

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ



# تفکر و سبک زندگی

پایه هشتم

دوره اول متوسطه

کتاب مشترک دختران و پسران

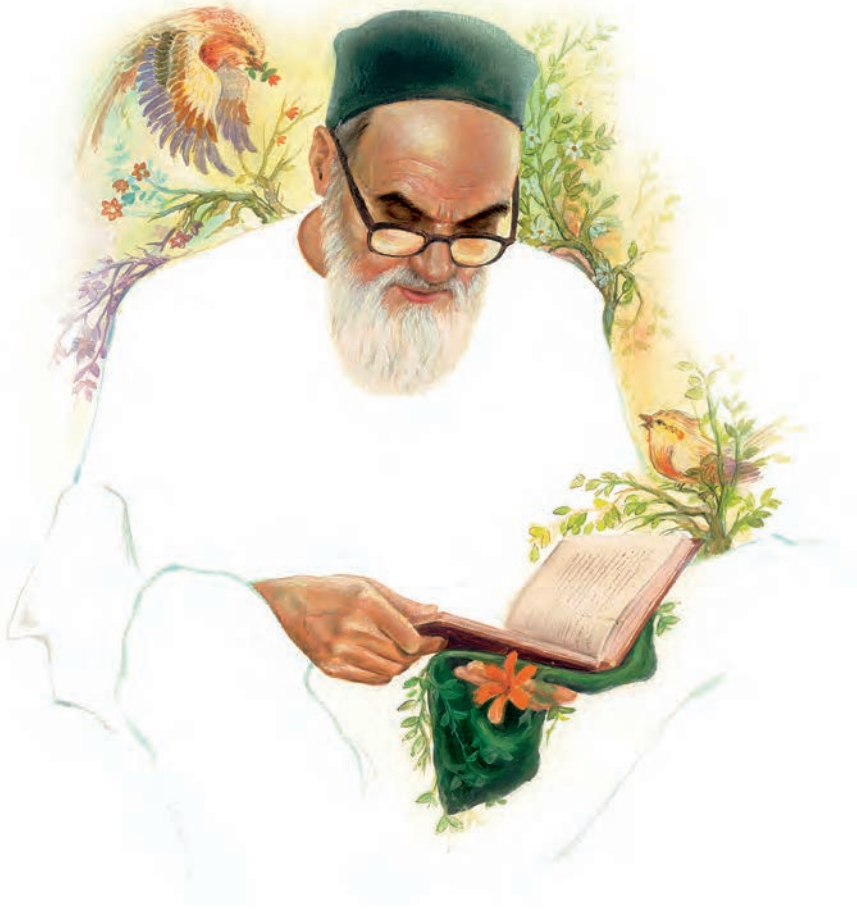




وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب :	تفکر و سبک زندگی - پایه هشتم دوره اول متوسطه (دختران و پسران) - ۸۱۲
پدیدآورنده :	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف :	دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف :	میترا دانشور، احمد غلامحسینی، محبوبه اسپیدکار، محمد جعفر جامه‌بزرگی، محمد حسینی، علی اکبر روشندل، مهدخت صفاری نظری، بهمن مشفق آرانی و فاطمه فلسفی (اعضای شورای برنامه‌ریزی تفکر و پژوهش) - محمود معافی، عبدالرسول کریمی، سید امیر رون، محمدرضا مقدادی، مهرداد سیاه‌پشت، مریم خسرویانی، مهناز اسدی، روفیا دهقان، سعید راصد و احمد یارمحمدی (اعضای شورای برنامه‌ریزی آداب و مهارت‌های زندگی)
مدیریت آماده‌سازی هنری :	میترا دانشور، احمد غلامحسینی، محبوبه اسپیدکار (اعضای گروه تألیف تفکر و پژوهش) - محمود معافی، عبدالرسول کریمی، سید امیر رون، محمدرضا مقدادی، مهرداد سیاه‌پشت، مریم خسرویانی و مهناز اسدی (اعضای گروه تألیف آداب و مهارت‌های زندگی)
شناسه افزوده آماده‌سازی :	اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
نشانی سازمان :	احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - طاهره حسن‌زاده (طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه‌آرا) - فاطمه باقری مهر، حسین قاسم بورا قدم، علیرضا ملک‌ان، فاطمه پزشکی، ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان :	تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۹۲۶۶-۸۸۳۰، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ وبگاه : <a href="http://www.chap.sch.ir">www.chap.sch.ir</a> و <a href="http://www.irtextbook.ir">www.irtextbook.ir</a>
ناشر :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران : کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ :	چاپ هشتم ۱۴۰۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به‌صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



با نشاط و خرمی درس‌هایتان را خوب بخوانید و در همان حال، به وظایف اسلامی که انسان‌ها را می‌سازد، عمل کنید و اخلاق خود را نیکو کنید و اطاعت و خدمت پدران و مادرانتان را غنیمت شمارید و آنها را از خود راضی کنید و به معلم‌هایتان احترام زیاد بگذارید. سعی کنید برای اسلام و جمهوری اسلامی و کشورتان مفید باشید.

امام خمینی (قُدس سِرُّهُ) در پاسخ به نامه دانش‌آموزان مدرسه فاطمیه در بیست و چهارم آذر ۱۳۶۱

## فهرست مطالب

- ۶ سخنی با دانش آموز
- ۸ **بخش اول : فعالیت‌های الزامی نوبت اول تفکر و پژوهش**
- ۹ زیبایی
- ۱۳ نقاشی شاهزاده خانم
- ۱۶ پروژه
- ۱۷ طرح سؤال پژوهشی
- ۱۹ تهیه طرح پژوهش
- ۲۳ برنامه‌ریزی برای اجرا
- ۲۸ راه‌هایی
- ۳۲ **بخش دوم : فعالیت‌های الزامی نوبت اول آداب و مهارت‌های زندگی**
- ۳۳ مهارت‌های زندگی موفق کدام‌اند؟
- ۴۰ آداب معاشرت و گفت‌وگو
- ۴۹ رسانه‌ها و تأثیرات آنها بر زندگی ما
- ۵۵ مهارت نفس (خویشتن‌داری) چیست؟
- ۶۰ **بخش سوم : فعالیت‌های الزامی نوبت دوم تفکر و پژوهش**
- ۶۱ دیو و کیک
- ۶۴ جان و تن
- ۶۶ خط‌کشی
- ۶۹ تو نیکی می‌کن و در دجله انداز
- ۷۲ ارائه گزارش پژوهش
- ۷۶ **بخش چهارم : فعالیت‌های الزامی نوبت دوم آداب و مهارت‌های زندگی**
- ۷۷ رفتار پر خطر چیست؟
- ۸۷ مهارت افزایش عزت نفس

- مهارت بهبود خودپنداره و افزایش اعتماد به نفس ۹۳
- مهار فشار روانی ۱۰۲
- بخش پنجم : فعالیت‌های انتخابی تفکر و پژوهش ۱۱۰**
- واقعیت ۱۱۱
- عادت‌ها ۱۱۶
- پدر و پسر اولیه ۱۲۰
- تخیل ، یا ... ۱۲۴
- اثر ۱۲۸
- آن پسرک انار ندارد. ۱۳۰
- شادی ۱۳۲
- بخش ششم : فعالیت‌های انتخابی آداب و مهارت‌های زندگی ۱۳۶**
- مهارت عصبانیت ۱۳۷
- مهارت افسردگی ۱۴۴
- مهارت‌های مصرف چیست؟ ۱۵۱
- چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم؟ ۱۵۶
- چرا باید به همدیگر احترام بگذاریم؟ ۱۶۰
- ارزش‌ها و معیارهای رفتاری ۱۶۴
- مهارت‌های تصمیم‌گیری ۱۶۹
- آداب و مهارت‌های سفر کردن ۱۷۴
- آداب و مهارت‌های بازدیدهای علمی و سفرهای اردویی ۱۷۹
- بخش هفتم : فعالیت‌های اختیاری ۱۸۴
- خودارزیابی نوبت اول و دوم تفکر و پژوهش ۲۰۰**

## به نام خدا

### دانش آموزان عزیز سلام

این کتاب در ادامه برنامه درسی تفکر و سبک زندگی پایه هفتم، حول دو محور عمده «تفکر و پژوهش» و «آداب و مهارت‌های زندگی» تنظیم شده است. فعالیت‌های آموزشی این درس در قالب موضوعات مختلف به گونه‌ای انتخاب شده‌اند که به شما کمک می‌کنند تا درباره سبک زندگی خود و دیگران فکر کنید و آگاهانه مناسب‌ترین سبک را برای زندگی خود انتخاب کنید. به‌طور کلی شیوه زندگی هر کس با توجه به عقاید، باورها و افکار او، انتخاب می‌شود. شیوه زندگی شما نیز حاصل شناخت و تصمیم‌گیری شماست. این مهم هنگامی امکان‌پذیر است که شما:

- اهل تفکر و تعقل باشید و هر موضوع و مسئله‌ای را همه‌جانبه بررسی کنید.
- آرا و نظرات خود را با شجاعت بیان کنید و در صورت بی بردن به اشتباه خود، شجاعت تغییر عقیده و اعتراف به خطای خود را داشته باشید.
- نقدپذیر باشید.
- با جملات زیبا، فکر نادرستی را به دیگران القا نکنید و فکر نادرستی را که در قالب کلمات زیبا به شما گفته می‌شود، باور نکنید.
- در بحث‌های کلاسی به سخنان دیگران گوش کنید و برای سخن گفتن نوبت را رعایت کنید.
- خود را بشناسید و هیجاناتی مانند خشم و اضطراب را در خود کنترل کنید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید و نظر مخالف را با استدلال رد کنید.
- دیگران را به بیان نظرات خودشان ترغیب کنید.
- مهارت‌های ارتباط صحیح و مؤثر را با دیگران به کار بگیرید.
- ادب را در برخورد با دیگران رعایت کنید.
- با مسائل و مشکلات خود و دیگران عاقلانه و مؤثر برخورد کنید؛ تا از آرامش بیشتری برخوردار شوید و به یک زندگی موفق، شاد و به دور از مشکل دست پیدا کنید.

در این برنامه فرصت‌هایی برای شما فراهم شده است تا از طریق بازخوانی تجربه‌های خود یا دیگران دربارهٔ ارتباطات با خود، خداوند متعال، دیگران و خلقت تفکر کنید و با استدلال، معیار و شیوهٔ مناسبی برای زندگی خود برگزینید.

محتوای این کتاب در سه گروه فعالیت سازماندهی شده است. گروه اول فعالیت‌های الزامی است که انجام آن به دلیل اهمیتی که دارد، برای همهٔ دانش‌آموزان لازم است. گروه دوم فعالیت‌های انتخابی است. از بین فعالیت‌های انتخابی سه فعالیت انتخاب می‌شود. گروه سوم فعالیت‌های اختیاری است. تعیین موضوع این فعالیت‌ها به عهدهٔ دبیر محترم و شماست.

شما ضمن مشارکت در گفت‌وگوهای کلاسی، انجام فعالیت‌ها و جمع‌بندی نظرها، یادگیری‌های خود را در کتاب ثبت خواهید کرد. در طول سال تحصیلی نیز فعالیتی در قالب پروژه خواهید داشت. در این فعالیت، مانند فعالیت‌های سال قبل، شما با شیوهٔ طرح سؤال پژوهشی، جمع‌آوری اطلاعات و ارائهٔ گزارش آشنا می‌شوید و فرصت خواهید داشت کار پژوهشی را در عمل از ابتدا تا انتها طراحی و اجرا کنید. برای آشنایی بیشتر با مفاهیم و چگونگی انجام پروژه پژوهشی نرم‌افزار آموزشی به همراه کتاب توزیع شده است.

ارزشیابی از آموخته‌ها و فعالیت‌های شما در هر نوبت تحصیلی در چهار بخش به شرح زیر انجام می‌شود:

۱- مشاهدات معلّم از عملکرد شما در کلاس، مانند میزان مشارکت شما در گفت‌وگوها در گروه‌های کوچک و بحث‌های کلاسی، ۵ نمره.

۲- بررسی نتایج کار شما در کتاب درسی شامل تکمیل برگه‌های خودارزیابی‌ها و فعالیت‌های نوشتنی

دیگر، ۵ نمره.

۳- بررسی کار عملی پژوهشی که در طول سال تحصیلی انجام می‌دهید، ۵ نمره.

۴- آزمون کتبی از دروس آداب و مهارت‌های زندگی، ۵ نمره.

ارزشیابی این درس بیشتر بر عملکرد شما در کلاس و خارج از کلاس تمرکز دارد. در این برنامه نیازی نیست که درس‌ها را حفظ کنید؛ مگر یادگیری برخی از مفاهیم که در کتاب با رنگ سبز مشخص شده است. تعداد این موارد نیز بسیار کم است. آنچه از شما می‌خواهیم، مشارکت جدی در بحث‌های کلاسی و انجام فعالیت‌هاست. بیشتر نمرهٔ این درس به شرکت شما در این فعالیت‌ها تعلق می‌گیرد. امیدواریم که همیشه موفق باشید.

⚠️ دبیران محترم جهت آشنایی با روش آموزش دروس به کتاب راهنمای معلم تفکر و سبک زندگی پایهٔ

هشتم کد ۸۷/۳ مراجعه نمایند.

**گروه مؤلفان**

## بخش اول



فعالیت‌های الزامی نوبت اول تفکر و پژوهش

زیبایی

نقاشی شاهزاده خانم

پروژه

طرح سؤال پژوهشی

تهیه طرح پژوهش

برنامه ریزی برای اجرا

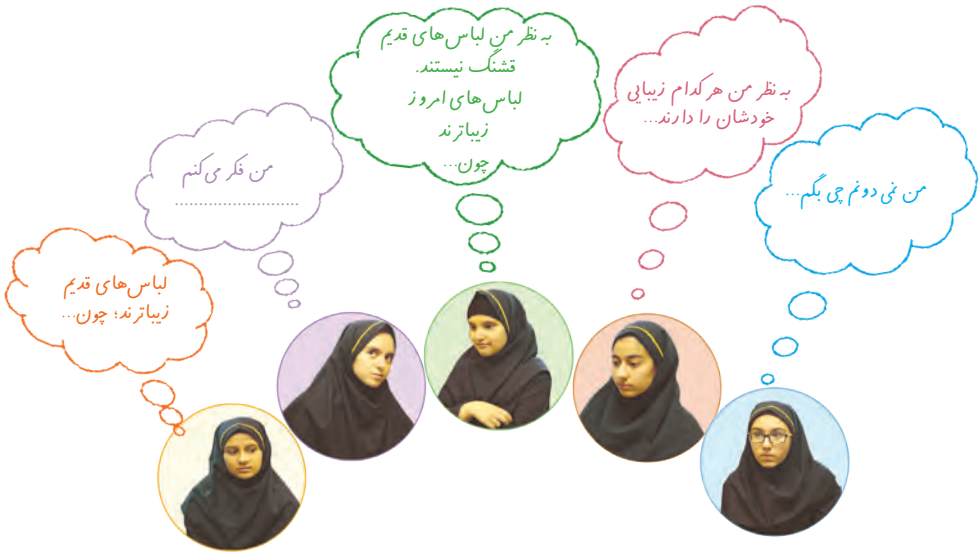
راه‌رهایی



## زیبایی

«زیبایی» مفهومی است که ماهیت و چیستی آن همیشه مورد توجه بوده است. افراد دوست دارند ظاهر زیبا، وسایل زیبا، خانه زیبا و... داشته باشند. سؤال اساسی این است که زیبایی چیست؟ در این درس شما با بحث و گفت‌وگو درباره مفهوم و معیارهای زیبایی، ضمن گسترش مهارت‌های تفکر خود، به درک عمیق‌تری از این مفهوم و کاربرد آن در زندگی دست خواهید یافت.





