

توجه: برای امتحان کتبی روز چهارشنبه ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۲ لطفاً تمام نکته های داخل این برگه را بلد باشید.

۱) امام علی (ع) درباره ی هویت فردی و شناخت خود می فرمایند: شناخت خود سودمندترین دانش هاست.

۲) هویت فردی: مجموعه ای از ویژگی های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می شود.

۳) خودآگاهی یعنی: شناخت ما، از خصوصیات ظاهری، افکار، باورها، ارزش ها، عواطف، نقاط قوت و ضعف، خواسته ها، علایق، ترس ها و یا نفرت های ما از چیزهای مختلف.

۴) انسان با مطالعه ی صفات دیگران می تواند رفتارهای خود را بشناسد و خودآگاهی خود را بیشتر کند.

۵) انتخاب درست هدف، نیمی از موفقیت است.

۶) بدون هدف و برنامه، مانند کشتی سرگردانی هستی که مقصد مشخصی ندارد.

۷) مدیریت زمان: یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است. به عبارت دیگر مدیریت زمان،

استفاده ی درست از فرصت هایی است که زندگی در اختیار ما قرار می دهد. برای استفاده ی بهتر از زمان به داشتن هدف و برنامه ریزی آگاهانه و انجام به موقع کارها نیازمندیم.

۸) هدف: به خواسته ها و آرزوهایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آن ها برسیم هدف می گویند.

۹) اهداف سه دسته اند: کوتاه مدت - میان مدت - بلندمدت

۱۰) اهداف کوتاه مدت: برخی از اهداف برای یک روز یا یک ماه تنظیم می شود.

۱۱) اهداف میان مدت: برخی از اهداف برای یک سال و یا دو سال تنظیم می شوند.

۱۲) اهداف بلندمدت: برخی از اهداف برای ۵ سال، ۱۰ سال و یا ۱۲ سال تنظیم می شوند.

۱۳) برنامه ریزی یعنی انجام تعدادی فعالیت های حساب شده برای رسیدن به اهداف موردنظر، برنامه ریزی به شما کمک

می کند. تا ۱- اهداف خود را مشخص کنید. ۲- در تعیین اهداف اولویت ها را در نظر بگیرید و مشخص کنید که کدام

یک از اهداف برای شما مهم تر است. ۳- برای رسیدن به هر هدف چه کارهایی را و در چه مدتی از زمان باید انجام دهید؟

۴- برای رسیدن به اهداف کدام یک از منابع مادی و مالی مورد نیاز است؟

۱۴) سبک زندگی: شیوه ای از زندگی است که یک فرد، خانواده، گروه، طایفه و یا یک ملت بر اساس باورها، عقاید، آداب

و رسوم، احساسات، تجربیات، افکار، علایق و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می کنند. سبک زندگی افراد با یکدیگر

فرق می کند. سب زندگی به طور کلی مشخص می کند که ما در برابر خداوند، خود، دیگران و طبیعت چه وظایفی داریم.

*** نکته های درس «تفکر و سبک زندگی» - ویژه نوبت دوم (خردادماه) دبیر تفکر و سبک زندگی (طاهره مسجدی)**

۱۵) سبک زندگی هر فرد به میزان زیادی توسط خانواده مشخص می شود؛ اما با افزایش سواد، زیاد شدن تجربیات، انتخاب شغل، گفت و گو با افراد، افزایش درآمد، نوع اعتقادات فردی و تصمیم گیری یک فرد ممکن است که تغییر کند.

۱۶) سبک زندگی مردم کشور ما اسلامی - ایرانی است. اسلام مشخص می کند که هر فرد در برابر خود، خانواده، دیگران، طبیعت، خداوند و نقشی که به لحاظ شغلی و جنسیتی باید انجام دهد، چه وظایفی دارد. ایرانی بودن اشاره به فرهنگ ایرانی و آداب و رسوم اقوام مختلف ایران دارد. این آداب و رسوم تحت تأثیر شیوه ی 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.

۱۷) شیوه های ارتباطی یا شیوه های رفتاری: به روش ها و شیوه هایی که انسان ها 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، پرخاشگرانه، منفعلانه و یا قاطعانه باشد.

۱۸) در ارتباط کلامی و غیر کلامی همواره چهار عنصر وجود دارد که به آن ها عناصر کلامی می گویند: فرستنده ی پیام، گیرنده ی پیام، پیام و بازخورد نسبت به پیام.

۱۹) ارتباط: یعنی انتقال پیام از یک فرد به فرد دیگر، یا از یک فرد به عده ای از افراد به صورت کلامی (صحبت کردن با حالت های مختلف، نوشته) و یا غیر کلامی (حرکات دست، حالت چهره، تصاویر، استفاده از لباس های خاص) با هدف تأثیر گذاری بر افکار، احساسات و رفتار دیگران.

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