

## بخش دوم

موفقیت یعنی اینکه انسان همواره رو به جلو حرکت کند. در کارهایش صداقت داشته باشد و وظایف خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهد و خداوند را همیشه بر کارهای خود ناظر بداند.

تلاش صادقانه + احساس مسئولیت + توکل به

خداوند + داشتن هدف = موفقیت

گام‌های تدریجی موفقیت: رسیدن به موفقیت امری تدریجی است و برای رسیدن به آن باید گام‌های مختلفی برداشته شود. تلاش، اراده، توجه به امکانات و در نظر گرفتن توانایی‌ها از جمله این گام‌هاست.

موفقیت انواع مختلفی دارد. مانند موفقیت در تحصیل، موفقیت در شغل یا موفقیت در زندگی خانوادگی. ممکن است یک فرد در تحصیلات

دانشگاهی موفق نباشد؛ اما در کار، تجارت، هنر، زندگی خانوادگی و جلب رضایت خداوند فرد موفق باشد.

سه ویژگی افراد موفق:

- ۱- دارای هدف‌های واقعی بوده‌اند
  - ۲- از شکست‌های پی در پی نمی‌هراسیدند
  - ۳- از اراده‌ی قوی برخوردار بوده‌اند
  - ۴- از عزت نفس بالایی برخوردار بوده‌اند.
- موفقیت یعنی تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب، داشتن امید، توکل به خداوند متعال و خلاقیت.

ادب به معنای روش‌های نیکو، اخلاق پسندیده و تربیت صحیح است

منظور از «آداب» مجموع رفتارهای درستی است که ما باید در یک موقعیت با توجه به دستورات اسلام، ارزش‌های مورد قبول مردم یا عقل به کار گیریم.

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

پیامبر اسلام (ص): دیدار با یکدیگر را با سلام کردن و دست دادن آغاز کنید و هرگاه خواستید از یکدیگر جدا شوید با استغفار (طلب آمرزش از خداوند برای یکدیگر) جدا شوید.

امام صادق (ع): در معاشرت با مردم میانه رو باش،

نه آن طور خشن و تندخو باش که مردم از نزدیک شدن به تو پرهیز کنند و نه آنقدر ضعیف باش که هر کس با تو برخورد کند، تو را تحقیر کند.

گفت‌وگو نوعی مبادله‌ی اطلاعات به صورت شفاهی یا نوشتاری بین دو نفر یا بین چند نفر درباره‌ی یک موضوع است.

انواع گفت‌وگو: گفت و گو ممکن است از نوع توضیحی، مشورتی، حل مسئله، گپ دوستانه یا انتقادی باشد.

ادب در گفت‌وگو :

- ۱- از بدگویی پشت سر دیگران پرهیز کنید.
- ۲- هنگام گفت و گو، از سخنان زشت و ناروا یا دادن لقب‌های ناپسند به یکدیگر پرهیز کنید.
- ۳- از طعنه زدن و تمسخر دیگران (و یکدیگر) پرهیز کنید.
- ۴- از بیهوده سخن گفتن پرهیز کنید.

📌 مهارت سخن گفتن: مهارت «سخن گفتن» در واقع مهارت درست صحبت کردن به جا گفتن، مؤدبانه صحبت کردن، به موقع گفتن و از روی فکر صحبت کردن است.

📌 مهم ترین مهارت سخن گفتن: ۱- اظهارات فرد از روی تفکر باشد؛ سخنانی که از روی بی فکری بیان شود، اعتبار و ارزش فرد را پایین می آورد.

۲- از سریع حرف زدن یا آهسته صحبت کردن پرهیز شود. ۳- از کلماتی استفاده شود که برای شنونده، قابل درک باشد. ۴- از بیان جمله های پیچیده و طولانی پرهیز شود. ۵- هنگام صحبت کردن، از لبخند، ضرب المثل و جملات مؤثر استفاده شود. ۶- از تکرار کلمات پرهیز شود.