به تصاویر صفحه قبل نگاه کنید.  
 به نظر شما کدام یک از این پوشش‌ها بهتر است؟ چرا؟

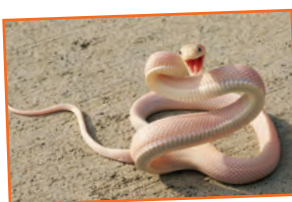
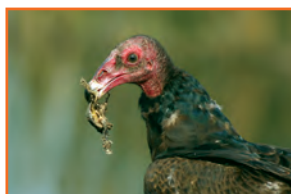
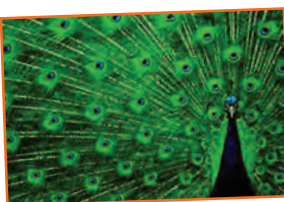
● به نظر من : .....

.....

.....

.....

- آیا آنچه را که شما زیبا می‌دانید، دیگران هم زیبا می‌دانند؟ چرا آری؟ چرا خیر؟
- نظر شما دربارهٔ زیبایی هر یک از تصاویر زیر چیست؟



- چرا شما با دیگران دربارهٔ زیبایی برخی از موجودات اتفاق نظر دارید؛ اما دربارهٔ زیبایی برخی دیگر از موجودات اتفاق نظر ندارید؟
- به نظر شما زیبایی چیست؟

- چه پدیده‌ها، وقایع و رفتارهایی زیبا هستند؟ چرا؟ با ارائه مثال، نظر خود را توضیح دهید.
- زیبایی انسان‌ها به چه چیزهایی بستگی دارد؟ چرا؟
- آیا درباره زیبایی اعمال و رفتار هم اختلاف نظر وجود دارد؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

- معیارهای زیبا بودن موجودات چیست؟

.....

.....

- در روایت آمده است که «خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد.»؛ خداوند چه نوع از زیبایی را در انسان‌ها دوست دارد؟

.....

.....

- نمونه‌هایی از امور و پدیده‌های زیبا را نام ببرید (در هستی، اجتماع، زندگی انسان‌ها).

.....

.....

### فعالیت در منزل

آلبومی از تصاویر زیبایی‌ها و زشتی‌ها درست کنید و در نمایشگاه کلاس یا مدرسه آن را به نمایش بگذارید.

۱- إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ. نهج الفصاحة، ص ۲۹۳، ح ۶۹۰.



## نقاشی شاهزاده خانم

در یکی از کشورهای دور شاهزاده خانمی زندگی می‌کرد که به نقاشی علاقه زیادی داشت. پادشاه و اطرافیانش از نقاشی‌های او خوششان می‌آمد؛ تا اینکه روزی ... عبارت بالا بخشی از داستان فیلمی است که در این جلسه تماشا و آن را تحلیل می‌کنید. با این کار، مهارت تحلیل و استدلال شما پرورش می‌یابد و با منابع شناخت انسان بیشتر آشنا می‌شوید.



### گفت‌وگو کنید



- وقایع فیلم را به ترتیب بیان کنید. دریافت شما از فیلم چیست؟
- واکنش باغبان به نقاشی شاهزاده خانم چه تفاوتی با واکنش دیگران نسبت به آن داشت؟
- کدام واکنش با واقعیت نقاشی شاهزاده خانم مطابقت داشت؟
- باغبان نابینا واقعیت نقاشی را چگونه متوجه شد؟ نابینایی باغبان را در این داستان چگونه

تعبیر می‌کنید؟

- واکنش شاهزاده خانم به پاسخ باغبان چه بود؟ چرا؟
- با این همه تعریف و تمجید دیگران، چرا نظر باغبان نابینا برای شاهزاده خانم تا این حد اهمیت داشت؟
- چگونه رفتار شاهزاده خانم تغییر کرد؟ مراحل این تغییر را با توجه به فیلم توضیح دهید. این تغییر تحت تأثیر چه عواملی بود؟
- راه‌های دستیابی به حقیقت چیست؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

درستی و نادرستی جمله‌های زیر را مشخص کنید؛ پاسخ‌های خود را با پاسخ‌های هم‌کلاسی‌هایتان مقایسه کنید و درباره دلایل انتخاب خود گفت‌وگو کنید.

ردیف	جمله	درست	نادرست	نمی‌دانم
۱	همه موجودات و پدیده‌ها، با حواس انسان قابل شناخت هستند.			
۲	گاهی انسان‌ها در شناخت به وسیله حواس پنجگانه، دچار اشتباه می‌شوند.			
۳	موجوداتی وجود دارند که آنها را با حواس پنجگانه نمی‌توان شناخت.			
۴	انسان برخی از پدیده‌ها را به وسیله فکر و عقل می‌شناسد.			
۵	عقل برای شناخت امور و پدیده‌ها کافی است.			
۶	انسان چه از طریق حواس پنجگانه و چه از طریق عقل نمی‌تواند تمام اسرار جهان را بشناسد.			
۷	گاهی انسان حقایق عالم غیب را بدون دیدن با چشم، به روشنی و وضوح درک می‌کند.			

## فعالیت در منزل

اگر شما در موقعیتی مانند باغبان قرار بگیرید که ممکن است راستگویی در کوتاه‌مدت برای شما پیامد ناخوشایندی داشته باشد، چه واکنشی از خود نشان می‌دهید؟ چرا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# پروژه





## طرح سؤال پژوهشی

گفت و گو کنید



۱- در گروه خود مشخص کنید که پاسخ کدام یک از پرسش‌های زیر با روش مراجعه به منابع مکتوب به دست می‌آید؟ کنار آن علامت بزنید.

ردیف	پرسش	مراجعه به منابع مکتوب
۱	در چه تاریخی منابع گازی پارس جنوبی کشف شده‌اند؟	
۲	دوستان شما به چه مشاغلی علاقه دارند؟	
۳	چه مناطقی از ایران برای توسعه کشت زیتون مناسب است؟	
۴	در شعاع ۱۰۰۰ متری خانه شما، چه نوع گیاهانی وجود دارند؟	
۵	سیر تحول فرش دست‌بافت ایران چگونه است؟	
۶	کدام یک از افراد فامیل شما به شعر و ادب فارسی علاقه دارند؟	
۷	نوجوانان در دوران بلوغ از نظر جسمی و ذهنی چه تغییراتی می‌کنند؟	
۸	دانشمندان ایرانی در زمینهٔ یاخته‌های بنیادی چه پیشرفت‌هایی کرده‌اند؟	
۹	اگر یک توپ پلاستیکی و یک توپ چرمی را از ارتفاع ۱۰ متری به پایین رها کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ نتایج را با هم مقایسه کنید.	
۱۰	نظر هم‌کلاسی‌های شما دربارهٔ واکنش تماشاچیان یک مسابقه فوتبال داخلی، هنگام و پس از مسابقه، چیست؟	

۲- نمایندهٔ گروه، نتایج کار گروه را دربارهٔ دو یا سه سؤال با ذکر دلیل به کلاس گزارش دهد.



در گروه خود، پرسشی طرح کنید که ویژگی‌های زیر را داشته باشد. آن را در محل مشخص شده بنویسید.

- پاسخ دادن به آن سؤال تنها با مراجعه به منابع مکتوب امکان‌پذیر باشد.
- به دانستن پاسخ آن علاقه‌مند باشید.
- سؤال با زبان دقیق، واضح و روشن بیان شده باشد.
- گردآوری اطلاعات در حدّ توان شما باشد (از لحاظ زمان اجرا، دسترسی به منابع و دانش و اطلاعات).
- پاسخ آن سؤال در کتاب‌های درسی نباشد.
- سؤال شما ارزش صرف زمان، انرژی و ... را داشته باشد.

### پرسش گروه

.....

.....

.....



## تهیه طرح پژوهش

پرسش گروه را در کلاس بخوانید و با کمک گروه‌های دیگر و راهنمایی دبیر آن را اصلاح کنید.

### پرسش گروه پس از بررسی

سه مورد از پرسش‌های هم‌کلاسی‌های خود را که برای شما جالب بود، بنویسید.

### پرسش‌های جالب

برای انجام پژوهش، به طرح پژوهش نیازمندیم. طرح پژوهش برای پژوهشگران مانند نقشه راه است و به آنها کمک می‌کند تا فعالیت‌های خود را براساس برنامه‌ای منظم و اندیشیده شده به پیش ببرند. طرح پژوهش از اجزایی تشکیل شده است. مهم‌ترین مواردی که در نوشتن طرح پژوهشی به آن توجه می‌کنیم، عبارت‌اند از:

- عنوان یا پرسش پژوهش چیست؟
- هدف یا اهداف ما از انجام پژوهش چیست؟
- از چه شیوه‌ای برای گردآوری اطلاعات استفاده می‌کنیم؟
- برای ثبت اطلاعات از چه ابزار و وسیله‌ای استفاده می‌کنیم؟

**عنوان یا پرسش پژوهش:** برای نوشتن عنوان پژوهش از یک عبارت خبری یا پرسشی استفاده می‌کنیم. این عبارت یا پرسش همان موضوعی است که کنجکاوی ما را تحریک کرده است و می‌خواهیم پاسخ آن را بیابیم.

### مثال:

– بررسی ابعاد رشد و توسعه فناوری هسته‌ای در ایران (عنوان پژوهش به صورت عبارت)

– رشد و توسعه فناوری هسته‌ای در ایران چگونه است؟ (عنوان پژوهش به صورت پرسش)

**هدف یا اهداف پژوهش:** هر پژوهشگری از عنوان پژوهش یا پرسش انتخابی خود، هدفی را دنبال می‌کند؛ عنوان پژوهش می‌تواند هدف کلی پژوهش هم باشد. هدف کلی می‌تواند به اهداف جزئی‌تری تقسیم شود. این کار کمک می‌کند تا با نقشه دقیق‌تر و با اطمینان بیشتر به هدف کلی برسیم. به عنوان مثال، موضوع: «بررسی ابعاد رشد و توسعه فناوری هسته‌ای در ایران» می‌تواند شامل اهدافی به شرح زیر باشد:

– بررسی تاریخچه پیشرفت فناوری هسته‌ای در ایران

– آشنایی با دانشمندان این عرصه

– معرفی شهدای این عرصه

– بررسی کاربردهای فناوری هسته‌ای

– شناسایی چالش‌های این عرصه (مخالفت‌های قدرت‌های استکباری و ...)

... و

**شیوه گردآوری اطلاعات:** در این قسمت ما به عنوان پژوهشگر به طور دقیق توضیح می‌دهیم که چگونه اطلاعات را گردآوری خواهیم کرد؛ از چه نمونه‌ای و با چه ویژگی‌هایی استفاده می‌کنیم. در پروژه‌های کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم نمونه پژوهش شامل افراد و موجودات بود. ولی در کتاب پایه هشتم نمونه پژوهش، منابع مکتوب مانند کتاب، مجلات، مقالات اینترنتی و ... است.

**ابزار گردآوری اطلاعات:** هنگام گردآوری اطلاعات، ما از ابزاری برای ثبت اطلاعات

استفاده می‌کنیم. به عنوان مثال، در روش مشاهده، ممکن است از دوربین عکاسی، فیلم برداری یا فرم ثبت مشاهدات استفاده کنیم. در روش نظرسنجی می‌توانیم از پرسش‌نامه، ضبط صوت یا فرم ثبت مصاحبه استفاده کنیم. به طور حتم هنگامی که ما برای گردآوری اطلاعات به منابع مکتوب (چاپی و الکترونیکی) مراجعه می‌کنیم، ابزار ما متفاوت و شامل یادداشت‌ها و برگه‌های تحقیق خواهد بود.

یک برگه تحقیق به طور ساده به شکل زیر است.



برای یک پژوهشگر به همان اندازه که استفاده از دانش و روش علمی اهمیت دارد، رعایت امانت و اخلاق علمی نیز ضروری است. لذا اگر از کتاب، مقاله و... در گزارش پژوهش خود استفاده می‌کنید، باید با ذکر منبع و ارائه اطلاعات دقیق در این زمینه باشد. این اطلاعات از برگه‌های تحقیق به دست می‌آید؛ مانند: (دانشفر، ۱۳۹۰، ص ۲۰).

پس از توضیحات دبیر محترم، طرح پژوهشی خود را مطابق الگوی زیر بنویسید.



عنوان یا پرسش پژوهش :

.....

.....

هدف یا اهدافی که از انجام پژوهش داریم :

.....

.....

شیوه‌ای که برای گردآوری اطلاعات به کار می‌بریم :

.....

.....

.....

.....

ابزاری که برای ثبت اطلاعات استفاده می‌کنیم :

.....

.....

## برنامه‌ریزی برای اجرا

- طرح پژوهشی گروه خود را در کلاس بخوانید و با کمک گروه‌های دیگر و راهنمایی دبیر آن را اصلاح کنید.
- در گروه خود کارهایی را که قرار است انجام دهید، فهرست کنید؛ مانند:
  - جاهایی که قرار است مراجعه کنیم.
  - منابعی که باید مطالعه کنیم.
  - مواد و وسایلی که باید تهیه کنیم.
  - تهیه گزارش
  - و ...
- کارها را بین خود تقسیم کنید و برای انجام آنها زمانی پیش‌بینی کنید.

ردیف	کارهایی که باید انجام بدهیم	نام مسئول انجام کار	تاریخ شروع	تاریخ پایان

هنگام انجام پژوهش، ساختار گزارش پژوهش را که دبیر محترم به شرح زیر برای شما بیان داشته، رعایت کنید.

## ساختار گزارش پژوهش

گام نهایی در انجام پژوهش، تهیه گزارش آن است. در این مرحله پژوهشگران، طرح پژوهش و یافته‌های آن را در گزارشی تنظیم و آن را برای ارائه به دیگران آماده می‌کنند. تهیه یک گزارش خوب دو فایده اساسی دارد؛ فایده اول توانمند شدن پژوهشگر در تحلیل اطلاعات و تنظیم گزارش و فایده دوم سهیم کردن دیگران در یافته‌های علمی است. گزارش یک پژوهش به‌طور ساده شامل موارد زیر است:

- طرح روی جلد (شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگران، دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش)
- بسم‌الله الرحمن الرحیم و فهرست
- عنوان یا پرسش پژوهش
- هدف یا اهداف پژوهش
- شیوه گردآوری اطلاعات
- ابزار گردآوری اطلاعات
- نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش
- پیشنهادها و سؤال‌های جدید
- منابع

درباره عنوان و پرسش پژوهش، اهداف پژوهش، شیوه گردآوری اطلاعات، ابزار گردآوری اطلاعات قبلاً توضیح داده شد. این موارد در طرح پژوهش و گزارش پژوهش تقریباً یکسان‌اند و از طرح به گزارش انتقال داده می‌شوند.



**نتایج پژوهش:** پس از گردآوری اطلاعات، یافته‌ها را براساس اهداف پژوهش طبقه‌بندی می‌کنیم. موارد تکراری حذف و یافته‌های غیرمرتبط کنار گذاشته می‌شوند. یافته‌های باقی‌مانده در هر طبقه را مرتب می‌کنیم.

**پیشنهادها و سؤال‌های جدید:** در صورتی که براساس نتایج پژوهش پیشنهادی برای کاربرد آن یا سؤالات جدیدی برای پژوهش بیشتر داشته باشیم، آنها را در این قسمت می‌نویسیم.

**منابع:** منظور از منابع، کتاب‌ها، گزارش‌ها و مقالاتی است که برای گردآوری اطلاعات از آنها استفاده می‌کنیم. پژوهشگران برای نشان دادن اعتبار پژوهش خود و همچنین رعایت امانت، در آخر گزارش خود، مشخصات منابع مورد استفاده را می‌نویسند. استفاده از نظرات و نوشته‌های دیگران بدون نام بردن از صاحب اصلی نظر یا نوشته، سرقت ادبی نامیده می‌شود. نمونه رایج سرقت ادبی، رونوشت کردن مطالب از اینترنت، کتاب‌ها و مجلات، بدون ذکر منبع است. منبع‌نویسی علمی شیوه‌های متفاوتی دارد. در گزارش پژوهش پایه هشتم از شما انتظار می‌رود نام خانوادگی و نام نویسنده یا نویسندگان، سال انتشار، عنوان کتاب یا مقاله، محل انتشار و ناشر را بنویسید.

#### به عنوان مثال:

- ۱- رحیمی، علیرضا. ۱۳۸۲. ماجراهای مدرسه ما (مجموعه داستان‌های فکری برای کودکان)، تهران: نشر نهج.
- ۲- مجدفر، مرتضی. ۱۳۹۰. بیدپا در کلاس درس، تهران: نشر امروز.



