موفّقیت، یعنی برنامه‌ریزی و تلاش برای رسیدن به‌هدف، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب، داشتن امید، توکل به خداوند متعال و خلّاقیت

Scanned with CamScanner

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 به‌کار 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.

Scanned with CamScanner

گفت‌وگو نوعی مبادلهٔ اطلاعات به‌صورت شفاهی یا نوشتاری بین دو نفر یا بین **چند نفر دربارهٔ یک موضوع است.** گفت‌وگو ممکن است از نوع توضیحی، مشورتی، **حل مسئله، گپ دوستانه یا انتقادی باشد.**

Scanned with CamScanner

رسانه : وسیله‌ای است که از طریق آن انسان پیام خود را به فرد دیگر یا تعداد زیادی 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 به‌وسیلهٔ یک رسانه منتقل می‌شود.

Scanned with CamScanner

سواد رسانه‌ای: این دانش شامل مهارت‌ها و بصیرت‌های لازم در برخورد عاقلانه با تبلیغات رسانه‌ها، آگاهی از مقاصد و اهداف صاحبان رسانه‌ها، شناخت تأثیر پیام‌ها بر افکار، تصمیمات و سبک زندگی ماست.

Scanned with CamScanner

مهار نفس یعنی داشتن یک ارادهٔ قوی دربازداشتن خود از توجه به چیزهای **زیان‌آور و زشت، مهار خواسته‌ها، دورشدن از احساسات منفی یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند و کنترل بر روی زیاده‌روی‌ها. کسب مهارت در مهار نفس،** به افراد این توان **را می‌دهد تا آنها به جای انتخاب‌های غلط، تصمیم‌های بهتری بگیرند.**

Scanned with CamScanner

درس‌هایی برای زندگی

● با داشتن ارادهٔ قوی، مالک همه‌چیز می‌شوید. گوته (شاعر آلمانی)

● نتیجهٔ ارادهٔ ضعیف، حرف و نتیجهٔ ارادهٔ قوی عمل است. ارادهٔ قوی بر همه‌چیز حتی زمان غلبه می‌کند. شاتوبریان (از نویسندگان فرانسه)

● خواسته‌های خود را در میان دو دیوار محکم اراده و عقل حبس کنید. ارسطو

Scanned with CamScanner

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

Scanned with CamScanner

در علم پزشکی از برخی مواد مخدّر برای تسکین دردها، انجام جراحی‌ها و مهار برخی بیماری‌های عصبی و روانی استفاده می‌کنند که به آنها **کاربرد مجاز مواد مخدّر (قانونی)** می‌گویند.

Scanned with CamScanner

۱ـ به نظر شما چرا برخی افراد ناآگاه به‌سمت اعتیاد کشیده شده‌اند؟

۲ـ وظیفهٔ دولت و مردم ما در مقابله با پدیدهٔ اعتیاد چیست؟

Scanned with CamScanner

عزّت نفس، یعنی احساس ارزشمند بودن، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت.

Scanned with CamScanner

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. بندهٔ کسی غیر از خدا مباش، خداوند تو را آزاد آفریده، منفعتی که از راه زشت کاری به‌دست بیاید، فایده‌ای برای تو ندارد.

نهج البلاغه، نامهٔ ۳۱

Scanned with CamScanner

عزّت نفس پنج رکن اساسی دارد که عبارت است از :

۱ـ ایمان به خدا و عمل صالح

۲ـ احساس رضایت از وضع جسمانی و روحی خود

۳ـ احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران

۴ـ احساس پذیرش از سوی دیگران و دریافت محبت و احترام

۵ـ احساس شایستگی

Scanned with CamScanner

هر انسانی تصوری از خود دارد و می‌تواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند. به این ارزیابی، یا تصور از خود «خودپنداره» می‌گویند.

Scanned with CamScanner

اعتماد به‌نفس، یعنی باور کردن خود، باورداشتن توانایی‌ها و استعدادهای ذاتی خود، پذیرش ضعف‌های فردی، برنامه‌ریزی برای افزایش توانایی‌ها و کاهش ضعف‌ها با اعتماد به خداوند متعال.