۷- باید اجازه داده شود که طرف مقابل هم نظرات

خود را ارائه کند و سعی

شود که گفت و گو با این شیوه ادامه پیدا کند.

۸- سخنان مفید و سازنده بر زبان جاری شود.

👉 **مهارت‌های دریافتی:** منظور از مهارت‌های

دریافتی، درک پیام گوینده است. هر اندازه گوش

برای شنیدن آمادگی بیشتری داشته باشد، به همان

اندازه دریافت فرد از پیام گوینده بهتر خواهد بود.

👉 **مهم ترین مهارت گوش دادن:**

۱- با دقت و تمرکز به سخن گوینده گوش دادن

۲- برقراری تماس چشمی با گوینده

۳- پرهیز از قطع سخن گوینده

۴- تأیید سخنان مثبت گوینده

۵- فرصت دادن به گوینده تا حرف خود را به طور

کامل بزند.

رسانه: وسیله‌ای است که از طریق آن انسان پیام خود را به فرد دیگر یا تعدادی زیاد از مردم منتقل می‌کند

پیام: گفته‌ها، حرکات، اطلاعات، اخبار و تصاویری است که از یک فرد به فرد دیگر یا به تعداد زیادی از مردم به وسیله‌ی یک رسانه منتقل می‌شود

رسانه‌های فردی: قدیمی‌ترین رسانه‌ها که به آنها رسانه‌های فردی می‌گفتند؛ سخن گفتن، حرکات دست و حالت چهره بود که انسان از طریق آنها پیام خود را به دیگری منتقل می‌کرد.

انواع رسانه‌هایی جمعی: رسانه‌های چاپی و رسانه‌های الکترونیکی

رسانه‌های چاپی: رسانه‌هایی که به صورت روزانه یا هفتگی یا دو هفته یکبار یا ماهانه یا فصلی چاپ و منتشر می‌شوند مثل کتاب، روزنامه‌ها و مجلات.

📖 سواد رسانه‌ای: این دانش شامل مهارت و بصیرت لازم در برخوردی عاقلانه با تبلیغات رسانه‌ها، آگاهی از مقاصد و اهداف صاحبان رسانه‌ها، شناخت تأثیر پیام‌ها بر افکار، تصمیمات و سبک زندگی ما می‌شود.

📖 اینترنت: یعنی مجموعه‌ای از شبکه‌های رایانه‌ای که به یکدیگر و مراکز اصلی تأمین کننده خدمات و اطلاعات متصل است.

📖 فواید رسانه‌ها: ۱- از رسانه‌ها در جهت رشد خود دیگران استفاده کنیم. ۲- درباره‌ی صحت تبلیغات رسانه‌ها که با اهداف مختلف صورت می‌گیرد، دقت کنیم. ۳- به خودمان اجازه ندهیم که از فناوریهای ارتباطی نظیر تلفن، تلفن همراه، اینترنت و... استفاده‌ی نادرست کنیم و مراقب افرادی که به هر دلیل در پی سوء استفاده از ما هستند، باشیم.



۴- جهان خواران دنیا، بی بند و بار و ضد انقلاب‌های فراری؛ با اره اندازی برخی از شبکه‌های ماهواره‌ای به دنبال آسیب زدن به دین، اخلاق و فرهنگ و وحدت ملی ما هستند. این شبکه‌ها در خدمت مراکز جاسوسی جهان‌اند و با ترویج بی بند و باری اخلاقی، حمله به اسلام، گمراه کردن اذهان مردم و دادن اطلاعات غلط، گسترش خشونت و ایجاد اختلاف بین مردم، اهداف پلید خود را دنبال می‌کنند. ۵- با دیدن تصاویر و ماهواره‌ای خودتان را نبازید. خودباختگی، تقلید کورکورانه، تباهی اخلاق و به وجود آوردن نسلی زبون و ترسو از اهداف مهم جنگ رسانه‌ای دشمن است.

