

## بخش دوم

خود عبارت است از :

مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می‌شود.

خودآگاهی یعنی:

شناخت ما، از خصوصیات ظاهری، افکار، باورها، ارزش‌ها، عواطف، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها، علایق، ترس‌ها و بیزاری‌های خود

مدیریت زمان یعنی:

مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است.

به عبارت دیگر مدیریت زمان استفاده درست از فرصت‌هایی است که زندگی در اختیار ما قرار می‌دهد.

[www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)

برای استفاده بهتر از زمان به داشتن هدف و برنامه نیازمندیم.

اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت

اهداف سه دسته‌اند: برخی از اهداف برای یک روز، یک هفته یا یک ماه تنظیم می‌شوند به آنها اهداف کوتاه مدت می‌گویند.

برخی از اهداف برای یک سال و یا دو سال تنظیم می‌شوند و به آنها اهداف میان مدت می‌گویند.

اما برخی از اهداف برای ۵ سال، ۱۰ سال و یا ۱۲ سال تنظیم می‌شوند و به آنها اهداف بلندمدت می‌گویند.

سبک زندگی: شیوه‌ای است که یک فرد، خانواده، گروه طایفه یک ملت بر اساس باورها، عقاید، احساسات، تجربیات، افکار و علایق برای خود انتخاب می‌کند. **آموزشی عصر**

سبک زندگی افراد با یکدیگر فرق می‌کند. [www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)

سبک زندگی به طور کلی مشخص می‌کند که ما در برابر خود، دیگران، خداوند و طبیعت چه وظایفی

سبک زندگی یک فرد متأثر از سلامتی یا بیماری یک فرد، باورها و اعتقادات خانواده، وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده، تعداد جمعیت خانواده، جنسیت هر فرد و شرایط محیطی و فرهنگی جامعه است.

سبک زندگی هر فرد به میزان زیادی توسط خانواده مشخص می‌شود، اما با افزایش سواد، زیاد شدن تجربیات، انتخاب شغل، گفت‌وگو با افراد، افزایش درآمد و تصمیم‌گیری یک فرد ممکن است که تغییر کند.

سبک زندگی مردم کشور ما اسلامی-ایرانی است. اسلام مشخص می‌کند که هر فرد در برابر خود، خانواده، دیگران، طبیعت، خداوند و نقشی که به لحاظ شغلی و جنسیتی باید انجام دهد، چه وظایفی دارد.

[www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)

✍️ ایرانی بودن اشاره به فرهنگ ایرانی و آداب و رسوم اقوام مختلف ایران دارد.

✍️ این آداب و رسوم تحت تأثیر شیوه معیشت و باورهای اعتقادی در نواحی جغرافیایی فرق می کند.

✍️ اسلام و فرهنگ ایران دو عنصر مهم هستند که هویت مردم ایران را تشکیل می دهند.

✍️ به روش ها و شیوه هایی که انسان ها را در موقعیت های مختلف در ارتباط با دیگران از خود نشان می دهند، شیوه های ارتباطی یا شیوه های رفتاری می گویند.

✍️ شیوه های رفتاری ممکن است منطقی، مؤدبانه، تهاجمی، پر خاشگرانه، منفعلانه یا قاطعانه باشد.

### بخش چهارم

✍️ به توانایی انتقال اطلاعات از یک فرد به فرد دیگر یا از یک مکان به مکان دیگر از طریق کلام شفاهی، نوشته، تصاویر یا علائم غیر کلامی مهارت های ارتباطی می گویند.

در ارتباط کلامی و غیر کلامی همواره چهار عنصر وجود دارد که به آنها عناصر ارتباطی می‌گویند.

فرستنده پیام، گیرنده پیام، پیام و بازخورد نسبت به پیام.

به عواملی که موجب می‌شود رابطه بین برخی از افراد به خوبی ادامه پیدا کند، آداب ارتباط یا پل‌های ارتباطی می‌گویند.

انسان با افراد و گروه‌های مختلفی در تماس است

و به دلایل مختلفی با آنها رابطه برقرار می‌کند؛ مانند

والدین، برادران، خواهران، خویشاوندان، همسالان،

همکلاسی‌ها، همسایگان، کارکنان مدرسه و مردم

کوچه و بازار

برخی از آثار نیکی به والدین عبارت‌اند از:

۱- جلب رضایت الهی

۲- نزول رحمت آسمانی

۳- بهره‌مندی از برترین قصرهای بهشتی

۴- بهره‌مندی از سایه عرش الهی

۵- افزایش طول عمر

برخی از ارتباطات ما با دیگران از نوع عملکردی است. برای مثال ما با افرادی نظیر معلم، پلیس، مدیر، مغازه‌دار، پزشک و سایر افراد سر و کار داریم و به خدمات آن‌ها نیاز داریم.

نتیجه‌گیری:

روابط ما با دیگران بر سه نوع است:

خانوادگی، مجاورتی و عملکردی.

افراد در برقراری ارتباط سالم با یکدیگر، محبت، احترام، دانش و تجربه، کالا و خدمات را با یکدیگر مبادله می‌کنند.

اختلاف یعنی عدم توافق

بین دو یا چند نفر بر سر یک موضوع

مدیریت اختلاف، یعنی:

شناخت علت اختلاف، برخورد منطقی، صادقانه و به

موقع افراد به موضوعی که اختلاف به خاطر آن به

وجود آمده است و پیدا کردن راه حلی منطقی برای

رفع اختلاف

اضطراب و دلهره:

نوعی فشار درونی، ترس و نگرانی و یک حالت هیجانی است که قبل از رو به رو شدن با یک موقعیت ناراحت کننده، یک مشکل و یا یک خطر، برای فرد به وجود می آید.

خشم:

عکس العمل انسان به یک موضوع ناخوشایند ... است. زمانی که انسان احساس می کند حقی از او ضایع شده، یا کاری برخلاف میل او صورت گرفته است، خشمگین می شود.

# مای درس

گروه آموزشی عصر

[www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)