

موضوع: مهارت زندگی

استاد: سرکار خانم ریحانی

جلسه: اول

شاکله ی اصلی خانواده مادر است و اگر مادر مهارت ارتباطی خوبی داشته باشد میتواند فرزندان موفق و سلامت تحویل جامعه بدهد مهارت ها رکن خانواده هستند و مادری که مهارت های ارتباطی مسلط باشد بطور قطع قادر خواهد بود فضای خوبی در خانواده ایجاد کند قابل ذکر است که بعضی رفتارها تحت تاثیر ژنتیک فرد است یعنی ژنتیک عامل به وجود آمدن آن رفتار است و بعضی رفتارها فنوتیپ یا تحت تاثیر محیط هستند ولی این نکته حائز اهمیت است که اراده حتی ژنتیک را تحت تاثیر قرار میدهد یک مثال خوبی که می توان از مهارت بیان کرد مهارت سوار کاری است، وقتی افسار اسب را به سمت راست بکشیم معنی خود را دارد به سمت چپ همینطور وقتی ضربه به شکم اسب بزیم معنی خود را می دهد و به همین ترتیب با ۴ حرکت میتوان یک حیوان چهار پا را خدمت گرفت تمام رویداد های زندگی هم بستگی به داشتن مهارت دارد.

مهارت خود آگاهی: خود آگاهی پایه ی هر رفتاری است (من عرف نفسه فقد عرف ربه) کسی که خودش را بشناسد تحقیقان خدای خویش را می شناسد، حالا این سوال مطرح میشود که انسان برای شناخت خودش چه باید بکند مهارت خود آگاهی ابعاد مختلف دارد: ۱- شناختی ۲- جسمانی ۳- معنوی ۴- هیجانی ۵- رفتاری

تمام این ابعاد روی یکدیگر اثر می گذارند و رفتار را می سازند مثال: بعد جسمانی بطور حتم روی بعد هیجانی، معنوی، رفتاری، شناختی اثر می گذارد وقتی مادر کم خونی دارد پرخاشگر می شود یا اینکه زود عکس العمل تند نشان می دهد و حوصله ندارد و با فرزند خود محبت یا بازی کند و از لحاظ عاطفی باک بچه را پر کند (بعد جسمانی) وقتی مادر کم خون باشد کارها به موقع انجام نمی شود یا حتی لقمه ای که برای فرزند خود درست می کند با کیفیت پایین است (بعد رفتاری) وقتی مادر از فقر آهن رنج ببرد زود خسته می شود و شاید فقط به انجام واجبات دینی خود اکتفا کند و انرژی برای صرف مستحبات نداشته باشد (بعد معنوی)

الف: خواب سالم: فرد باید مهارت کنترل خواب داشته باشد مثلاً خواب ظهر خوب نیست مگر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه باشد بهترین زمان خواب ساعت ۱۰ تا ۲ نیمه شب است و در این ساعت بدن باید وراد پروسه ی عمیق خواب شده باشد و بعد از آن بیدار شدن بهینه است بهترین زمان بهینه است، همینطور مسائل معنوی موثر است از یک ساعت قبل از اذان صبح تا قبل طلوع آفتاب ساعت تقسیم روزی است و درهای آسمان باز است و اگر به همه چیز نگاه توحیدی داشته باشیم بر می گردد به مسئله ی وحدانیت پروردگار بزرگ

ب) غذا: لقمه ای که طیب و ظاهر و گوارا باشد وارد وادی نگاه توحیدی مان شده است در نتیجه اگر جسم خود را خوب بشناسیم تعامل با اطرافیان تحت تاثیر قرار میدهد و انسان موظف است کاستی های جسمی خود را بشناسد

چون که جسم سالم در روحیه ی اطرافیان موثر است ۲- بعد شناختی: بعد جسمی + شناختی فنداسیون همه ی ابعاد افراد هستند و هر چقدر اطلاعات در حوزه ی شناختی افزایش پیدا کند مثل کتاب خواندن، یادگیری، مشاوره دایره ی لغات افزایش پیدا میکند و قدرت تحلیل، تصمیم گیری بالا می رود

مثال:

$$۲ \times ۲ = ۴ \quad / \quad ۸ \div ۲ = ۴ \quad / \quad ۲ + ۲ = ۴$$

در این مثال راه های مختلف برای مسئله داریم و در هر صورت به یک جواب می رسیم و این موضوع این نکته را می رساند که ریاضیات ریاضت دادن مغز است.

