنندگان محدود است . این بازدید ها ارتباط بیشتری با اهداف برنامه های درسی دارد. بازدید علمی ممکن است در یک روستا ، یک شهر ، بازار ، کارخانه ، طبیعت ، حاشیه ی رودخانه ، بازدید از یک موزه ، بازدید از روستا های کجاور یا شهر های نزدیک و در مواردی از شهر ها و مکان های دور صورت گیرد. مکان های مورد بازدید در بازدید های علمی اغلب مرطبت با اهداف برنامه های درسی است .

**اردو:** نوعی مسافرت دسته جمعی با هدف تفریح ، کسب مهارت های اجتماعی و کسب مهارت در تحمل سختی ، زیارت اماکن خاص و یا سیاحت است.





## بانک محتوای آموزشی SET

آسان و سریع مطالب مهم را مرور کنید و برای آزمون آماده شوید.

همین الان کلیک کن



### دوره‌های آموزشی

با دوره‌های آموزشی وارد مسیر یادگیری شوید و گام به گام خود را در کل درس راحت کنید.



### نمونه‌سوال‌ات حل شده

با نمونه سوال‌ات حل شده درس به درس، مثال‌های مهم را ببینید و مفاهیم را آسان درک کنید.



### خلاصه نکات

با خلاصه نکات درس به درس فقط به نکات مهم بپردازید و زمان را ذخیره کنید.



### ویدئو آموزشی

با ویدئوهای کوتاه درس به درس، مطالب درس را آسان و سریع یاد بگیرید.



[www.youtube.com/@saminskill](https://www.youtube.com/@saminskill)

[www.aparat.com/set\\_ir\\_official](https://www.aparat.com/set_ir_official)

[www.instagram.com/set.ir.shop](https://www.instagram.com/set.ir.shop)

[t.me/set\\_ir\\_levelup](https://t.me/set_ir_levelup)

[@set\\_ir\\_levelup](https://www.facebook.com/set_ir_levelup)

[@levelupset](https://www.facebook.com/levelupset)

۰۲۱۴۴۰۷۰۷۳۰

۰۹۰۲۷۱۴۳۴۰۲



اسکن کنید