کنترل نفس: یعنی داشتن یکی اراده‌ی قوی در بازداشتن خود از توجه به چیزهای زیان آور و زشت، کنترل خواسته‌ها، دور شدن از احساسات منفی یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند و کنترل بر روی زیاده روی‌ها.

کنترل نفس: معنای دیگری هم دارد و آن این است که یک فرد با رفتار خود نشان می‌دهد چه چیزی غلط است و چه چیزی درست.

کسب مهارت در کنترل نفس به افراد این توان را به آنها می‌دهد تا آنها به جای انتخاب‌های غلط تصمیم‌های بهتری بگیرند.

کنترل نفس: به افراد توان می‌دهد که تمایلات و احساسات غلط خود را مهار کنند، در برابر دیگران صبوری کنند و به جای انتخاب‌های نادرست انتخاب‌های بهتری داشته باشند.

کنترل نفس نیازمند آن است که شما فکر و اراده‌ی خود را تقویت کنید

۱- سعی کنید ابتدا فکر کنید و بعد تصمیم بگیرید.

انسان نادان ابتدا عمل می‌کند و بعد فکر می‌کند.

انسان دانا ابتدا فکر می‌کند و بعد عمل می‌کند.

۲- عده‌ای در پیروی از هواهای نفسانی تابع

دیگران‌اند، آنها نمی‌توانند برای خود تصمیم

بگیرند، به همین علت سرنوشت آنها تابع تصمیم

دیگران است. این افراد کنترل نفس را نمی‌آموزند

۳- در رسیدن به خواسته‌ها، عجله و شتاب به خرج

ندهید. خیلی‌ها در رسیدن به پول یا مقام عجله

دارند. به خداوند توکل کنید و سعی کنید از راه

درست و خداپسندانه به خواسته‌های خود برسید.

۴- اغلب افراد موفق کسانی بوده‌اند که نفس خود

را کنترل کرده‌اند و شیوه‌ی درستی را در زندگی

انتخاب کرده‌اند. اگر در کنترل نفس ضعف دارید، از خداوند کمک بگیرید. ۵- مطالعه‌ی زندگی انسان‌های با ایمان، دانشمندان و افراد موفق می‌تواند راهگشای شما باشد. ۶- هر شب مروری بر اعمال و رفتار روزانه‌ی خود داشته باشید. کارهای خوب یا بد را مرور کنید. برای کارهای خوبی که انجام داده‌اید، از خداوند سپاسگزاری کنید و برای کارهای زشت خود، از خداوند عذرخواهی کنید.

### بخش چهارم

رفتار پرخطر:

هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی یک فرد را در معرض خطر قرار می‌دهد.

📖 مواد مخدر: موادی است که مصرف آن تعادل روانی و جسمی افراد را به هم می‌زند و فرد معتاد را در بلندمدت، و یا در کوتاه مدت دچار بیماری و آسیب‌های روحی و روانی و بدنی می‌کند.

📖 مواد «سکر» آور: موادی هستند که مصرف آنها، شخص را از حالت تعادل فکری و جسمی خارج می‌سازد و در نتیجه به سلامت جسمی و روحی انسان لطمه می‌زند مانند: مشروبات الکلی، دخانیات توتون و تنباکو، حشیش و تریاک و مواد مخدر صنعتی یا شیمیایی.

📖 در علم پزشکی از برخی مواد مخدر برای تسکین دردها انجام جراحی‌ها و کنترل برخی بیماری‌های عصبی و روانی استفاده می‌کنند که به آنها کاربرد مجاز مواد مخدر (قانونی) می‌گویند.

برخی از افراد ناآگاه با هدف تفریح، بی خیالی، لذت جویی یا آلوده کردن دیگران از این مواد سوء استفاده می‌کنند و زمینه‌ی اعتیاد خود و دیگران را فراهم می‌کنند. به این شیوه «سوء مصرف مواد» می‌گویند.

عزت از آن خداوند، پیامبر و افراد باایمان است.