## برگه ارزیابی طرح و برنامه اجرایی پروژه پژوهشی

امتیاز				ملاک ارزیابی	ردیف
۴	۳	۲	۱		
				تشخیص شیوه مناسب گردآوری اطلاعات برای هر سؤال	۱
				طرح پرسش مناسب براساس معیارهای ذکر شده در کتاب درسی	۲
				بیان روشن و دقیق هدف یا اهداف پژوهش	۳
				تشریح روشن و دقیق شیوه گردآوری اطلاعات	۴
				بیان روشن و دقیق ابزار گردآوری اطلاعات	۵
				فهرست کردن دقیق اقداماتی که باید انجام شود.	۶
				زمان بندی مناسب برای انجام اقدامات	۷
				انجام اصلاحات در هریک از مراحل طرح پرسش، تهیه طرح و برنامه ریزی برای اجرا	۸
				مراجعه مستمر در طول نیمسال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی	۹
				همفکری و مشارکت با دیگران در پیشبرد جلسات پژوهش	۱۰
				جمع نمرات	
				نمره نهایی از ۵ (جمع نمرات تقسیم بر ۸)	

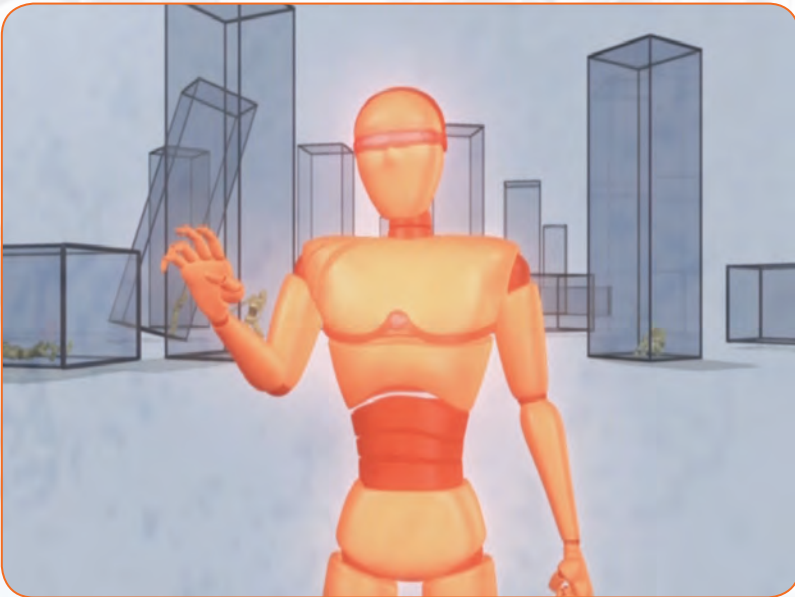
این برگه توسط دبیر محترم تکمیل می شود و نشانگر انتظارات از شما در تهیه طرح پژوهشی و برنامه ریزی اجرای پژوهش است.





## راه رهایی

موقعیتی را تجسم کنید که در یک مکعب مستطیل شفاف قرار گرفته‌اید. چه حسی دارید و چه می‌توانید بکنید؟ چرا چنین می‌کنید؟ در فیلم «داستان جعبه‌ای» شخصیت اصلی داستان در چنین موقعیتی قرار گرفته است. در اطراف او دیگرانی نیز هستند که در موقعیت مشابهی قرار دارند. موضوع این فعالیت بررسی عملکرد این شخصیت‌ها و جرایبی آن است.



## گفت و گو کنید



- داستان فیلم چه بود؟ وقایع فیلم را به ترتیب وقوع با ذکر جزئیات بیان کنید.
- به نظر شما جعبه و ربات در این فیلم، نماد چیست؟
- به نظرتان چرا سازنده فیلم از حجم‌های هندسی برای نمایش موقعیت ربات (مکعب، چندوجهی منتظم، کره) استفاده کرده است؟
- ربات‌های نشسته و ربات‌های ایستاده نماد چه نوع انسان‌هایی هستند؟ چه تفاوتی با هم دارند؟ چرا این‌طور فکر می‌کنید؟
- آیا فقط داشتن اراده برای ایجاد تغییر کافی است؟ دلیل شما برای این پاسخ چیست؟
- شخصیت اصلی فیلم به چه راه‌حلی رسید؟ چگونه به این راه‌حل رسید؟
- همان‌طور که در آخر فیلم دیدید، تعدادی از ربات‌ها قبل از این ربات به پای دیوار رسیده بودند. ممکن است کسانی بسیار جلوتر از او باشند. فکر می‌کنید با عبور از این مانع ربات با چه مواجه خواهد شد؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

- مراحلی که ربات برای حل مسئله طی کرد، چه بود؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



یعنی من حق دارم انتقاب  
کنم.

من فکر می‌کنم ما آزاد  
نیستیم که  
هر کاری دلان می‌خواهد  
انجام دهیم.

یعنی من آزادم هر کاری  
که دلم بخواد انجام بدم.  
.....

.....  
.....  
.....



به نظر شما اختیار یعنی چه؟



● من فکر می‌کنم : .....

.....

.....

.....

.....

### فَعَالِیْتِ دَر مَنزَل

همان‌طور که می‌دانید انسان از حواس درونی و بیرونی، فکر و عقل و پیام‌های الهی که از طریق پیامبران علیهم‌السلام و معصومین علیهم‌السلام برای ما نقل شده است، برای شناخت جهان استفاده می‌کند. با مراجعه به کتاب آسمانی خود، چهار مورد از موضوعاتی که درباره آن صحبت شده است را بنویسید.

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

یافته‌های خود را با یافته‌های دوستان خود مقایسه کنید.

.....

.....

.....

.....

## بخش دوم

فعالیت‌های الزامی نوبت اول آداب و مهارت‌های زندگی



مهارت‌های زندگی موفق کدام اند؟

آداب معاشرت و گفت‌وگو

رسانه‌ها و تأثیرات آنها بر زندگی ما

مهارت کنترل نفس (خویشتن‌داری) چیست؟





## مهارت‌های زندگی موفق کدام‌اند؟



- پیروزی در گرو اراده قاطع و حفظ دوراندیشی است. **پیامبر اکرم ﷺ** (بحار الانوار، جلد ۷۷، ص ۱۶۵)
- بر شما باد به تلاش و سخت‌کوشی و مهیا شدن و آماده‌شدن. **حضرت علیؑ** (وسائل الشیعه جلد (۱)، ص ۹۲)

### فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

موفقیت از نظر شما چیست؟ نظرات خود را روی تخته کلاس بنویسید و در مورد یک تعریف با هم کلاسی‌های خود توافق کنید.

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.

یک مورد از زندگی افراد زیر را به دلخواه مطالعه کن و راز موفقیت آنها را کشف کن.

### افراد موفق از راز موفقیت خود می‌گویند :

من در روستای مرزیجران از توابع شهرستان اراک در سال ۱۳۳۹ متولد شدم. پس از اخذ دیپلم، فعالیت‌های سیاسی و مذهبی خود را در کرج و اراک شروع کردم. در سال ۱۳۵۸ هم‌زمان با خدمت در آموزش و پرورش وارد فعالیت‌های عمرانی در جهاد سازندگی شدم. در سال ۱۳۶۰ در مناطق جنگی فعالیت‌های خود را شروع کردم. در سال ۱۳۶۵ در منطقه جنگی فاو، جانباز قطع نخاعی شدم؛ اما من ناامید نشدم.

در سال ۱۳۷۰ مدرک کارشناسی ارشد خود را در مدیریت صنایع از دانشگاه امیرکبیر در رشته صنایع آبریزی‌پروری گرفتم و بعد در سال ۱۳۸۷ برای گرفتن مدرک دکتری به دانشگاه استرلینگ انگلستان رفتم.

در دوره دکتری: «با وجود مشکلات فراوان جسمی و وضعیت بسیار نامناسب دریا در انگلستان، لباس‌های غواصی می‌پوشیدم و ساعت‌ها در زیر آب به مطالعات تخصصی خود در زمینه آبریزان دریا می‌پرداختم تا تحقیقات خود را تکمیل کنم».

این رزمنده جانباز و پژوهشگر تاکنون بیش از ۱۵ جلد کتاب تخصصی در حوزه شیلات و آبریزی‌پروری تألیف کرده است و بیش از ۲۰ مقاله در نشریات علمی داخل کشور و ۱۶ مقاله در نشریات تخصصی خارج از کشور به چاپ رسانده است. وی علی‌رغم وضعیت نامناسب جسمی برای ارائه مقاله و سخنرانی به کشورهای مختلف از جمله آلمان، آمریکا، استرالیا، سنگاپور، مالزی و تایلند مسافرت کرده است. هم‌اکنون دانشیار و مدیر گروه مطالعات اقتصادی مؤسسه تحقیقات شیلات کشور است و مسئولیت راهنمایی پایان‌نامه‌های دوره کارشناسی ارشد و رساله‌های دکترای دانشجویان زیادی را بر عهده داشته و یا دارد.

اکنون راز موفقیت مرا کشف کن.

من در سال ۱۳۳۶ در یکی از شهرهای آذربایجان متولد شدم. تا سیزده سالگی قالی می‌بافتم و شب‌ها درس می‌خواندم. در آن روزها در سال فقط دو بار برنج می‌خوردیم. قبل از انقلاب اسلامی ایران وضع خیلی از مردم چندان تعریفی نداشت. برنج خوردن کار هر کسی نبود. با زحمت زیاد توانستم در هجده سالگی بیست هزار تومان پس‌انداز کنم. اوایل انقلاب اسلامی ایران از بانک‌ها مقداری وام گرفتم، خیلی فکر کردم که چه کار کنم. تصمیم گرفتم به آلمان بروم و از نمایشگاه‌های فرش در آنجا بازدید کنم. این کار برای من تجربه خوبی بود. در آنجا یک تاجر ایرانی به من یاد داد تا فرش گرد ببافم، مسافرتی هم به کشور سوئیس کردم و بعد از دیدن فرش‌های مختلف در نمایشگاه‌های آنجا خیلی زود به ایران برگشتم. ساختمانی را در روستای خودمان اجاره کردم و دارهای قالی را نصب کردم. با همکاری تعداد کمی شروع به قالی‌بافی کردم. باید خطر را می‌پذیرفتم، سعی کردم در رنگ فرش‌ها و طرح‌ها تغییراتی انجام دهم. با پشتکار، توکل به خداوند و سخت‌کوشی کارم را ادامه دادم. خیلی زود کارهای من توجه خریداران فرش را جلب کرد. به تدریج کارم رونق گرفت. تا جایی که خودم صادرات فرش را به کشورهای اروپایی شروع کردم، بازدید از موزه‌های فرش در کشورهای مختلف همیشه برای من الهام‌بخش بوده است. در کنار فعالیت‌های اقتصادی، کمک به افراد نیازمند و یتیمان را هرگز از یاد نبردم؛ زیرا معتقدم که خداوند به من کمک خواهد کرد. خیلی از مشکلات من به‌خاطر همین کارهای خوب برطرف شده است.

اکنون راز موفقیت مرا کشف کن.



در پانزده سالگی به عنوان خیاط وارد شرکتی شدم که در آن لباس های اتاق عمل پزشکان را می دوختند. کار کردن در این شرکت مرا علاقه مند به رشته پزشکی کرد، ولی درس خواندن در این رشته برای من بسیار سخت بود. من باید برای اداره زندگی خود و خانواده ام کار می کردم. اما از طرف دیگر علاقه به رشته پزشکی و خدمت به مردم مرا به خود مشغول کرده بود. تصمیم گرفتم هر طور شده درس بخوانم؛ به همین دلیل در کلاس های بزرگسالان دبیرستان را تمام کردم و در کنکور شرکت کردم. با پشتکاری که داشتم در رشته پزشکی قبول شدم، بعد از پایان دوره عمومی پزشکی با کمک همسر و خانواده ام در دوره تخصصی جراحی چشم قبول شدم. الان من رئیس بخش چشم پزشکی بزرگ ترین بیمارستان تخصصی کشور هستم.

اکنون راز موفقیت مرا کشف کن.



### فعالیت ۳ (بحث گروهی)

بررسی زندگی افراد موفق، نشان می‌دهد این افراد چند ویژگی مهم داشته‌اند که موجب شده در زندگی خود موفق شوند. در جدول زیر چند مورد از این ویژگی‌ها نوشته شده است؛ بقیه را شما تکمیل کنید:

۱- هدف‌های واقعی داشته‌اند.	۷-
۲- از شکست‌های بی‌دربی نمی‌هراسیدند.	۸-
۳- از اراده قوی برخوردار بوده‌اند.	۹-
۴- از عزت نفس بالایی برخوردار بوده‌اند.	۱۰-
۵-	۱۱-
۶-	۱۲-

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.

### فعالیت ۴ (انتخابی)

با کلمات موفق یا موفقیت چند جمله بسازید؛ مثال:

- ۱- برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کرد.
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....
- ۵- .....

## نکات مهم

- هر شکستی مقدمه‌ای برای یک پیروزی است.
- شما هم می‌توانید موفق شوید. افراد موفق کارهای متفاوتی انجام نمی‌دهند؛ بلکه کارها را به روش متفاوتی انجام می‌دهند.

- 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 و برنامه = موفقیت

موفقیت، یعنی برنامه‌ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب، داشتن امید، توکل به خداوند متعال و خلاقیت

## فعالیت ۵ (بحث کلاسی)

- ۱- به غیر از تحصیل تصور می‌کنید در چه زمینه‌های دیگری می‌توانید موفق شوید؟ این موارد را فهرست کنید.
- ۲- افرادی را مثال بزنید (مرد یا زن) که در زندگی خود موفق بوده‌اند؛ راز موفقیت آنها چه بوده است؟

## فعالیت ۶ (انتخابی)

هدفی را برای خود مشخص کنید و فهرستی از کارهایی را که برای رسیدن به آن لازم است، بنویسید.

- هدف: .....
- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....
- ۵- .....

### فعالیت در منزل

با پرسش از والدین خود درباره علت موفقیت یک مرد و یا زن موفق در بین نزدیکان خود تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

## آداب معاشرت و گفت‌وگو



### آداب معاشرت

هر روزه ما با افراد زیادی برخورد می‌کنیم؛ پدر، مادر، برادران و خواهران، دوستان و همسایگان، معلمان، میهمانان، بیماران، نیازمندان و مردم کوچه و بازار. در برخورد با هر یک از این افراد باید آداب معاشرت، یا آداب برخورد با مردم را رعایت کنیم.

### فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

- ◀ آداب یعنی چه؟
- ◀ معاشرت یعنی چه؟
- ◀ منظور از آداب معاشرت چیست؟



سخنان حکمت‌آمیز زیر را بخوانید و به سؤالات مربوط به آنها پاسخ

دهید.

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.

پیامبر اسلام ﷺ (بحار الانوار، جلد ۷۶)

در معاشرت با مردم میانه‌رو باش، نه آن‌طور 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.

امام صادق علیه السلام مفاتیح الحیات

نکات مهم و جالب‌گفت و گوهایی خود را روی تابلوی کلاس بنویسید.

- ۱- در احادیث فوق پیامبر اسلام ﷺ و امام صادق علیه السلام چه نکاتی را درباره آداب معاشرت با مردم مطرح کرده‌اند؟
- ۲- آداب سلام کردن و دست دادن چیست؟
- ۳- میانه‌روی و اعتدال در معاشرت یعنی چه؟

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

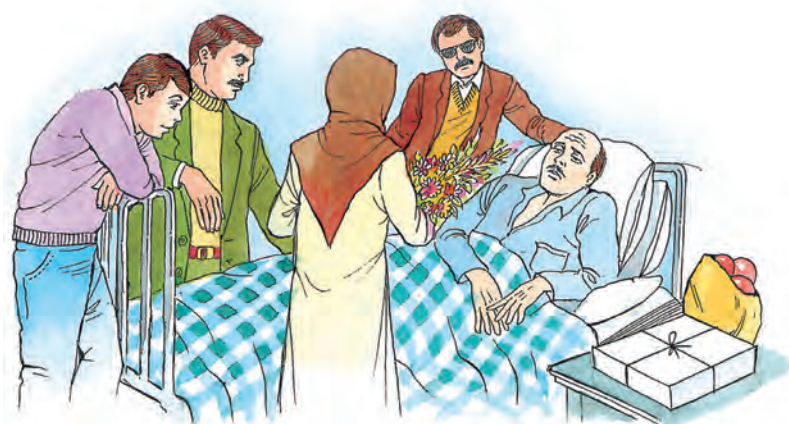
منظور از آداب، مجموع رفتارهای درستی است که ما باید در یک موقعیت با توجه به دستورات اسلام، ارزش‌های مورد قبول مردم یا عقل به کار گیریم.