Scanned with CamScanner

فشار روانی، وارد شدن تنش روانی به یک فرد به‌دلیل روبه‌رو شدن با یک مشکل، مصیبت، حادثه، یا قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت‌کننده است.

Scanned with CamScanner

عواملی که منجر به فشار روانی می‌شود

به‌عوامل یا موقعیت‌هایی که مانع می‌شود تا نیازهای اساسی شما تأمین شود یا باعث می‌شود آرامش روحی شما برهم بخورد، عوامل ایجاد فشار روانی می‌گویند. گرسنگی، سروصدای زیاد، داشتن لکنت‌زبان، اعتیاد یکی از اعضای خانواده، اختلاف در خانواده، سبک زندگی ناسالم، ورشکستگی مالی خانواده، بیماری طولانی‌مدت یکی از اعضای خانواده، طلاق یا جدایی پدر و مادر از یکدیگر می‌توانند از این عوامل باشند.

Scanned with CamScanner

افراد رقابت‌جو، عجول و شتابزده، بی‌قرار و عصبانی، کسانی که برای برنده‌شدن ولو به هر قیمتی تلاش می‌کنند، افرادی که کمتر دعا می‌کنند و افراد ترسو، بیش‌از پیش دچار فشار روانی می‌شوند.

Scanned with CamScanner

عصبانیت واکنشی هیجانی است که از ناراحتی، نفرت، غم و اندوه، نرسیدن به اهداف و یا احساس زیان و ظلم ریشه می‌گیرد و در نتیجهٔ آن تعادل روحی یک فرد به‌هم‌می‌خورد.

Scanned with CamScanner

نکته مهم

اگر فردی به شما پرخاش کرد، اوّل سکوت کنید و پس از آنکه خشم طرف مقابل برطرف شد، به آرامی با او صحبت کنید. به یاد داشته باشید فردی که عصبانیت او به مرحلهٔ انفجار رسیده است، قادر به پیش‌بینی نتایج اعمال و رفتار خود نیست.

Scanned with CamScanner

عوامل زیادی ممکن است که موجب شود یک فرد افسرده شود. برای مثال، دلهره و اضطراب زیاد، فشار روانی بالا، آسیب‌های جسمی، بیماری، از دست‌دادن عزیزان، طلاق و جدایی والدین، شکست در امتحانات، ورشکستگی مالی، قرار گرفتن در یک جوّ خانوادگی ناراحت‌کننده، تأخیر در ازدواج به‌ویژه برای دختران، اعتیاد یکی از نزدیکان یا تغییراتی که به‌دلیل مهاجرت در سبک زندگی برخی از افراد به‌وجود می‌آید، می‌تواند به افسردگی یک فرد کمک کند.

Scanned with CamScanner

نکتهٔ مهم

افسردگی قابل درمان است. افراد با مراجعه به روان‌شناس و روان‌پزشک می‌توانند سلامت خود را به دست آورند. فرد افسرده را نباید تنها گذاشت. افرادی که از برخی بیماران لاعلاج مراقبت می‌کنند، ممکن است خود آنها دچار افسردگی شوند. احوالپرسی و رفت‌وآمد با افراد افسرده و کمک به این گروه از افراد، باید با توجه به این جوانب انجام شود. صلهٔ ارحام یک راه‌حل برای کاهش افسردگی است.

Scanned with CamScanner

یک مصرف‌کنندهٔ عاقل کسی است که دربارهٔ کالاها یا خدماتی که قصد دارد آنها را بخرد، تصمیمات درستی بگیرد.

Scanned with CamScanner

یک خانواده در مصرف کالا و خدمات چه نکاتی را باید رعایت کند؟

Scanned with CamScanner

وقتی به‌دیگران احترام می‌گذاریم، یعنی :

- من انسان باارزشی هستم و شما نیز برای من ارزشمندید.
- من شما را دوست دارم و دیگران نیز شایسته دوست‌داشتن هستند.
- من می‌خواهم با شما ارتباط سازنده برقرار کنم.
- شما حقوقی دارید و من حقوق شما را رعایت می‌کنم.
- انسان‌ها نزد من ارزش دارند.