سوره منافقون - آیه ۸

عزت نفس: یعنی بزرگی، احترام و ارزشمندی و به معنای گرامی داشتن نفس است. واژه مخالف آن ذلت نفس است که به معنای خواری، زبونی و پست کردن نفس است.

در دین اسلام منظور از کرامت نفس، احترام نفس یا شرافت نفس همان عزت نفس است.

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

👉 زمانی که شما عزت نفس بالایی دارید:

- ۱- از خودتان راضی هستید و به انسان بودن خود  
افتخار می کنید.
- ۲- احساس مسئولیت می کنید.
- ۳- دیگران را قبول دارید و به آنها محبت  
می کنید.
- ۴- به خودتان اجازه نمی دهید کارهایی  
انجام دهید که احترام و منزلت شما را پایین بیاورد.
- ۵- داشتن عزت نفس موجب می شود که شما  
اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و بتوانید بهتر  
تصمیم بگیرید و مشکلات را حل کنید.
- ۶- عزت  
نفس بالا به شما کمک می کند تا از اشتباهات پند  
بگیرید و همواره رو به جلو حرکت کنید.
- ۷- امیدوار و انتقادپذیر باشید.
- ۸- هیجانات منفی  
خود را کنترل کنید و

دیگران نتوانند روی افکار و رفتار شما کنترل داشته باشند و به جای شما تصمیم گیری کنند.

👉 خودپنداره مثبت یا تصویر مثبتی که یک فرد از خود دارد با عزت نفس مرتبط است.

👉 عزت نفس بالا به شما کمک می کند تا در زندگی خود درست عمل کنید و عاقلانه تر تصمیم بگیرید.

👉 خودبزرگ بینی یا تکبر، احساس غلط یا باور اشتباهی است که یک فرد درباره توانایی های خود دارد. افراد مبتکر از یک خودپنداره غیرواقعی برخوردارند.

👉 خصوصیات افراد متکبر : این افراد تنها باورها و نظرات خود را قبول دارند و انتظار دارند که



دیگران به آنها احترام بگذارند و از نظرات آنها پیروی کنند. از آنجا که افراد خودخواه، دارای باورهای غلطی‌اند و روی توانایی‌های خود بیش از اندازه حساب می‌کنند، نزد دیگران احترام زیادی ندارند.

📖 پنج رکن اساسی عزت نفس : ۱- ایمان به خدا و عمل صالح ۲- احساس رضایت از وضع جسمانی و روحی خود ۳- احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران ۴- احساس پذیرش از سوی دیگران و دریافت محبت و احترام ۵- احساس کفایت

هر انسانی تصویری از خود دارد و می‌تواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند. به این ارزیابی و یا تصور از خود «خودپنداره» می‌گویند اعتماد به نفس یعنی باور کردن خود، باور داشتن توانایی‌ها و استعدادهای ذاتی خود، پذیرش

ضعف‌های فردی، برنامه ریزی برای افزایش توانایی‌ها و کاهش ضعف‌ها با اعتماد به خداوند متعال.

- ۱- خود را بشناسیم و تقویت اعتماد به نفس:
- ۲- استعدادهای خود را تقویت کنیم.
- ۳- به خود را کشف کنیم و آنها را پرورش دهیم.
- ۴- باور کنیم که هر یک از ما نداشته‌های خود بیشتر فکر کنیم تا به ضعف‌ها و برای هدفی خلق شده ایم و باید خود را پیدا کنیم.
- ۵- ایمان و توکل خود را به خداوند بیشتر کنیم.
- کمک گرفتن از خداوند موجب می‌شود تا ما انرژی بیشتری را در خود احساس کنیم.
- ۶- با توسعه‌ی دانش، تجربه و مهارت به افزودن توانایی‌های خود کمک کنیم.
- ۷- خود را تشویق کنیم و همواره مثبت فکر کنیم.
- ۸- از شکست‌ها نهراسیم و اراده‌ی خود را تقویت کنیم.

۹- فضائل اخلاقی را در خود پرورش دهیم تا گنج درون ما باور شود.