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.

### فعالیت ۳ (انتخابی) (بحث کلاسی)

درباره آداب و رفتارهای مناسب در هر یک از موقعیت‌های زیر بحث کنید و نتیجه را روی تابلوی کلاس بنویسید. در صورت دسترسی به اینترنت می‌توانید با وارد کردن کلمات کلیدی، اطلاعات لازم را به دست آورید.

- ۱- آداب حضور در یک میهمانی
- ۲- آداب عیادت از یک بیمار
- ۳- آداب ظاهر شدن در جامعه
- ۴- آداب حضور در مساجد و اماکن مذهبی



### آزمون خودارزیابی آداب معاشرت

در جدول زیر تعدادی رفتار در برخورد با دیگران آمده است. ارزیابی کنید آیا این رفتارها مناسب‌اند یا خیر؟ در برابر هر جمله با زدن علامت ✓ رفتار مناسب، یا نامناسب را مشخص کنید.

رفتار نامناسب	رفتار مناسب	رفتار
		۱- سلام کردن هنگام برخورد با یک دوست و فرد آشنا و خداحافظی کردن با او هنگام جدا شدن
		۲- هنگام درخواست کردن از کسی از لفظ خواهش می‌کنم یا لطفاً استفاده کردن
		۳- تولید سر و صدا و ایجاد مزاحمت برای همسایگان
		۴- در میهمانی یا مجلسی که چند نفر حضور دارند، با بغل دستی خود درگوشی صحبت کردن
		۵- صحبت کردن در سر سفره غذا با دهان پر
		۶- هنگام عطسه و سرفه جلو دهان یا بینی خود را با دستمال گرفتن
		۷- صحبت کردن با صدای بلند در اماکن عمومی مانند خیابان، داخل اتوبوس، مترو، یا بیمارستان
		۸- اجازه گرفتن از والدین، قبل از ورود به اتاق آنها
		۹- عذرخواهی از دیگران به خاطر اشتباه خود و جبران ضرر و زیان آنها
		۱۰- اگر سهواً به کسی تنه زدیم، بی‌اعتنا از کنار او عبور کنیم.
		۱۱- با لباس نامناسب در بین مردم ظاهر شدن
		۱۲- هنگام غذا خوردن در میهمانی صدای قاشق و چنگال را درآوردن و ایراد گرفتن به غذای صاحب‌خانه

## فعالیت در منزل

- از دو فعالیت زیر یک مورد را به دلخواه انتخاب کنید و به آن پاسخ دهید.
- ۱- برای شهروندی خوب چه رفتارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟
  - ۲- با مراجعه به شبکه رشد (Roshd.ir)، یا وب‌گاه تبیان دربارهٔ آداب سلام کردن یا دست‌دادن تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس گزارش کنید.

## آداب گفت‌وگو

بیشتر ارتباط‌های ما با دیگران از گفت‌وگو کردن با آنها شروع می‌شود. اهداف گفت‌وگوها نیز متفاوت است. برای آنکه از گفت‌وگوهای خود با دیگران بهتر نتیجه بگیریم، باید آداب و مهارت‌های گفت‌وگو کردن را بیاموزیم.

## فعالیت ۵ (بحث کلاسی)

نکات مهم و جالب بحث‌های خود را روی تابلوی کلاس بنویسید.



- ۱- گفت‌وگو یعنی چه؟
- ۲- گفت‌وگوی افراد بیشتر پیرامون چه موضوعاتی است؟
- ۳- با توجه به اهداف گفت‌وگو، انواع آن را فهرست کنید.

گفت‌وگو نوعی مبادلهٔ اطلاعات به صورت 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.

**ادب در گفت‌وگو:** در گفت‌وگوی بین خودتان شایسته است که به چه نکاتی توجه کنید:

۱- از بدگویی پشت سر دیگران پرهیز کنید.

فراموش نکنید که کلمات انرژی دارند. جملات خوب شما دربارهٔ دیگران موجب می‌شود که نظر مردم دربارهٔ آنها مثبت شود و جملات زشت شما نظر مردم را دربارهٔ دیگران منفی می‌کند؛ چه بسا پیامدهای یک بدگویی، بسیار وحشتناک باشد؛ به طوری که هرگز نتوان آن را جبران کرد.

۲- هنگام گفت‌وگو، از سخنان زشت و ناروا یا دادن لقب‌های ناپسند به یکدیگر پرهیز کنید.

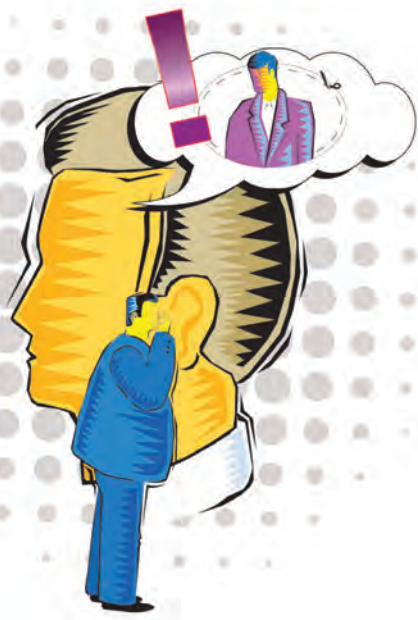
استفاده از سخنان زشت و ناروا روش افراد نادان است.

۳- از طعنه‌زدن و تمسخر کردن یکدیگر پرهیز کنید.

ای بسا کسانی که ما آنها را مسخره می‌کنیم خود را اصلاح کرده باشند و نزد خداوند از ما بهتر باشند.

۴- از بیهوده سخن گفتن پرهیز کنید.

◀ آیا می‌توانید به موارد دیگری اشاره کنید؟



## مهارت‌های گفت‌وگو

**الف) مهارت سخن‌گفتن:** مهارت سخن‌گفتن در واقع مهارت درست صحبت کردن، به‌جا گفتن، مؤدبانه صحبت کردن، به‌موقع گفتن و از روی فکر صحبت کردن است. سخن‌گفتن ممکن است که بین دو فرد یا سخنرانی یک فرد در برابر جمعیت زیادی صورت گیرد.

### مهم‌ترین مهارت‌های سخن‌گفتن مؤثر عبارت‌اند از:

- ◀ اظهارات فرد از روی تفکر باشد؛ سخنانی که از روی بی‌فکری بیان شود، اعتبار و ارزش فرد را پایین می‌آورد.
- ◀ از سریع حرف‌زدن یا آهسته صحبت کردن پرهیز شود.
- ◀ از کلماتی استفاده شود که برای شنونده قابل درک باشد.
- ◀ از بیان جمله‌های پیچیده و طولانی پرهیز شود.
- ◀ هنگام صحبت کردن، از لبخند، ضرب‌المثل و جملات مؤثر استفاده شود.
- ◀ از تکرار کلمات پرهیز شود.
- ◀ باید اجازه داده شود که طرف مقابل هم نظرات خود را ارائه کند و سعی شود که گفت‌وگو با این شیوه ادامه پیدا کند.
- ◀ سخنان مفید و سازنده بر زبان جاری شود.



**ب) مهارت شنیدن:** خوب شنیدن از جمله مهارت‌هایی است که به آن مهارت‌های دریافتی نیز می‌گویند. 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.



**مهم‌ترین مهارت‌های گوش دادن مؤثر عبارت‌اند از:**

- ◀ با دقت و تمرکز به سخن گوینده گوش دادن
- ◀ برقراری تماس چشمی با گوینده
- ◀ پرهیز از قطع سخن گوینده
- ◀ تأیید سخنان مثبت گوینده
- ◀ فرصت دادن به گوینده تا حرف خود را به‌طور کامل بزند.

## فعالیت ۶

گفت‌وگوی دو نفره‌ای را در کلاس دربارهٔ یک موضوع ترتیب دهید. از سایر دانش‌آموزان بخواهید گفت‌وگوی این دو نفر را با توجه به مهارت‌های سخن گفتن و شنیدن ارزیابی کنند.

### فعالیت در منزل

با نظرخواهی از والدین، یا اعضای بزرگ‌تر خانواده، بنویسید که هنگام سخن گفتن، یا شنیدن سخنان دیگران چه نکاتی باید رعایت شود، نوشتهٔ خود را در کلاس ارائه دهید.



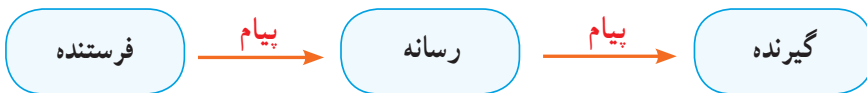
## رسانه‌ها و تأثیرات آنها بر زندگی ما



### فعالیت (بحث کلاسی)

شما حتماً نام رسانه یا رسانه‌های جمعی را بسیار شنیده‌اید. این واژه‌ها چه چیزی را در ذهن شما به یاد می‌آورد؟

- فرق رسانه با پیام چیست؟
- آیا می‌توانید چند رسانهٔ مختلف را نام ببرید؟
- در زمان‌های قدیم انسان چگونه پیام خود را به دیگران منتقل می‌کرد؟



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. این نوع رسانه نیازی به ابزار و فناوری نداشت. اما انسان نیاز داشت که پیام خود را زودتر، به جاهای دورتر یا به تعداد بیشتری از افراد منتقل کند. به همین دلیل فناوری ابداع شد. برای مثال بلندگو برای انتقال صدا به مکان‌های دوردست، صنعت چاپ برای انتقال اطلاعات به تعداد بیشتری از مردم و تلفن، رادیو، بی‌سیم برای انتقال سریع صدا به مکان‌های دورتر اختراع شد. تلویزیون و اینترنت برای انتقال صدا، تصویر و نوشته به وجود آمد.

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 به وسیله یک رسانه منتقل می‌شود.



## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

روزنامه‌ها بهتر می‌توانند پیامی را به مردم منتقل کنند، یا کتاب‌ها؟ دلایل خود را برای هر مورد بیان کنید.

## انواع رسانه

رسانه‌های جمعی را می‌توان به دو گروه عمده تقسیم کرد: رسانه‌های چاپی و رسانه‌های الکترونیکی.

### رسانه‌های چاپی

**کتاب**، قدیمی‌ترین رسانه است. بعدها اولین روزنامه در سال ۱۶۰۵ میلادی توسط یوهان کارلوس در شهر استراسبورگ در اروپا منتشر شد؛ سپس در فرانسه، انگلیس، آمریکا و استرالیا اولین روزنامه‌ها وارد زندگی مردم شدند. اولین روزنامه در ایران در سال ۱۲۲۹ خورشیدی منتشر شد. روزنامه‌ها در سراسر دنیا از جمله ابزارهایی اند که پیام دولت‌ها، احزاب و مردم را به دیگران منتقل می‌کنند. برخی از مردم روزنامه‌ها را به‌طور مرتب می‌خوانند. افرادی که روزنامه‌ها را مطالعه می‌کنند، بیشتر در جریان حوادث و مسائل کشور خود یا سایر کشورها قرار دارند. این افراد به‌لحاظ اجتماعی و سیاسی از بقیه فعال‌ترند و از سواد بالاتری برخوردارند.

**مجله** یکی دیگر از رسانه‌های چاپی است. مجله کتابچه‌ای است که به‌صورت هفتگی، دوهفته یکبار یا فصلی منتشر شود. موضوع یک مجله می‌تواند موضوعات مختلفی باشد.

نفوذ رسانه‌های چاپی بر افکار، تصمیمات و شیوه زندگی ما بسیار زیاد است. نقش روزنامه‌ها در حفظ امنیت و ثبات جامعه، هدایت مردم و مسئولان در جهت صحیح، آگاهی از اقدامات دولت در زمینه‌های مختلف، یا بسیج مردم در زمینه‌های مختلف بسیار مهم است؛ به‌همین دلیل دولت‌ها به روی مطالب روزنامه‌ها حساسیت زیادی دارند.

رسانه‌های چاپی در مقایسه با سایر منابع خبری مسئولیت بیشتری دارند و باید به صحت اخبار و اطلاعاتی که به مردم می‌دهند توجه داشته باشند. بیشتر اخبار در تلویزیون، معمولاً تکرار مطالبی است که در روزنامه‌ها نوشته می‌شود.

### رسانه‌های الکترونیکی

مهم‌ترین این رسانه‌ها رادیو و تلویزیون‌اند. بسیاری از مردم جهان اخبار، اطلاعات، یا فیلم‌های مورد علاقه خود را از طریق تلویزیون دنبال می‌کنند.

### فعالیت ۳ (بحث کلاسی)

- مزایای رادیو در مقایسه با تلویزیون چیست؟
- مزایای تلویزیون در مقایسه با رادیو چیست؟
- چه کسانی به رادیو بیشتر گوش می‌کنند؟
- چرا استقبال مردم از تلویزیون بیشتر از رادیو است؟
- تلویزیون چگونه می‌تواند بر طرز تفکر و زندگی مردم تأثیر بگذارد؟

پس از اختراع موشک‌های فضایی و قمرهای مصنوعی، این امکان برای انسان فراهم شد تا بشر به مدار زمین و کره ماه مسافرت کند. پیشرفت علم باعث شد ایستگاه‌های فضایی در مدار زمین به وجود آید و امکان تبادل اطلاعات، اخبار و تصاویر، از طریق ماهواره‌ها به نقاط مختلف جهان فراهم شود.

امروزه تلویزیون‌ها علاوه بر اطلاعات و اخبار داخل کشور می‌توانند اطلاعات و اخبار سایر کشورها را نیز دریافت کنند. دولت‌ها با توجه به عقاید، نوع فرهنگ، مقاصد اقتصادی و فرهنگی و اختلافات سیاسی خود با دیگر کشورها از رادیو یا تلویزیون‌هایی که قادر به دریافت اطلاعات از سایر کشورها هستند، به صورت‌های مختلف استفاده می‌کنند. در موارد زیادی **تلویزیون‌های بیگانه به‌ویژه دشمنان ایران و اسلام سعی دارند که اعتقادات، ارزش‌های اخلاقی یا وحدت ملی کشور ما را مورد تهدید قرار دهند.** به همین علت جوانان و مردم ما باید بسیار هوشیار باشند.

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.

### اینترنت

با اختراع رایانه (کامپیوتر) و گسترش ماهواره‌ها، شبکه‌های رایانه‌ای توسعه یافت و امکانات تازه‌ای در اختیار مردم جهان قرار گرفت و اینترنت وارد زندگی مردم شد.

اینترنت یعنی مجموعه‌ای از شبکه‌های رایانه‌ای که به یکدیگر و مراکز اصلی تأمین‌کننده خدمات و اطلاعات متصل است. این رسانه امروزه زندگی میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده است. از طریق اینترنت این امکان برای افراد فراهم شده است که به‌آسانی بتوانند پیام‌ها یا تصاویر خود را به سایر نقاط جهان بفرستند؛ به‌صورت مستقیم با یکدیگر گفت‌وگو کنند و به انواع مقالات علمی و اخبار روز در سراسر جهان دسترسی پیدا کنند.

## (برای مطالعه)

**وبسایت:** مجموعه‌ای از صفحات مرتبط به یکدیگر است که انبوهی از اطلاعات را در قالب متن، تصویر، صدا و فیلم در اختیار کاربر قرار می‌دهد.

**وب‌نوشت:** اشاره به نوشته‌های روزانه افراد دارد. این وب‌نوشت، شخصی است و مربوط به یک نفر یا گروه خاصی می‌باشد. وب‌نویس (بلاگر) با توجه به‌علاق شخصی خود نظرات خود را درباره موضوعاتی مانند اجتماع، سیاست، هنر، ادبیات، دین و غیره با کاربران خود در میان می‌گذارد. اطلاعات وب‌های شخصی معمولاً معتبر نیست و در موارد زیادی نمی‌توان به آنها اعتماد کرد.