Scanned with CamScanner

نکتهٔ مهم

شخصیت هر انسانی بستگی به ارزش‌ها و رفتارهای او دارد که با توجه به نظام ارزشی خود به نمایش می‌گذارد.

Scanned with CamScanner

معیارهای رفتاری

افراد باتوجه به‌نظام ارزشی خود، در انجام رفتارها برای خودشان مقدار، یا حدّ و حدودی قائل‌اند که به آنها «**معیارهای رفتاری**» می‌گویند.

Scanned with CamScanner

۱ـ **تصمیم‌گیری احساسی** : در این نوع از تصمیم‌گیری، فرد براساس احساسات و علایق خود تصمیم‌گیری می‌کند و دربارهٔ عواقب تصمیم خود کمتر فکر می‌کند. تجربه نشان می‌دهد که تصمیم‌گیری‌های احساسی اغلب پیامدهای خوبی ندارند.

۲ـ **تصمیم‌گیری آنی** : در این نوع از تصمیم‌گیری فرد در یک لحظه و بدون‌تفکر تصمیم می‌گیرد. این نوع تصمیم‌گیری‌ها نیز معمولاً پیامدهای منفی به‌دنبال دارد.

۳ـ **واگذاری تصمیم‌گیری به‌دیگران** : افرادی هستند که در تصمیم‌گیری ناتوان‌اند. این افراد همواره به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. آنها از مسئولیت‌پذیری می‌ترسند و می‌خواهند در صورت شکست، مشکل پیش‌آمده را به گردن دیگران بیندازند.

۴ـ **تصمیم‌گیری منطقی** : این نوع تصمیم‌گیری براساس جمع‌آوری اطّلاعات از منابع مختلف، ارزیابی راه‌حل‌های مختلف، بررسی نقاط قوت و ضعف راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل براساس معیارهای عاقلانه صورت می‌گیرد. تصمیم‌گیری منطقی بهترین نوع تصمیم‌گیری است.

Scanned with CamScanner

● چرا سفر کردن در دین اسلام توصیه شده است؟

Scanned with CamScanner

در حدیثی از پیامبر اسلام ﷺ آمده است که فرمود : مسافرت کنید تا سلامتی و روزی پیدا کنید.

امام علی علیه‌السلام فرمود : مسافرت کنید که در آن پنج فایده است : اندوه‌زدایی، درآمدزایی، دانش‌افزایی، ادب‌آموزی و همراهی با مردم شرافتمند.

(مفاتیح الحیات، آیت ا . . جوادی آملی)

Scanned with CamScanner

■ گردشگری مذهبی چه تفاوتی با گردشگری فرهنگی دارد؟

■ توسعهٔ گردشگری داخلی و خارجی چه فوایدی دارد؟

Scanned with CamScanner

پیامبر بزرگوار اسلام صلی الله علیه و آله و سلم در وصیت خود به امام علی علیه السلام فرمود: ای علی، در هیچ سفری تنها خارج مشو؛ زیرا شیطان، یار شخص تنهاست و او از دو نفر دور است و باز می‌فرماید: ای علی، هرگاه شخصی به‌تنهایی مسافرت کند، به لغزش و گمراهی می‌افتد.

(مفاتیح الحیات)

Scanned with CamScanner

بازدیدهای علمی : در بازدیدهای علمی تعداد شرکت‌کنندگان محدود است. این بازدیدها ارتباط بیشتری با اهداف برنامه‌های درسی دارد. بازدید علمی ممکن است در یک روستا، یک شهر، بازار، کارخانه، طبیعت، حاشیهٔ رودخانه، بازدید از یک موزه، بازدید از روستاهای مجاور یا شهرهای نزدیک و در مواردی از شهرها و مکان‌های دور صورت گیرد. مکان‌های مورد بازدید در بازدیدهای علمی اغلب مرتبط با اهداف برنامه‌های درسی است.

Scanned with CamScanner

اردو : نوعی مسافرت دسته‌جمعی با هدف تفریح، کسب مهارت‌های اجتماعی و کسب مهارت در تحمل سختی، زیارت اماکن خاص ویا سیاحت است.

Scanned with CamScanner