افسردگی بالاترین حالت غمناکی است. افسردگی یکی از اختلالات خلقی است که در روزگار ما خیلی از مردم جهان به آن مبتلا می‌شوند. در برخی از کشورها، تعداد این افراد بیش از بیماران جسمی است به افسردگی «سرماخوردگی روانی» نیز می‌گویند.

عوامل ایجاد افسردگی:

۱- وراثت      ۲- عوامل روان شناختی

۳- عوامل اجتماعی      ۴- افسردگی فصلی

راه های کمک به فرد افسرده : مراجعه به روانشناس و روان پزشک \* فرد افسرده را نباید تنها گذاشت. \* احوالپرسی و رفت و آمد با افراد افسرده و کمک به این گروه از افراد \* صلهی ارحام

### بخش هشتم

عصبانیت واکنشی هیجانی است که از ناراحتی، نفرت، غم و اندوه تأمین شدن خواسته‌ها و احساس ظلم ریشه می‌گیرد و در نتیجه آن تعادل روحی یک فرد به هم می‌خورد.

در عکس‌العمل منطقی به هیچ وجه احساسات درونی شما و دیگری خدشه دار نمی‌شود؛ زیرا شما بر احساسات خود کنترل دارید.

عکس العمل غیر منطقی: این نوع عکس العمل با پرخاشگری کلامی، بدنی یا آسیب زدن به خود یا دیگران همراه است و موجب ایجاد احساس ناخوشایند در خود فرد یا طرف مقابل می‌گردد و ممکن است که طرف مقابل را آماده‌ی درگیری کند.

انواع پرخاشگری:


۱- پرخاشگری کلامی ۲- پرخاشگری فیزیکی

پرخاشگری کلامی: بددهنی یا دیگران را با اسم بد صدا زدن نمونه‌هایی از پرخاشگری کلامی هستند.

پرخاشگری فیزیکی: هل دادن، کوبیدن در، مشت زدن، سیلی زدن، خرد کردن اشیاء، لگد زدن با استفاده از وسیله‌های مختلف برای حمله به دیگری، نمونه‌هایی از پرخاشگری فیزیکی‌اند.

## 🏠 آثار روانی و اجتماعی عصبانیت:

- ۱- نوجوان‌های عصبانی و پرخاشگر معمولاً به درس‌های خود کمتر توجه می‌کنند و تمرکز کمتری بر روی موضوعات درسی و گفته‌های معلم دارند. ۲- نوجوان خشمگین، بددهن و اهل درگیری را معلم، هم کلامی‌ها و حتی مردم دوست ندارند. ۳- در مواقع سختی، دیگران از دانش آموزی که اهل درگیری است، کمتر پشتیبانی می‌کنند. ۴- افراد عصبی حتی پس از آنکه فرد بالغ و میان سال تبدیل شدند، در برقراری ارتباط با همسر و فرزندان خود دچار مشکل‌اند. ۵- افراد عصبی با خلق و خوی آتشین معمولاً سر از کلانتری‌ها درمی‌آورند. ۶- افراد عصبی و پرخاشگر معمولاً از عزت نفس پایینی برخوردارند و نمی‌توانند با دیگران رابطه‌ای مستحکم و قوی در آینده برقرار کنند.

استرس: 

وارد شدن فشار روانی به یک فرد به دلیل رو به رو شدن با یک مشکل، مصیبت، حادثه و یا قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت کننده است.

برخی «استرس» ها معمولی است اما برخی سبک و برخی شدیدند یا از نوع مثبت یا منفی باشد. برای مثال: \*بیماری طولانی یا ورشکستگی مالی یک استرس منفی برای اعضای خانواده است. \* قبولی در آزمون مدارس استعدادهای درخشان یک استرس مثبت است. به عوامل یا موقعیت‌هایی که مانع می‌شود تا نیازهای اساسی شما تأمین شود یا باعث می‌شود آرامش روحی شما برهم بخورد، عوامل «استرس زا» می‌گویند.