**پورتال:** پورتال درگاه ورودی کاربران برای استفاده از خدمات الکترونیکی یکپارچه وزارتخانه‌ها، مراکز آموزشی، ادارات، سازمان‌ها و شرکت‌های بزرگ می‌باشد. بخش فناوری اطلاعات در هر مؤسسه، اطلاعات را از منابع مختلف سازمان جمع‌آوری و به کاربران خود ارائه می‌دهد، تا آنها نیازهای اطلاعاتی خود را از طریق درگاه ورودی یک وب‌گاه به‌دست آورند. ممکن است که یک وب‌گاه به چند وب‌گاه دیگر لینک (متصل) باشد.

## مهارت‌های بهره‌گیری از رسانه‌ها

رسانه‌ها ما را با انبوهی از اطلاعات روبه‌رو می‌کنند. باید بیاموزیم که از محتوای هر رسانه چگونه استفاده کنیم، کدام اطلاعات درست است و کدام غلط، کدام یک به سود ما یا کشور ماست و کدام یک به زیان ماست. رهنمودهای زیر به شما می‌آموزد که از رسانه‌ها چگونه استفاده کنید:

- ۱- از رسانه‌ها در جهت رشد خود و دیگران استفاده کنیم.

- ۲- دربارهٔ صحت تبلیغات رسانه‌ها که با اهداف مختلف صورت می‌گیرد، دقت کنید.
- ۳- به خودمان اجازه ندهیم که از فناوری‌های ارتباطی نظیر تلفن، تلفن همراه، اینترنت و ... استفادهٔ نادرست کنیم و مراقب افرادی که به‌هردلیل در پی سوءاستفاده از ما هستند، باشیم.
- ۴- جهانخواران دنیا، افرادی‌بندوبار و ضد انقلاب‌های فراری؛ باره‌اندازی برخی از شبکه‌های ماهواره‌ای به‌دنبال آسیب‌زدن به دین، اخلاق و فرهنگ و وحدت ملی ما هستند. این شبکه‌ها در خدمت مراکز جاسوسی جهان‌اند و با ترویج بی‌بندوباری 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. البته برخی از شبکه‌های ماهواره‌ای نیز اهداف خوبی را دنبال می‌کنند. آیا می‌توانید به برخی از این شبکه‌های ماهواره‌ای اشاره کنید؟
- ۵- با دیدن تصاویر ماهواره‌ای خودتان را نبازید. خودباختگی، تقلید کورکورانه، تباهی اخلاق و به‌وجود آوردن نسلی زیبون و ترسو از اهداف مهم جنگ رسانه‌ای دشمن است.

### ضرب‌المثل‌ها

- ◀ نعرهٔ هیچ شیری خانهٔ چوبی را خراب نمی‌کند. من از رفتار بی‌سروصدای موریانه‌ها می‌ترسم.
- ◀ دشمنی که کلام شیرین دارد، شمشیرش بسیار تیزتر است. برداشت خود را از این ضرب‌المثل‌ها بیان کنید.

### فعالیت در منزل

- از دو فعالیت زیر یکی را به‌دلخواه انتخاب کنید.
- ۱- با جمع‌آوری انواع روزنامه‌ها، مجلات در دسترس و تصاویری از رسانه‌های مختلف، نمایشگاهی را در مدرسه خود تشکیل دهید.
- ۲- با مراجعه به شبکهٔ رشد و یا وب‌گاه تبیان، دربارهٔ آثار سوء شبکه‌های ماهواره‌ای بیگانه تحقیق کنید.

## مهار نفس (خویشتن‌داری) چیست؟

نفس اشاره به خود آدمی دارد. هر انسانی دارای خواسته‌هایی است که برخی پسندیده و برخی ناپسند است. هوای نفس اشاره به خواسته‌های نادرست انسان دارد؛ مانند پول‌دوستی، مقام‌طلبی، شهرت‌طلبی و غیره که معمولاً حد و مرزی ندارد.

مهار نفس یعنی داشتن یک اراده قوی در بازداشتن 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.

مهار نفس، مهارتی بسیار مهم است که همه افراد برای داشتن یک زندگی سالم به‌یادگیری این مهارت نیاز دارند. افراد در زندگی شخصی، خانه، مدرسه، روابط با دیگران و در جامعه با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که باید گفتار، احساسات، رفتار و خواسته‌های خود را مهار کنند و بر آنها مراقبت داشته باشند. اهمیت مهار نفس به قدری است که در قرآن به‌عنوان یکی از دروازه‌های ورود به بهشت از آن یاد شده است (وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ، فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ) (سوره نازعات آیات ۴۱-۴۰).

ترجمه آیه: و اما آن کس که از مقام خداوند بترسد و نفس خود را از خواهش‌های زیان‌بار بازدارد، پس بهشت جایگاه او خواهد بود.

مهار نفس نه تنها به حفظ آرامش درون یک فرد کمک می‌کند؛ بلکه می‌تواند به محبوبیت اجتماعی و شکوفایی استعداد های معنوی انسان نیز منجر شود. **مهار نفس نتیجه دیگری هم دارد و آن این است که یک فرد با رفتار خود نشان می‌دهد که چه چیزی غلط و چه چیزی درست است.** مهار نفس همچنین به افراد این امکان را می‌دهد که تمایلات و احساسات غلط خود را مهار کنند، در برابر دیگران صبوری کنند و به جای انتخاب‌های نادرست انتخاب‌های بهتری داشته باشند. مهار نفس نیازمند آن است که شما فکر و اراده خود را تقویت کنید. عبارات زیر را که از بزرگان نقل شده است، مطالعه کنید و درباره نکات مهم آن نظرات خود را بیان کنید.

### درس‌هایی برای زندگی

- کسی که از هوای نفس خویش پیروی می‌کند، دشمنش را به آرزویش رسانده است.
- حضرت امام جواد علیه السلام «سفینة البحار، جلد ۲»

### درس‌هایی برای زندگی

- با داشتن اراده قوی، مالک همه چیز می‌شوید. **گوته (شاعر آلمانی)**
- نتیجه اراده ضعیف، حرف و نتیجه اراده قوی عمل است. اراده قوی بر همه چیز حتی زمان غلبه می‌کند. **شاتوبریان (از نویسندگان فرانسه)**
- خواسته‌های خود را در میان دو دیوار محکم اراده و عقل حبس کنید. **ارسطو**



## فعالیت ۱ (بحث گروهی)

ویژگی افرادی که در خویشتن داری قوی یا ضعیف هستند را شناسایی کنید.

افرادی که در مهار نفس قوی هستند	افرادی که در مهار نفس ضعیف هستند
۱- ایمان آنها قوی تر است.	۱-
۲-	۲-
۳-	۳-
۴-	۴-
۵-	۵-

## فعالیت ۲ (بحث گروهی)

با توجه به هر یک از خواسته‌های ناپسند زیر، پیامدهای عدم مهار نفس را در هر مورد در جدولی

مانند جدول زیر بنویسید.

خواسته‌های نفسانی	نتایج و آثار عدم مهار نفس
۱- بر زبان آوردن سخنان زشت و علاقه به بدگویی پشت سر دیگران	
۲- ناتوانی در مهار خشم	
۳- میل به قانون‌شکنی	
۴- خوردن مال دیگران و حرص به جمع‌آوری ثروت	
۵- حسادت و میل به انتقام گرفتن	

## روش‌های مهار نفس

عده‌ای تصور می‌کنند که مهار نفس دشوار است؛ اما این‌طور نیست. برای جلوگیری از غرق‌شدن در خواسته‌های نفسانی به توصیه‌های زیر توجه 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، سعی کنید برای خود تصمیم بگیرید و تابع رفتار غلط دیگران نباشید. مهار نفس را برای سودهای فراوان آن‌تمرین کنید.

۳- در رسیدن به خواسته‌ها، عجله و شتاب به‌خرج ندهید. خیلی‌ها در رسیدن به پول یا مقام عجله دارند. به‌خداوند توکل کنید و سعی کنید از راه درست و خداپسندانه به‌خواسته‌های خود برسید.

۴- اغلب افراد موفق کسانی هستند که نفس خود را مهار کرده و شیوة درستی را در زندگی انتخاب می‌کنند. اگر در مهار نفس ضعف دارید، از خداوند کمک بگیرید.

۵- مطالعه زندگی انسان‌های با ایمان، دانشمندان و افراد موفق می‌تواند راهگشای شما باشد.

۶- هر شب مروری بر اعمال و رفتار روزانه 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.

## فعالیت ۳ (انتخابی)

درباره روش‌های دیگر مهار نفس خودت فکر کن و پاسخ بده.

..... ۷-

..... ۸-

..... ۹-

..... ۱۰-

## فعالیت در منزل

یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه در منزل انجام دهید و نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

۱- موقعیتی را بیان کنید که در آن توانسته‌اید رفتار خود را مهار کنید (برای مثال، بیانات نامناسب، خواسته‌های بیجا یا حرکات بیجا)، نتیجه را یادداشت کنید و در کلاس بخوانید.

.....

.....

.....

.....

.....

۲- در مورد زندگی یک فرد که توانسته است نفس خود را مهار کند، تحقیق کنید؛ برای مثال، ابن سیرین، شیخ رجبعلی خیاط، یا هر فردی که شما مایل هستید.

.....

.....

.....

.....

بخش سوم



فعالیت‌های الزامی نوبت دوم تفکر و پژوهش

دیو و یک

جان و تن

خط‌کشی

تونیکی می‌کن و در دجله انداز

ارائه گزارش پژوهش



## دیو و کیک

روزی روزگاری در سرزمین‌های دور، یک دیو زشت زندگی می‌کرد همه از او می‌ترسیدند. در نزدیکی خانهٔ این دیو دختر کوچکی زندگی می‌کرد که کارش کلوچه‌پزی و فروش آن به مردم بود. یک روز...

عبارت بالا بخشی از داستان فیلمی است که در این جلسه آن را تماشا و تحلیل می‌کنید. در فعالیت‌های تفکر و سبک زندگی پایهٔ هفتم با برخی از ابزارها و منابع شناخت خود بیشتر آشنا شدید. با تحلیل محتوای فیلم دیو و کیک، مهارت تحلیل و استدلال شما پرورش می‌یابد و با منابع شناخت انسان آشنایی بیشتری پیدا می‌کنید.



## گفت‌و‌گو کنید



- وقایع این فیلم را به ترتیب بیان کنید؛ دریافت شما از آن چیست؟
- چرا دخترک در ابتدا از دیو ترسید؟
- ارتباط دیو و دخترک چگونه ایجاد شد؟
- چرا دیو چشم‌های خود را به دخترک داد؟ این عمل او چه تأثیری داشت؟
- چرا دخترک وقتی بینا شد، از دیو دوری کرد؟ چرا قبلاً این کار را نکرده بود؟
- در انتهای فیلم مشاهده کردید که دخترک بعد از دیدن ظاهر دیو و ترسیدن از او، دوباره به سوی او بازگشت. چه چیز باعث رفتار نهایی دخترک شد؟
- حواس باعث آگاهی انسان از محیط اطراف می‌شود. این آگاهی چه تأثیری (مثبت و منفی) در برقراری ارتباط با دیگران دارد؟ نظرات خود را با مثال و دلیل بیان کنید.
- آیا برای شناخت دیگران و برقراری ارتباط، استفاده از حواس ظاهری کافی است؟ چرا؟
- درباره سایر موجودات و پدیده‌ها (طبیعت و ماوراءالطبیعه) چگونه شناخت حاصل می‌شود؟

## فعالیت تکمیلی در کلاس

- در افسانه‌ها دیو موجودی است که ظاهری زشت و رفتارهایی ناپسند دارد. در ادبیات فارسی با واژه‌هایی مانند «دیو صفت و دیو سیرت» برخورد می‌کنیم. به نظر شما این واژه‌ها برای توصیف چه افرادی با چه نوع رفتارهایی کاربرد دارد؟

.....

.....

.....

- چگونه می‌توانید درستی یا نادرستی و میزان اعتبار یک خبر یا موضوع را بررسی کنید تا به نتایج کار خود اطمینان بیشتری داشته باشید؟

.....

.....

## فعالیت در منزل

در فیلم «دیو و کیک» ما با موجودی مواجه می‌شویم که در ابتدا خشن به نظر می‌رسد؛ اما در ادامه فیلم دیدیم او قلبی مهربان دارد. اگر کسی مبنای قضاوت را پیش فرض‌های خود قرار دهد و آنها را ملاک قبول یا رد حقایق و واقعیت‌ها بداند، ممکن است مرتکب نوعی خطا شود که به آن «مغالطه رها نکردن پیش فرض» می‌گویند. اکنون جملات زیر را بخوانید و بنویسید در هریک از جملات چه مغالطه‌ای وجود دارد؟

- همه موجودات زشت، خشن و بدند.
- همه معلم‌ها دانش‌آموزانی را دوست دارند که آرام در یک گوشه بنشینند.
- من دیگر پیر شده‌ام، این چیزها از من گذشته است.
- پسر که گریه نمی‌کند.

.....

.....

.....

.....

.....

شما چه مثال‌هایی می‌توانید برای این نوع مغالطه بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

## جان و تن

روزگاری زان خوشی خوش می گذاشت  
بهرتر از لوزینه می پنداشتش  
هر زمان گرد و غبارش می سترد  
سرخش می دید و چون گل می شکفت  
طفل خرد، آن اشک روشن می مکید  
بهر چاره سوی مادر می شتافت  
سرگران از پیش طفلان می گذشت  
عاریت می خواستندش کودکان  
دوست می دارند طفلان رخت نو  
روز مهمانی و بازی، شاه بود  
که بیا یک لحظه با من سوی ده  
تا زند بر آن قبا ی سرخ دست  
وقت بازی شد ز تلی واژگون  
این یکی یکسر درید، آن یک شکست  
پارگی های قبا دید و گریست  
او برای جامه از چشم آب ریخت  
همچو آن طفلیم ما در این طریق  
هر چه بر ما می رسد از آز ماست  
سالها داریم اما کودکیم  
تن ببرد و در غم پیراهنیم  
پروین اعتصامی

کودکی در بر، قبایی سرخ داشت  
همچو جان نیکو نگه می داشتش  
هم ضیاع و هم عقارش می شمرد  
از نظر باز حسودش می نهفت  
گر به دامانش سرشکی می چکید  
گر نخی از آستینش می شکافت  
نوبت بازی به صحرا و به دشت  
فتنه افکند آن قبا اندر میان  
جمله دلها ماند پیش او گرو  
وقت رفتن، پیشوای راه بود  
کودکی از باغ می آورد به  
دیگری آهسته نزدش می نشست  
روزی، آن زهپوی صافی اندرون  
جامه اش از خار و سر از سنگ خست  
طفل مسکین، بی خبر از سر که چیست  
از سرش گر چه بسی خوناب ریخت  
گر به چشم دل ببینیم ای رفیق  
جامه رنگین ما آز و هوی است  
در هوس افزون و در عقل اندکیم  
جان رها کردیم و در فکر تنیم





- کودک با لباس خود چگونه رفتار می‌کرد؟
- کودک با کودکان دیگر چگونه رفتار می‌کرد؟
- کودکان دیگر چگونه با او رفتار می‌کردند؟
- رفتار کودک پس از افتادن از تپه چه بود؟ نظر شما دربارهٔ این رفتار چیست؟

چرا؟

- آیا این رفتار خاص این کودک است، یا همهٔ کودکان چنین رفتاری دارند؟ با مثال از تجربیات خود و دیگران پاسخ دهید.
- آیا این رفتار خاص کودکان است، یا بزرگسالان نیز چنین رفتاری دارند؟
- دو بیت آخر شعر را معنا و ارتباط آنها را با زندگی خودمان بیان کنید.
- فکر می‌کنید چرا پروین اعتصامی عنوان «جان و تن» را برای شعر خود انتخاب کرده است؟ منظور او از جان و تن چیست؟

## واژه نامه

عاریت : امانت، قرض	لوزینه : نوعی شیرینی
رَهپوی صافی اندرون : منظور آن کودک پاک دل است.	ضیاع : اموال و دارایی، املاک
تلی : تپه‌ای	عَقار : آب و زمین، املاک
حَسَت : مجروح شد، شکافت	می سِتُرد : پاک می‌کرد
آز و هوی : طمع و زیاده‌خواهی	سِرِشکی : قطره اشک
	قَبَا : نوعی لباس بلندمدانه



## خط کشی

فیلم «خط کشی» داستان مردی است که به رغم بی توجهی دیگران وظیفه خود را انجام می دهد؛  
تا اینکه .....

در این فعالیت فرصتی فراهم شده تا شما با تحلیل فیلم خط کشی، به پدیده ها و وقایع پیرامون  
خود به گونه ای دیگر نگاه کنید و از این طریق به کلیات امور، اجزای آن و روابط متقابل این اجزا با  
دقت بیشتری توجه کنید.



## گفت و گو کنید



- داستان فیلم چه بود؟
- اولین نکته‌ای که بعد از دیدن فیلم به ذهن شما می‌رسد، چیست؟
- به نظر شما کاری که این شخص انجام می‌داد مهم است یا خیر؟ چرا؟
- چرا در این فیلم کارگر خط‌کشی کننده کوچک و عناصر دیگر فیلم بزرگ نمایش داده شده است؟
- کار او را با کار چند نفر دیگر مقایسه کنید، کدام ارزشمندتر است؟ چرا این طور فکر می‌کنید؟
- اهمیت کار انسان‌ها به چیست؟
- به نظر شما این فرد و سایر عناصر فیلم نماد چه چیزی در اطراف ما هستند؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

آیا موجودات ارزش یکسان دارند یا برخی ارزشمندترند؟ چرا این طور فکر می‌کنید؟ دانش‌آموزان کلاس به دو گروه تقسیم شوند.

گروه ۱: گروهی که عقیده دارند موجودات ارزش یکسانی دارند.

گروه ۲: گروهی که عقیده دارند برخی موجودات ارزشمندترند.

هر گروه سعی کند با دلیل و مثال درستی نظر خود را به گروه دیگر نشان دهد.

بعد از یک ربع گفت‌وگو اعضای گروه‌ها می‌توانند نظر خود را عوض کنند و در گروه مقابل قرار گیرند.

## فعالیت در منزل

به داشته‌های خود، در زندگی فکر کنید (پدر، مادر، آب، هوا، غذا، کوه، موجودات زنده و غیرزنده و همه نعمت‌ها)؛ در صورت کمبود یا نبود هر یک از آنها چه اتفاقی در زندگی شما رخ می‌دهد؟

.....

.....

.....

.....

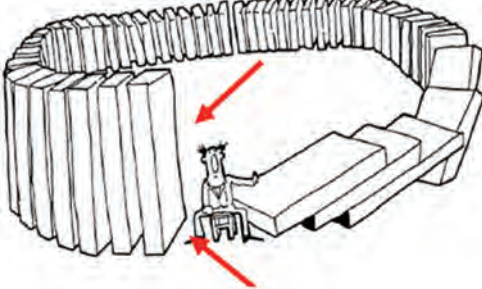
.....

.....

.....

## تو نیکی می کن و در دجله انداز

ذهن انسان هنگام کامیابی ها و در رویارویی با ناکامی ها همواره این پرسش ها را مطرح می کند که آیا اعمال خوب یا بد گذشته که انجام داده ام، در این کامیابی، یا ناکامی و به طور کلی در زندگی ام مؤثر بوده یا خیر؟ به تعبیر دیگر آیا انسان در همین دنیا کیفر یا پاداش اعمال گذشته خود را می بیند؟ طرح این سؤالات و بحث و گفت و گو درباره آنها فرصتی فراهم می کند که شما ضمن اندیشیدن به قوانین حاکم بر هستی، مهارت های تفکر خود را پرورش دهید.



گفت و گو کنید



ایات زیر را بخوانید و مفهوم کلی آنها را بیان کنید.

که زد بر جان موری مرغی راه	به چشم خویش دیدم در گذرگاه
که مرغ دیگر آمد کار او ساخت	هنوز از صید منقارش نپرداخت
که واجب شد طبیعت را مکافات	چو بد کردی مباش ایمن ز آفات

\*\*\*

که ایزد در بیابانت دهد باز	تو نیکی می کن و در دجله انداز
----------------------------	-------------------------------

\*\*\*

گندم از گندم بروید جو ز جو	از مکافات عمل غافل مشو
----------------------------	------------------------

\*\*\*

سوی ما آید نداها را صدا	این جهان کوه است و فعل ما ندا
-------------------------	-------------------------------

● پیام کلی را که در همهٔ این ابیات مشترک است در یک جمله بیان کنید.

.....

.....

● در جدول زیر با انتخاب گزینهٔ مناسب نظر خود را ثبت کنید.

ردیف	جمله	موافقم	مخالقم	باید بیشتر فکر کنیم
۱	اعمال خوب و بد انسان در زندگی آیندهٔ او نقش ندارد.			
۲	انسان در همین دنیا پاداش، یا کیفر اعمال گذشتهٔ خود را می‌بیند.			
۳	بعضی از انسان‌ها در همین دنیا پاداش، یا کیفر اعمال گذشتهٔ خود را می‌بینند و بعضی نه.			
۴	آنچه برای من مهم است، این است که کاری که انجام می‌دهم، هم‌اکنون چه سودی برایم دارد.			
۵	وقتی به کسی یا موجودی خوبی می‌کنیم، این خوبی به خودمان است.			
۶	وقتی به کسی یا موجودی بدی می‌کنیم، این بدی به اوست نه به خودمان.			
۷	اگر افراد جامعه به این قانون باور داشته باشند که ما در این دنیا نیز نتایج اعمال خود را می‌بینیم، این باور در سلامت اجتماع تأثیر دارد.			
۸	من به قانون عمل و عکس‌العمل در کلیهٔ امور، باور دارم.			

دربارهٔ علت و چرایی موافقت، مخالفت و جوانب مختلف جملاتی که باید دربارهٔ آن بیشتر فکر کرد، گفت‌وگو کنید.

## فعالیت در منزل

قانون عمل و عکس‌العمل به عنوان یکی از سنن الهی، گویای تأثیر متقابل اعمال ما بر خود، طبیعت و دیگران است. شاید در نگاه اول این تأثیر به سادگی قابل مشاهده نباشد، اما با تفکر و مرور وقایع گذشته می‌توان این رابطه را مشاهده کرد. نمونه‌ای از رفتارهایی را که شما انجام داده‌اید، یا دیگران انجام داده‌اند و پس از مدتی نتایج خوب یا بد آن را مشاهده کرده‌اید، بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## حکایت

### آتش از کجا در خانه ام افتاد؟

ظالمی، هیزم فقیران را به قیمت بسیار ارزان می‌خرید و آن را به قیمت بسیار گران به ثروتمندان می‌فروخت. پیرمرد دانایی او را نصیحت کرد و گفت: «به مردم ظلم مکن که نفرین آنها تو را نابود خواهد کرد...» ظالم از نصیحت پیرمرد دانا رنجید و توجهی نکرد و به ظلم خود ادامه داد تا اینکه شبی آتش در انبار هیزمش افتاد و سایر دارایی‌هایش هم سوخت. اتفاقاً هنگام آتش‌سوزی همان پیرمرد دانا از آنجا گذشت و ظالم را دید که به دوستان خود می‌گفت: «نمی‌دانم این آتش از کجا در خانه من افتاد؟» پیرمرد دانا گفت: «از دل فقیران و آه درویشان»

گلستان سعدی، نقل از کتاب حکایت نامه به نگارش حسین معلم

## ارائه گزارش پژوهش

هدف از ارائه گزارش پژوهش مطلع ساختن دیگران از روش و نتایج پژوهش است. گزارش پژوهش ما هر چند صفحه که باشد، باید خلاصه شود تا در زمان محدود قابل ارائه باشد. خلاصه گزارش پژوهش خود را با کمک اعضای گروه تهیه کنید و آن را در کتاب خود بنویسید. شما می‌توانید برای تهیه و ارائه گزارش از آموخته‌های خود در درس‌هایی مانند کار و فناوری، فارسی و هنر استفاده کنید.





## خلاصه گزارش پژوهش



عنوان یا پرسش پژوهش :

.....

.....

.....

هدف یا اهداف پژوهش :

.....

.....

.....

.....

.....

شیوه گردآوری اطلاعات :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش :

Dotted lines for writing the research findings or answers.

پیشنهادات یا پرسش‌های جدید :

Dotted lines for writing the recommendations or new research questions.

## برگه ارزیابی گزارش پروژه پژوهشی

امتیاز				ملاک ارزیابی	ردیف
۴	۳	۲	۱		
				طرح روی جلد (شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگران، دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش) و صفحه بسم الله الرحمن الرحيم و فهرست مطالب دقیق و کامل دارد.	۱
				عنوان یا پرسش پژوهش براساس طرح پژوهش، واضح و روشن نوشته شده است.	۲
				هدف یا اهداف پژوهش براساس طرح پژوهش، واضح و روشن نوشته شده است.	۳
				شیوه و ابزار گردآوری اطلاعات براساس طرح پژوهش، واضح و روشن نوشته شده است.	۴
				نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش مطابق با اهداف پژوهش بیان شده است.	۵
				نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش واضح و روشن بیان شده است.	۶
				خلاصه گزارش (در کتاب درسی) مناسب نوشته شده است.	۷
				منبع نویسی در متن و پایان گزارش مطابق الگوی آموزش داده شده نوشته شده است.	۸
				در طول نیم سال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی مراجعه مستمر داشته است.	۹
				در تنظیم و ارائه گزارش آموخته های خود در دروس فناوری، فارسی و هنر استفاده کرده است.	۱۰
				<b>جمع نمرات</b>	
				نمره نهایی از ۵ (جمع نمرات تقسیم بر ۸)	

این برگه توسط دبیر محترم تکمیل می شود و نشانگر انتظارات از شما در تهیه و ارائه گزارش پژوهش است.

## بخش چهارم

فعالیت‌های الزامی نوبت دوم آداب و مهارت‌های زندگی



رفتار پر خطر چیست ؟

مهارت افزایش عزت نفس

مهارت بهبود خودپنداره و افزایش اعتماد به نفس

مهارت مهار کردن فشار روانی



## رفتار پرخطر چیست؟



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

در خصوص اینکه چه رفتاری پرخطر یا بی‌خطر است، پاسخ سؤال بستگی به فرد یا نوع رفتار دارد. برای مثال، شنا کردن برای یک فرد ناآشنا به اصول شنا در استخر، رودخانه، دریاچه، دریا و در مکان‌های غیرمجاز عملی خطرناک است؛ اما برای یک فرد شناگر این‌گونه نیست. رانندگی بدون گواهی‌نامه خطرناک است؛ اما برای یک راننده ماهر خطرناک نیست.

## فعالیت ۱ (فردی)

چه نوع خطراتی ممکن است که در منزل، خیابان، مدرسه، زمین‌بازی یا در طبیعت، شما را

تهدید کند؟

چرا یک فرد ممکن است که به انجام رفتارهای پرخطر دست بزند؟

کدام یک از رفتارهای زیر پرخطر، بی‌خطر یا کم‌خطر است، آن را مشخص کنید.

- موتورسواری بدون کلاه ایمنی
- دادن اطلاعات خصوصی به دیگران
- گپ زدن با افراد ناآشنا در اینترنت
- مصرف دارو زیر نظر پزشک
- مصرف خودسرانه دارو، یا تجویز آن به دیگران
- شنا کردن زیر نظر مربی
- ارتباط برقرار کردن با افراد ناآشنا و اعتماد بی‌جا به دیگران
- گرفتن مواد غذایی از افراد غریبه
- دیدن فیلم‌های خشن، یا گمراه‌کننده
- مسافرت در زمستان با زنجیر چرخ
- بستن کمربند ایمنی هنگام رانندگی
- کوهنوردی بدون امکانات
- مصرف قلیان، سیگار، الکل و سایر مواد مخدر

## سوء مصرف مواد مخدر

یکی از مهم‌ترین رفتارهای پرخطر، مصرف مواد مخدر است. مواد مخدر موادی است که مصرف آن تعادل روانی و جسمی افراد را بهم می‌زند و فرد معتاد را در بلندمدت، و یا در کوتاه‌مدت دچار بیماری و آسیب‌های روحی و روانی و بدنی می‌کند. از نظر اسلام هر چیزی که موجب ضرر و زیان به سلامت روحی و جسمی انسان بشود، مصرف آن حرام است.

مشروبات الکلی نیز از جمله مواد مخدر و سکرآور است؛ یعنی مصرف آنها، شخص را از

حالت تعادل فکری و جسمی خارج می‌سازد و در نتیجه به سلامت جسمی و روحی انسان لطمه می‌زند. پیامبر اسلام ﷺ فرموده‌اند: مصرف هر نوع مادهٔ سکرآور حرام است. (کل مسکر حرام)، امروزه معلوم شده است که دخانیات، توتون و تنباکو، حشیش و تریاک و موادمخدر صنعتی، یا شیمیایی نیز به صورت جدی به جسم و روان انسان لطمه و صدمه می‌زند و آثار منفی آنها کمتر از مصرف الکل نیست.

ترویج مواد مخدر توسط سوداگران مرگ، یا ناآگاهی جوانان در مصرف این مواد مشکلات فراوانی را برای افراد، خانواده‌ها، جامعه و دولت‌ها فراهم کرده است. آیا می‌دانید چرا پزشکان سیگار، شراب و الکل را همانند مواد مخدر خطرناک می‌دانند؟

## مصرف قانونی یا غیر قانونی مواد

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

این نوع از مواد که به آنها دارو می‌گویند، پس از انجام آزمایش‌های فراوان بر روی بیماران در اختیار پزشکان قرار گرفته است و مقدار آن حساب شده است؛ اما برخی افراد ناآگاه با هدف تفریح، بی‌خیالی، لذت‌جویی یا آلوده کردن دیگران از این مواد سوءاستفاده می‌کنند و زمینهٔ اعتیاد خود و دیگران را فراهم می‌کنند. به این شیوه سوءمصرف مواد می‌گویند. بسیاری از این مواد مخدر به دلیل آغشته شدن با مواد مختلف و زیان‌آور توسط قاچاق‌فروشان و برای سودجویی بیشتر، معتادان را به بیماری‌هایی مبتلا می‌کنند که درمان آنها بسیار سخت است و عدهٔ زیادی جان خود را به همین علت از دست داده‌اند.

## سابقهٔ تاریخی مصرف مواد مخدر

یکی از قدیمی‌ترین مواد مخدر شناخته شده تریاک است. مردم بین‌النهرین و مصری‌های قدیم این ماده را می‌شناختند و از آن به‌عنوان دارو استفاده می‌کردند. ایرانیان قدیم نیز با این ماده آشنا بودند و از شربت تریاک به‌عنوان یک مسکن قوی برای افراد زخمی در جنگ‌ها استفاده می‌کردند. ابن‌سینا نیز در کتاب قانون خود به تریاق اشاره کرده است و در معالجهٔ برخی بیماری‌ها از آن استفاده می‌کرد.

## استعمار و گسترش مواد مخدر

از چهارصد سال قبل انگلیسی‌ها از تریاک به منظور گسترش روحیه تنبلی و سستی در بین ملت‌ها و غارت منابع آنها استفاده می‌کردند. آنها برای معناد شدن افراد این ماده را ارزان می‌فروختند و سوخته آن را گران می‌خریدند. مردم ناآگاه به تدریج در دام سیاست انگلیسی‌ها گرفتار و معناد شدند. پس از مدتی انگلیسی‌ها سیاست خرید سوخته تریاک را کنار گذاشتند و فروش تریاک را آغاز کردند. پزشکان انگلیسی نیز برای درمان هر بیماری، تریاک را توصیه می‌کردند. رواج تریاک‌کشی در هند، چین، ایران و آسیای جنوب شرقی به دنبال همین سیاست‌های مزورانه صورت گرفت و هزاران نفر به آن مبتلا شدند. توتون و تنباکو بعد از بازگشت کریستف کلمب از قاره آمریکا ابتدا به مردم اروپا و بعدها به سایر ملت‌ها معرفی شد. از صد سال قبل مواد مخدر صنعتی توسط شیمی‌دان‌ها ابداع شد که علاوه بر کاربرد دارویی، کاربردهای غیرقانونی نیز پیدا کردند.