گرسنگی، سروصدای زیاد، داشتن لکنت زبان، اعتیاد یکی از اعضای خانواده، اختلاف در خانواده، سبب زندگی ناسالم، ورشکستگی مالی خانواده، بیماری طولانی مدت یکی از اعضای خانواده، طلاق یا جدایی پدر و مادر از یکدیگر می‌توانند از عوامل استرس زا باشند.

برخی از استرس‌ها شدیدند و می‌توانند به تغییرات جدی در زندگی ما منجر شوند؛ مانند مرگ پدر یا مادر، جدایی پدر و مادر، اعتیاد والدین، بیماری جدی یکی از اعضای خانواده، تصادفات منجر به نقص عضو یا مهاجرت به یک کشور جدید.

تأثیرات استرس با توجه به وضعیت روحی افراد متفاوت است. برخی از افراد با سختی‌ها به سادگی



کنار می‌آیند، اما تحمل مشکلات برای عده‌ای بسیار سخت است. گروه دوم بیشتر در معرض افسردگی و بیماری‌های عصبی قرار دارند.

👉 علائم استرس : \*ضربان قلب شما بیشتر می‌شود \* تندتند نفس می‌کشید \* ممکن است انرژی زیادی را در خود احساس کنید. \* بدن شما دچار لرزش شود؛ دهان و گلوئی شما خشک شود. \* خلق و خوی شما تغییر کند. برای مثال غمگین یا عصبانی شوید.

👉 در برخی موارد افراد به استرس عکس‌العمل جسمانی نشان می‌دهند. برای مثال دچار سردرد، شکم درد، درد کمر و تهوع می‌شوند یا خوردن و خوابیدن آنها دچار اختلال می‌شود. نوع عکس‌العمل افراد به استرس متفاوت است و علت آن بستگی به عوامل زیادی دارد؛ مانند شدت

استرس، انواع استرس، مدت زمان استرس، خستگی یا آرامش فرد هنگام استرس در برخی موارد بدن انسان عکس العمل (عکس‌العملی) نشان می‌دهد که به آن «عکس‌العمل پرواز» می‌گویند. این حالت بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که فرد با خطری مواجه می‌شود و تصمیم می‌گیرد از آن موقعیت فرار کند به عبارت دیگر از خطر به سرعت خود را دور کند.

مبارزه با استرس به این معنا نیست که شما داد و فریاد راه بیندازید یا خود را تنبیه کنید؛ بلکه بدان معناست که شما باید برای حل مسأله یا مشکل، راه حلی پیدا کنید.

مدیریت بر استرس: ۱- عوامل استرس‌زا را بشناسید  
۲- به راه‌های مختلف برای حل مسئله با کنار آمدن با آن فکر کنید. ۳- درباره‌ی پیامد هر راه حل فکر کنید. ۴- به انتخاب بهترین راه حل فکر کنید.

مصرف کننده‌ی عاقل کسی است که درباره‌ی کالاها یا خدماتی که قصد دارد آنها را بخرد، تصمیمات درستی می‌گیرد.

📌 نیاز: چیزی است که بدون آن نمی‌توانیم زندگی کنیم؛ مانند: غذا، لباس، سلامتی، خانه، تحصیلات.

📌 خواسته: چیزی است که می‌توانیم از آن صرف نظر کنیم مانند خرید یک تابلوی نقاشی.

خصوصیات یک مصرف کننده‌ی عاقل: درباره خصوصیات کالایی که قصد خریدن آن را دارد، تحقیق می‌کند.\* در خرید کردن با دیگران

مشورت می‌کند.\* به اندازه‌ی توان مالی خرید می‌کند.\* به اولویت‌ها اهمیت می‌دهد.\* ابتدا

قیمت کالاها را با هم مقایسه می‌کند و بعد اقدام به خرید می‌کند.\* به کیفیت کالا و

خدمات توجه می‌کند.

گام های کلیدی در خرید کالا : ۱- تصمیم

بگیرید ۲- مراکز خرید را شناسایی کنید.