نقش استعمار به ویژه آمریکا را در گسترش مواد مخدر در کشورها نباید فراموش کرد. معروف است که یکی از سیاستمداران آمریکا در سال ۱۳۶۴ در گزارشی به دولتمردان آن کشور اظهار داشت: «ضربه‌های خارجی انقلاب اسلامی ایران را محکم کرده است... برای مقابله با این انقلاب دو راهکار وجود دارد: اول، ترویج فحشا و منکرات در بین جوانان و مردم و دوم، توسعه و ترویج مواد مخدر». امروزه ترویج فحشا و منکرات از طریق ماهواره‌ها و سی‌دی‌های مستهجن صورت می‌گیرد که متأسفانه تولید و توزیع آن توسط دشمنان ایران و باندهای قاچاق یا معنادان انجام می‌شود.

## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

- ۱- به نظر شما چرا برخی افراد ناآگاه به سمت اعتیاد کشیده شده‌اند؟
- ۲- وظیفه دولت و مردم ما در مقابله با پدیده اعتیاد چیست؟



## (برای مطالعه)

تعداد مواد مخدری که زندگی انسان‌ها را تهدید می‌کند زیاد است. در اینجا تنها به عوارض جسمانی، روانی و یا اجتماعی تعدادی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم.

نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
سیگار	<ul style="list-style-type: none"> <li>● خطر بیماری‌های تنفسی و آسم، خطر پیدایش سرطان ریه، دهان، حنجره و منانه، پیدایش بیماری‌های قلبی و عروقی، خطر ابتلای افرادی که فرد سیگاری با آنها زندگی می‌کند، به آسم و سرطان ریه</li> <li>● افراد سیگاری بیش از غیرسیگاری‌ها بیمار می‌شوند و بهبودی آنها نیز بیشتر طول می‌کشد.</li> <li>● خطر برونشیت مزمن و سکته قلبی، مسمومیت با نیکوتین موجب تهوع، استفراغ، ضعف، اسهال، سرگیجه و لرزش می‌شود.</li> </ul>	<p>مصرف‌کنندگان تصور می‌کنند که سیگار کشیدن موجب کاهش تنش، اضطراب و افسردگی در آنها شده است.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● کاهش درآمد خانوار به دلیل بیماری‌های ناشی از سیگار موجب می‌شود که افراد شغل‌های خوب را به راحتی از دست بدهند.</li> <li>● سیگار کشیدن عامل برخی آتش‌سوزی‌ها و حتی جنگل‌هاست.</li> <li>● ورزشکاران کمتر می‌توانند در حرفه خود پیشرفت کنند.</li> <li>● مردم سعی می‌کنند از افراد سیگاری به علت بوی بد دهان فاصله بگیرند.</li> </ul>
حشیش (گراس، بنگ، علف، ماری‌جوانا)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● خطر بروز عفونت و سرطان ریه، افزایش ضربان قلب و فشار خون، کاهش هورمون‌های جنسی مردانه، اختلال در چرخه عادت ماهیانه، خطر بروز نقص عضو در نوزادان، زوال مغز و آسیب‌دیدن حافظه کوتاه و بلندمدت، خواب‌آلودگی و گیجی، گشادشدن مردمک چشم، سرخ شدن چشم</li> </ul>	<p>ترس، بدگمانی، ناتوانی در به‌یادآوردن دانسته‌های قبلی، توهم (شنیدن چیزهایی که وجود ندارد، دیدن چیزهایی که وجود ندارد)، وحشت، احساس انرژي بی‌پایان، اعتمادبه‌نفس کاذب، اختلال در درک زمان و مکان، سرخوشی موقت، احساس مسخ شخصیت، اضطراب و افسردگی، هذیان‌گویی</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● عده‌ای در نتیجه توهم و دست زدن به کارهای خطرناک جان خود را از دست داده‌اند.</li> </ul>

نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
تریاک (اغلب ناخالص و در ترکیب با مواد سمی مانند سرب)	● لاغری، بی‌اشتهایی، یبوست، ناراحتی معده، رخوت و سستی، خشکی پوست، افت فشارخون	از بین رفتن حساسیت	● اختلافات خانوادگی در بین افراد تریاک‌زیاد دیده شده است. ● ابتلا به بیماری‌های خونی و پوستی به دلیل وجود مواد آلوده در تریاک زیاد گزارش شده است.
قلیان (معمولی، میوه‌ای و معطر)	● خطر ابتلا به سرطان ریه، مری، معهده، مثانه ● خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی قلبان، هیپاتیت B و سل به علت استفاده مشترک از شیلنگ قلیان ● افزایش ضربان قلب و فشارخون ● ایجاد گرفتگی در عروق ● خطر پیری زودرس و تسریع در پوکی استخوان ● خطر ذات‌الریه و سرفه‌های مزمن	کاهش توانایی‌های ذهنی و قدرت شناختی	● دارای تأثیرات منفی بر روی اسپرم مردان و تخمک زنان از نظر ژنتیکی است. ● خطر عقب‌ماندگی جنین. ● با هر وعده قلیان کشیدن (۶۰-۴۵ دقیقه) به اندازه ۱۵ تا ۵۲ عدد سیگار، مونواکسید کربن و به اندازه ۷۲ تا ۱۰۲ عدد سیگار، ماده قطران وارد ریه می‌شود.
هروئین (اغلب ناخالص همراه با انواع مواد مخدر)	● کاهش وزن، بی‌اشتهایی، عفونت خون و کلیه، نارسایی قلبی، التهاب کبد، رخوت و سستی، تورم ریه و مرگ، یبوست مزمن، بهم خوردن نظم قاعدگی، سوءتغذیه، افت فشارخون، ضعف تنفس	افسردگی، تغییرات خلق و خو، بی‌خوابی هنگام شب، سرخوشی موقت، از بین رفتن حساسیت و در بلندمدت ناتوانی جنسی	● بروز مشکلات خانوادگی و انحرافات اجتماعی
الکل	● سرطان کبد، چرب شدن کبد، زخم معده، نارسایی پانکراس، اختلال در جذب مواد غذایی، افزایش خطر سکته قلبی و مغزی، خطر بروز سرطان در مری، معده، کولون و ریه افزایش فشارخون و بی‌حالی	اختلال در حافظه کوتاه‌مدت، عدم آگاهی به زمان و مکان، اضطراب، بی‌خوابی، توهم بینایی و لامسه	● بسیاری از خشونت‌ها، تجاوزات و قتل‌ها ناشی از مصرف الکل بوده است.

<p>● خطر مبتلا شدن به رفتارهایی پرخطر در پسران و دختران جوان</p>	<p>توهم، شادی موقت، افزایش انرژی، بی‌خوابی، اضطراب و افسردگی</p>	<p>● آسم، دیابت، تشنج، عوارض کبدی و قلبی، خطر مرگ در اثر رقص‌های وحشیانه و طولانی مدت</p>	<p>قرص اکستسی (قرص شادی)</p>
--	--	---	------------------------------



نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
ناس (پان) برگ خشک شده گیاه تملول	● خطر نوعی سرطان دهان	عده‌ای تصور می‌کنند برای مدت کوتاهی خوشحالی کاذب به آنها دست می‌دهد.	● آلوده کردن کوچه و خیابان به دلیل پرتاب آب دهان
شیشه (بلور هروئین یا از ترکیبات ماده‌ای به نام آمفتامین یا مت‌آمفتامین)	● بی‌خوابی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشارخون و دمای بدن، تمایل شدید به مصرف آب، نامنظم شدن ضربان قلب، لرزش اندام، تشنج، تخریب تدریجی اعصاب مغز، تخریب بافت‌های بدن، آسیب دیدن سیستم ایمنی، مسمومیت	در ابتدا فرد در خود احساس لذت شدید می‌کند، اعتماد به نفس او بالا می‌رود یا جرئت او بسیار زیاد می‌شود. خلق و خوی افراد به شدت تغییر می‌کند (از مهربانی تا پرخاشگری، اضطراب زیاد، توهم شدید و اختلال در ادراک)، بی‌قراری شدید، دیوانگی، عده‌ای فکر می‌کنند که در حال پروازند، به سبب این حس عده‌ای از پنجره یا از بالای ساختمان خود را به پایین انداخته‌اند.	● اغلب افرادی که اعتیاد شدید دارند بیش از دو یا سه سال زنده نمی‌مانند. بیشتر معتادان علاقه‌ای هم به درمان خود ندارند. ● درمان بسیار مشکل و پرهزینه است. ● سرقت از خانه برای تهیه مواد ● خشونت نسبت به اطرافیان به دلیل مصرف شیشه زیاد بوده است.



<ul style="list-style-type: none"> <li>● با یک بار مصرف فرد احتمالاً و با سه بار مصرف حتماً معتاد می‌شود.</li> <li>● قدرت اعتیادآوری و تأثیرات مخرب آن ۱۵۰ بار از هروئین بیشتر است.</li> <li>● جدایی فرد از خانواده</li> <li>● سرقت از خانه برای تهیه مواد</li> <li>● خطر ابتلا به ایدز و هیپاتیت</li> <li>● احتمال تباهی اجزای بدن معتادان وجود دارد.</li> </ul>	<p>از دست دادن تمرکز، تغییر شخصیت، رفتار کینه‌توزانه با افراد خانواده، خواب نامنظم، سوء ظن به همه، بی‌قراری، بی‌توجهی به آراستگی ظاهری، اضطراب، احساس انرژی زیاد، توهمات شدید حسی، احساس خوشی کاذب، پرت‌وپلاگویی، تضعیف حس بینایی و لامسه</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● کاهش وزن و سایر عوارض، افزایش ضربان قلب و تنفس، بالا رفتن درجه حرارت بدن، فشارخون، گشاد شدن مردمک چشم، کاهش اشتها، تعرق شدید، لرزش دست‌ها، ناهماهنگی حرکات، درد پا، فشار قفسه سینه، تهوع، تیرگی بینایی، تب، تشنج در مواردی مرگ، یبوست، سرطان حنجره، ریه، پیری زودرس، خارش در بدن، شکنندگی پوست، پوسیدگی دندان، آسیب به کبد، جداشدن اندام‌های بدن به‌ویژه بخش‌هایی که در معرض تماس با کراک است و کرم‌گذاشتن زیر پوست.</li> </ul>	<p><b>کراک</b> (از مشتقات مورفین و هروئین، در ترکیب آن از انواع مواد مضر نیز استفاده می‌شود)</p>
---	---	--	--



## عوارض اجتماعی اعتیاد

در ایران ۶۰ درصد زندانیان را معتادان تشکیل می‌دهند. ۳۴ درصد طلاق‌های کشور ناشی از اعتیاد زن یا شوهر و مسائل مربوط به مواد مخدر است. به‌طور متوسط در هر ماه ۱۰ نفر از نیروهای انتظامی در مبارزه با قاچاقچیان به‌شهادت می‌رسند. به‌دلیل اعدام، یا زندانی شدن بلندمدت قاچاق‌فروشان، زنان و فرزندان، سرپرست خود را از دست می‌دهند و با مشکلات زیادی در اداره زندگی خود مواجه می‌شوند. هر ساله ۱۵۰۰ میلیارد تومان جهت جلوگیری از ورود کاروان‌های مواد مخدر، بستن مرزها، نگهداری از معتادان و مراکز بازپروری هزینه می‌شود. هم‌اکنون ۵۰ درصد جرائم به‌نوعی به مواد مخدر مربوط است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد هر معتاد بنا به اعتراف خود در هر روز، حداقل یک جرم انجام می‌دهد که بسیاری از آنها از دید مراجع قانونی پنهان می‌ماند. اغلب معتادان برای تأمین هزینه‌های خود به دزدی و دیگر کارهای خلاف روی می‌آورند. بیماری ایدز (بیماری نقص در نظام دفاعی بدن) در بین معتادان فراوان دیده می‌شود.



یک فرد معتاد سرانجام در انواع مشکلات غرق می‌شود.

## فعالیت در منزل

فعالیت زیر را انجام دهید :

اگر یک فرد سیگاری به‌طور متوسط یک پاکت سیگار در روز مصرف کند و قیمت هر پاکت سیگار به‌طور متوسط ۱۰۰۰ تومان باشد، یک فرد سیگاری سالانه چقدر به اقتصاد خانواده خود لطمه می‌زند؟ اگر تعداد سیگاری‌های کشور چهار میلیون نفر باشند، سالانه چقدر از درآمد مردم دود می‌شود؟

## مهارت افزایش عزت نفس

وَ لِلّٰهِ الْعِزَّةُ وَ لِرَسُوْلِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِيْنَ

عزت از آن خداوند، پیامبر و افراد با ایمان است.

سوره منافقون، آیه ۸



عزت نفس، یعنی ارزشی که یک فرد برای خود قائل است.

کلمه 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.

با توجه به تصویر بالا دلایلی را برای عزت نفس رزمندگان ایران و اسلام بیان کنید؟

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

در قرآن کریم اشاره به کرامت انسان شده است (لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَا هُمْ فِي الْبَرِّ وَ

الْبَحْرِ وَ ...) (سوره اسراء، آیه ۷۰)

ترجمه آیه: همانا بنی آدم را گرامی داشتیم و آنها را به وسیله کشتی‌ها در دریا و خشکی روان

کردیم و...

## فکر کنید، پاسخ دهید



- چرا انسان موجودی ارزشمند است؟
- منظور خداوند متعال از بیان این آیه که ما همانا فرزندان آدم را کرامت دادیم، چیست؟

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

## فعالیت ۱

در جدول زیر فهرستی از عواملی را که موجب بالارفتن عزت نفس در انسان می‌شود، بنویسید.

۱- به کارهای خوب رغبت دارد.	۵-
۲-	۶-
۳-	۷-
۴-	۸-

## نکات آموزنده

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

نهج البلاغه، نامه ۳۱



## یکی از بزرگان در اهمیت عزت نفس می گوید :

- اگر ثروتمند نیستی، مهم نیست، چون خیلی از مردم جهان ثروتمند نیستند.
- اگر سالم نیستی بدان که خیلی از افراد با وجود معلول بودن یا بیماری، خوب زندگی می کنند.
- اگر زیبا نیستی مهم نیست؛ زیرا افراد زشت نیز کم نیستند.
- اگر قدرت و مقام نداری، باید بدانی که این شغل ها متعلق به تعداد کمی از انسان هاست.
- **اما اگر عزت نفس نداری، متأسف باش چون هیچ چیز نداری.**

◀ زمانی که شما عزت نفس بالایی دارید، از خودتان رضایت بیشتری دارید و به انسان بودن خود افتخار می کنید؛ احساس مسئولیت می کنید؛ دیگران را قبول دارید و به آنها محبت می کنید؛ به خودتان اجازه نمی دهید کارهایی انجام دهید که احترام و منزلت شما را پایین بیاورد. داشتن عزت نفس موجب می شود که شما اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و بتوانید بهتر تصمیم بگیرید و مشکلات را حل کنید. عزت نفس بالا به شما کمک می کند تا از اشتباهات پند بگیرید و همواره رو به جلو حرکت کنید. امیدوار و انتقادپذیر باشید. هیجانات منفی خود را کنترل کنید تا دیگران نتوانند روی افکار و رفتار شما کنترل داشته باشند و به جای شما تصمیم گیری کنند.

## فعالیت ۲

با توجه به جملات بالا، وضعیت فردی را که عزت نفس پایینی دارد، توصیف کنید.

فردی که عزت نفس پایینی دارد

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◀ خودپنداره مثبت یا تصور مثبتی که یک فرد از خود دارد، با عزّت نفس مرتبط است. اگر شما تصور مثبتی از خود دارید، از عزّت نفس بالایی برخوردارید و اگر از خودتان تصور منفی دارید، عزّت نفس شما پایین است. عزّت نفس بالا به شما کمک می‌کند تا در زندگی خود درست عمل کنید و عاقلانه‌تر تصمیم بگیرید.