۳- اطلاعات لازم را درباره‌ی کالا یا خدمات مورد

نیاز جمع آوری کنید. ۴- جنس خوب را انتخاب

کنید و از افراد مطمئن خرید کنید. ۵- برنامه‌ی خرید

را به اجرا گذارید. ۶- خرید خود را ارزیابی کنید.

مهارت های مراقبت از بیمار و افراد ناتوان: سعی

کنید بیماری یا مشکل خود را درک کنید. \* از افراد

آگاه کمک بگیرید. \* افراد کم توان با ناتوان را به

انجام برخی از کارها و پذیرش برخی از مسئولیت‌ها در

برابر خود تشویق کنید. \* از محدودیت‌های خود آگاه

شوید. \* صبر و تحمل داشته باشید. \* مراقبت از

دیگران با اضطراب، عصبانیت و احساس غم و اندوه

همراه است. \* در سختی‌ها از خداوند کمک بگیرید.

\* برای سبک کردن خودتان با دیگران درددل کنید.

منظور از احترام گذاشتن به دیگران، رعایت ادب در برخورد با آنها و توجه به حقوق آنهاست. احترام گذاشتن نشانه‌ی بالا بودن عزت نفس و سلامت اخلاق یک فرد است.

❏ وقتی به دیگران احترام می‌گذاریم یعنی: \* من انسان با ارزشی هستم و شما نیز برای من ارزشمندید. \* من شما را دوست دارم و دیگران نیز شایسته دوست داشتن هستند. \* من می‌خواهم با شما ارتباط سازنده برقرار کنم. \* شما دارای حقوقی هستید و من حقوق شما را رعایت می‌کنم. \* انسان‌ها برای من ارزش دارند.

محیط‌زیست مواد زیادی را شامل می‌شود. موجودات زنده، گیاهان و جانوران منابع طبیعی مثل: آب، هوا، منابع طبیعی‌اند، منابع معدنی و خلاصه همه چیزهایی که در سیاره‌ی زمین وجود دارند.

احساس مسئولیت برای حفظ منابع خدادادی، بهره‌برداری عاقلانه از آن و حفظ آن برای نسل‌های بعدی نشانه‌ی بالا بودن عزت نفس ما و نشانه‌ی بسندگی و ادب در برابر خداوند است.

هر آنچه که برای یک فرد یا افراد اهمیت دارد، «ارزش» نام دارد و انواع آن عبارتند از: ارزش مادی، احساسی، شخصی، دینی، ابزاری، جهانی، اخلاقی برخی از چیزها، ارزش مادی دارند و می‌توان برای آن قیمت تعیین کرد. مانند ارزش هر وسیله‌ای که دارای قیمت باشد. برخی از چیزها ارزش احساسی دارند. برای مثال یک یادگاری از پدر و مادر برای شما ارزش احساسی دارد و ممکن است که شما حاضر نباشید که آن را به هیچ قیمتی بفروشید.

«ارزش‌های احساسی که جنبه‌ی فردی دارند به آنها

ارزش شخصی گفته می‌شود مانند مثال بالا.

برخی از ارزش‌ها مانند: خدا، پیامبران، ائمه اطهار

و اولیای خدا یا باورهای دینی، جزء ارزش‌های دینی

محسوب می‌شوند که در دنیا بیش از سایر ارزش‌ها

طرفدار دارد.

برخی از چیزها به این علت ارزش دارند که از آنها

برای به دست آوردن چیزهای دیگر استفاده می‌کنیم.

به این چیزها «ارزش‌های ابزاری» می‌گویند. برای مثال

پول یک ارزش ابزاری است زیرا مردم از آن به

عنوان یک وسیله برای خرید کالا و خدمات از

دیگران استفاده می‌کنند.

وقتی فردی از نظر عقلانی رشد می‌یابد، به طوری

که می‌تواند فرق خوب را از بد تشخیص دهد، به

ارزش‌های جدیدی پی می‌برد که به آنها

«ارزش‌های اخلاقی» می‌گویند. ارزش‌های اخلاقی

به ما کمک می‌کنند تا براساس آنها درباره‌ی خوب

یا بد بودن کارها قضاوت کنیم. ارزش‌های اخلاقی

متأثر از باورهای دینی یا اهمیت ذاتی آنهاست.

ارزش ذاتی یا جهانی به خودی خود ارزشمندند

مانند خوشبختی، صلح، احترام، آزادی

افراد با توجه به نظام ارزشی خود، در انجام

رفتارها برای خودشان مقدار با حد و حدودی قائل

اند که به آنها «معیارهای رفتاری» می‌گویند.



🏠 تصمیم گیری : همه‌ی ما به طور دائم در زندگی خود ناچار از تصمیم گیری هستیم یعنی باید از بین دو یا چند چیز یا راه حل، یکی را انتخاب کنیم. اگر پیامد یک تصمیم مثبت باشد و به بهتر شدن زندگی ما کمک می‌کند، در این صورت تصمیم ما درست بوده یا انتخاب ما خوب بوده است. اگر پیامد یک تصمیم منفی باشد و به بهتر شدن زندگی ما منجر شود، در این صورت تصمیم ما نادرست بوده یا انتخاب ما بد بوده است.

🏠 فواید تصمیم گیری : تصمیم گیری به شما قدرت انتخاب می‌دهد و به شما این فرصت را می‌دهد تا بتوانید مسیر زندگی خود را در جهت درست هدایت کنید. با تصمیم‌گیری، شما به خودتان و دیگران نشان می‌دهید که فردی مستقل هستید و مسئولیت کارهای خود را نیز پذیرفته‌اید.

عوامل زیادی وجود دارند که بر تصمیم‌گیری‌های ما تأثیر دارند. برخی از این عوامل در درون ماست و برخی ناشی از عوامل اجتماعی است.

احساسات و علائق، باورها و اعتقادات، رشد فکری ارزش‌ها، اخلاقیات، اطلاعات و تجربیات ما از جمله عوامل فردی هستند که بر تصمیم‌گیری‌های ما مؤثرند. به این موارد مؤثر درونی در تصمیم‌گیری می‌گویند.

والدین، بزرگترهای فامیل، دوستان، معلمان و رسانه‌ها، از جمله عوامل اجتماعی‌اند، که در تصمیم‌گیری‌های ما نقش دارند. به این موارد عوامل مؤثر بیرونی در تصمیم‌گیری می‌گویند.

روش های مختلف افراد در تصمیم گیری:

۱- تصمیم گیری احساسی ۲- تصمیم گیری آنی

۳- واگذاری تصمیم گیری به دیگران

۴- تصمیم گیری منطقی

تصمیم گیری های احساسی : در این نوع از

تصمیم گیری، فرد براساس احساسات و علایق

خود تصمیم گیری می کند و دربارهی عواقب

تصمیم خود کمتر فکر می کند. تجربه نشان می دهد

که تصمیم گیری های احساسی اغلب پیامدهای

خوبی ندارند.

گیری آنی: در این نوع تصمیم گیری فرد در یک

حظه و بدون تفکر تصمیم می گیرد. این نوع تصمیم

گیری ها نیز معمولاً پیامدهای منفی به دنبال دارد.

📌 واگذاری تصمیم گیری به دیگران :

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 براساس جمع آوری اطلاعات از منابع مختلف، ارزیابی راه حل های مختلف، بررسی نقاط قوت و ضعف راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل براساس معیارهای عاقلانه صورت می گیرد. «تصمیم گیری منطقی» بهترین نوع تصمیم گیری است.

📌 مراحل تصمیم گیری منطقی:

- ۱- جمع آوری اطلاعات ۲- توجه به همه ی جوانب
- ۳- توجه به پیامد هر انتخاب ۴- بهترین گزینه را انتخاب کنید.
- ۵- برنامه ی عمل را تهیه کنید و آن را به اجرا بگذارید
- ۶- ارزیابی تصمیم و فرآیند.