## عزّت نفس و تفاوت آن با خود بزرگ بینی

خودبزرگ بینی یا تکبر، احساس غلط یا باور اشتباهی است که یک فرد درباره توانایی‌های خود دارد. افراد متکبر از یک خودپنداره غیرواقعی برخوردارند. آنها تصور می‌کنند که بهتر از بقیه‌اند. 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، باورهای غلطی دارند و روی توانایی‌های خود بیش از اندازه حساب می‌کنند، نزد دیگران احترام زیادی ندارند.



عزّت نفس خود را بیازمایید.

بسیار کم نمره صفر	تا حدودی نمره ۱	زیاد نمره ۲	بسیار زیاد نمره ۴	فهرست عبارات
				از چهره و اندام خود راضی ام.
				به حفظ سلامت و تندرستی خود توجه دارم.
				تفاوت‌های خود را با دیگران می‌پذیرم.
				به‌طور مرتب ورزش می‌کنم.
				من عضو ارزشمند خانواده ام.
				دربارهٔ مسائل خانواده، خود را مسئول می‌دانم.
				دربارهٔ تحصیل خود کوشا هستم و در طول هفته به اندازهٔ کافی مطالعه می‌کنم.
				با اعضای خانواده خود ارتباطات سالمی برقرار می‌کنم.
				برای دوستانم یک دوست خوب هستم.
				پدر و مادرم به من محبت می‌کنند.
				دوستان زیادی دارم.
				خودم را قبول دارم و دیگران هم مرا قبول دارند.
				من آدم خوبی هستم و هم کلاسی‌ها از دوستی با من خوشحال‌اند.
				از وضعیت درسی خود راضی ام.
				شخص باارزشی هستم.
				خودم را آدم جالبی می‌دانم.
				در انجام کارها به کسی متکی نیستم.
				والدینم به من افتخار می‌کنند.

به خودتان چقدر نمره داده‌اید؟ .....

عزت نفس پنج رکن اساسی دارد که عبارت است از :

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 شایستگی



### فعالیت در منزل

متن زیر را تکمیل کنید.

افرادی که عزت نفس پایینی دارند، خودشان را قبول..... همیشه خود  
را با دیگران..... می کنند. در تصمیم گیری ها خیلی..... هستند. نمی توانند با  
دیگران..... برقرار کنند. اگر کسی به آنها انتقاد کند..... می شوند.  
..... به خود نیستند و همه چیز را در حد..... می خواهند.

## مهارت بهبود خودپنداره و افزایش اعتماد به نفس



### الف) مفهوم خودپنداره

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

ارزیابی یک فرد از خود می‌تواند مثبت یا منفی باشد. نوع تصویری که شما از خودتان دارید در شکست‌ها، یا موفقیت‌های آینده شما مؤثر است. عملکرد افرادی که خود را توانا و کارآمد می‌دانند با افرادی که تصور منفی از وضعیت خود دارند، بسیار متفاوت است.

## فعالیت ۱ (فردی)

در جدول زیر ستون سمت راست عواملی که موجب شکل‌گیری تصور مثبت یک فرد از خود می‌گردد نوشته شده است. در ستون سمت چپ از شما خواسته شده است که عوامل شکل‌گیری تصور منفی را بنویسید.

عوامل شکل‌گیری تصور مثبت	عوامل شکل‌گیری تصور منفی
داشتن هدف مناسب در زندگی، احساس شایستگی و کفایت، خودباوری و رضایت از خود، تحسین خود، داشتن روابط سالم با دیگران، زندگی در یک خانواده خوب، داشتن هدف در زندگی	..... ..... ..... ..... .....

تصور شما درباره خودتان ممکن است که مثبت و قوی باشد، یا ضعیف و منفی. تصور ذهنی مثبت، شما را به سمت جلو حرکت می‌دهد و اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد؛ اما تصور ذهنی منفی موجب می‌شود که دچار نومییدی شوید و احساس ارزشمندی درباره خود را از دست دهید.



## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

- خودپندارهٔ یک فرد با گذشت زمان تغییر می‌کند؛ آیا می‌دانید چرا؟  
خودپنداره امری آموختنی است و در نتیجه ارتباط با والدین، اعضای خانواده، دوستان، معلمان، افراد جامعه، محیط و کسب تجربیات تازه، باور یک فرد در مورد خود شکل می‌گیرد.

**نکته مهم:** تصور شما از خودتان، هم محصول تجربیات گذشته و هم تجربیات جدیدی است که کسب می‌کنید.

## فعالیت ۳ (انتخابی) (فردی)

در یک برگهٔ کاغذ به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱- پدر و مادر و یا نزدیک‌ترین فرد خانواده چه تصویری از شما دارند؟

۲- دوستان چه تصویری از شما دارند؟

۳- شما دوست دارید چگونه فردی باشید؟

۴- دوست دارید شبیه چه کسی باشید؟

تعدادی از پاسخ‌های خود را به صورت داوطلبانه

در کلاس بخوانید.



## ب) اعتماد به نفس چیست؟

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

### اعتماد به نفس بوذرجمهر حکیم

در داستان‌های تاریخی آمده است که انوشیروان نسبت به بوذرجمهر وزیر خود خشمگین شد. دستور داد او را در اتاق تاریکی زندانی کنند. چندین روز گذشت. انوشیروان کسی را فرستاد تا وضع و حال او را جویا شود. فرستاده انوشیروان بوذرجمهر را خوشحال و مطمئن یافت. از او پرسید: در این شرایط که سخت در مضیقه‌ای، چگونه خونسرد و آسوده‌ای؟ بوذرجمهر گفت: من از معجونی که از چهار ماده ترکیب شده‌است، استفاده می‌کنم و این معجون مرا سرحال و امیدوار کرده است. فرستاده پرسید: ممکن است این معجون را به ما معرفی کنی تا در مشکلات از آن استفاده کنیم؟

بوذرجمهر گفت:

ماده اول: توکل من بر خداست، آنچه مقدر است، خواه ناخواه رخ می‌دهد و بی‌تابی در برابر آن، مشکلی را حل نخواهد کرد.

ماده دوم: صبر و شکیبایی بهترین چیزی است که در آزمون‌های الهی به کمک انسان می‌شتابد، اگر صبر نکنم چه کنم؟ بنابراین، با بی‌قراری نباید خود را هلاک کنم.

ماده سوم: در مقایسه با مشکلی که من دارم، مشکلات بزرگ‌تری نیز وجود دارد. پس خدا را شکر که به آنها گرفتار نشدم.

ماده چهارم: از این ستون به آن ستون فرج است!  
چون این سخن به انوشیروان رسید، بوذرجمهر را آزاد کرد و او را گرامی داشت.





#### فعالیت ۴ (فردی)

دربارهٔ خودت فکر کن، تا چه اندازه خودت را قبول داری؟ چه چیزهایی تو را از دیگران متفاوت کرده است؟ توانایی‌های تو چیست؟ نقطه ضعف‌های تو کدام است؟ پاسخ سؤالات را روی یک برگه کاغذ بنویسید و برخی از آنها را در کلاس بخوانید.

به یاد داشته باشید که اگر به نقاط ضعف خود آگاهی پیدا کنید برای برطرف کردن آنها تلاش خواهید کرد.



هرچه دانش و مهارت‌های انسان بیشتر می‌شود، اعتقادات و شخصیت اخلاقی فرد نیز کامل‌تر می‌شود؛ در نتیجه اعتماد به نفس فرد نیز بالاتر می‌رود یا به عبارتی فرد بیشتر خود را قبول می‌کند و به خودش اطمینان بیشتری پیدا می‌کند. توانایی‌های شخصی را نباید بیش از حد برآورد کرد. فردی که بیش از حد خود را قبول دارد، دچار کبر و غرور می‌شود. افراد مغرور قدرت خود را بیش از حد برآورد می‌کنند و یا تصور می‌کنند که توانایی‌های آنها برای همیشه ماندگار است.

### نکات مهم

- کارهای بزرگ را در تاریخ افرادی انجام داده‌اند که خودشان را قبول داشته‌اند و ضمن توکل به خداوند به موفقیت‌های خود نیز اطمینان داشته‌اند. ابن‌سینا، پاستور، ادیسون، حضرت امام خمینی (ره)، شهید دکتر چمران، شهید دکتر حسن طهرانی‌مقدم، شهید حاج‌همت، علامه دهخدا و همه افراد موفق، از جمله کسانی بوده‌اند که اعتماد به نفس بالایی داشته‌اند.
- یک ملت نیز همچون یک فرد زنده است و باید به توانایی‌های خود ایمان داشته باشد. اگر یک ملت اعتماد به نفس پیدا کند، پیشرفت خواهد کرد.

اعتماد به نفس مردم ایران را با توجه به مشکلاتی که بعد از انقلاب اسلامی با آن مواجه بوده‌اند، تا چه میزان برآورد می‌کنید؟

- عالی
- خوب
- متوسط
- ضعیف



## اعتماد به نفس خود را چگونه تقویت کنیم : داشتن اعتماد به نفس زمینه را برای موفقیت‌های

بعدي هموار مي‌کند. راهکارهای زیر موجب تقویت اعتماد به نفس می‌شود.

- ۱- خود را بشناسیم و توانایی‌های خود را تقویت کنیم.
- ۲- استعدادهای خود را کشف کنیم و آنها را پرورش دهیم.
- ۳- به توانایی‌های خود بیشتر فکر کنیم تا به ضعف‌ها، یا نداشته‌های خود.
- ۴- باور کنیم که هر یک از ما برای هدفی خلق شده‌ایم 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 توسعه 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 اراده خود را تقویت کنیم.
- ۹- فضائل اخلاقی را در خود پرورش دهیم تا گنج درون ما بارور شود.



## فعالیت ۵ (انتخابی) (فردی)

داشتن کدام یک از ویژگی‌های زیر موجب می‌شود اعتماد به نفس شما، آسیب ببیند. لطفاً موارد منفی را با کلمه بلی در جدول مشخص کنید.

ویژگی‌ها	پاسخ	ویژگی‌ها	پاسخ
مورد تأیید و تشویق دیگران قرار گرفتن		داشتن تصور مثبت از خود	
بخل و حسادت		شک و بدگمانی به دیگران	
نداشتن اعتماد به خود		بدبینی	
داشتن روابط محبت‌آمیز با دیگران		شناخت توانایی‌های خود	
داشتن محیط امن		ترس از شکست	
احساس عدم وابستگی		جرئت در ابراز عقیده	
همت و تلاش برای رسیدن به هدف		خودکم‌بینی	
داشتن تصور منفی از خود		حساسیت در برابر انتقاد دیگران	
ترس از روبه‌رو شدن با موقعیت‌های جدید		توجه کردن به تجربیات دیگران	
خودداری از ابراز عقیده		احساس اینکه همیشه حق با من است.	

## فعالیت ۶ (فردی)

### اعتماد به نفس خود را بیازمایید.

در جدول صفحه بعد فهرستی از ویژگی‌های فردی که اعتماد به نفس بالا و یا پایین دارد، آورده شده است. با انتخاب گزینه و نوشتن علامت + یا - شما نیز اعتماد به نفس خود را مشخص کنید.

گزینه من	ویژگی‌ها	گزینه من	ویژگی‌ها
	۱۱- احساس می‌کنم نمی‌توانم به اهداف خود برسم.		۱- دلم می‌خواهد دیگران همیشه مرا تشویق کنند.
	۱۲- احساس می‌کنم توانایی من در مقایسه با دیگران کم است.		۲- حس می‌کنم در انجام کارها ناتوان هستم.
	۱۳- دوستانم به من اعتماد دارند و با من مشورت می‌کنند.		۳- درباره آینده خوش‌بین هستم.
	۱۴- بچه‌ها به توانایی من توجه ندارند.		۴- احساس می‌کنم دیگران مرا دوست دارند.
	۱۵- آدم کم‌رو و خجالتی هستم.		۵- احساس می‌کنم انگیزه‌ای برای درس خواندن ندارم.
	۱۶- همیشه در کارها به خدا توکل می‌کنم.		۶- از اینکه مرا مسخره کنند، می‌ترسم.
	۱۷- اغلب بدون دلیل احساس نگرانی می‌کنم.		۷- از صحبت کردن در مقابل دیگران نمی‌ترسم.
	۱۸- دوست دارم بیشتر وقت‌ها تنها باشم.		۸- می‌ترسم نتیجه کارهایم اشتباه از آب درآید.
	۱۹- از بودن با دیگران احساس لذت می‌کنم.		۹- می‌توانم دیگران را قانع کنم.
	۲۰- فکر می‌کنم دیگران از من بهترند.		۱۰- از اینکه دیگران کارهای مرا تأیید نکنند می‌ترسم.

تعداد خصیصه‌های مثبت من ..... مورد است. تعداد خصیصه‌های منفی در

من ..... مورد است.

### فَقَالِیتْ دَر مَنزَل

برای بالا بردن اعتماد به نفس خودت چند راه حل پیشنهاد کن.

## مه‌ار فشار روانی



در سال گذشته با مفهوم اضطراب آشنا شدید. اضطراب، یا نگرانی و دلواپسی حالتی است که قبل از مواجه شدن با یک خطر نامعلوم، عارض انسان می‌شود؛ اما فشار روانی حالتی است که یک فرد بعد از مواجه شدن با خطر و مصیبت، در خود احساس می‌کند.

### فعالیت ۱

- ◀ آیا تاکنون در یک موقعیت ناراحت‌کننده قرار گرفته‌اید؟
- ◀ احساس خود را دربارهٔ این ناراحتی بیان کنید.
- ◀ درجه و شدت این ناراحتی تا چه مقدار بوده‌است؟

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

فشار روانی ممکن است که عکس‌العمل شما به یک موقعیت ناراحت‌کننده یا خیلی خوشحال‌کننده باشد. برای مثال:

◀ از شما می‌خواهند که در حضور سایر دانش‌آموزان مدرسه درباره موفقیت خود در یک مسابقه سخنرانی کنید.

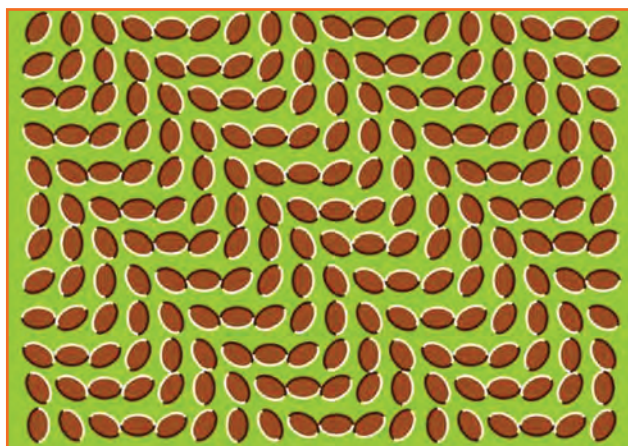
◀ خبر ناراحت‌کننده‌ای درباره یکی از عزیزان به شما رسیده است و از نظر روحی حال مناسبی ندارید.

برخی از فشارهای روانی معمولی است؛ اما برخی از آنها می‌تواند به ایجاد مشکلات جسمی و روحی در شما منجر شود. شدت فشارهای روانی فرق می‌کند. برخی از فشارهای روانی سبک و برخی شدیدند. در فشارهای روانی شدید و ادامه‌دار فرد باید به یک روان‌شناس، یا روان‌پزشک مراجعه کند. فشار روانی ممکن است که از نوع مثبت یا منفی باشد؛ برای مثال:

◀ بیماری طولانی یا ورشکستگی مالی یک فشار روانی منفی برای اعضای خانواده است.

◀ قبولی در آزمون مدارس استعدادهای درخشان یک فشار روانی مثبت است.

با نگاه کردن به این تصویر میزان فشار روانی خود را بسنجید. هرچه این تصویر از نگاه شما آرام‌تر بچرخد شما آرام‌تر هستید و فشار روانی کمتری دارید.



## فعالیت ۲ (فردی)

در یک برگه کاغذ فهرستی از عوامل فشارهای روانی که شما یا خانواده شما در طول زندگی خود داشته‌اید، بنویسید و تعدادی از آنها را در کلاس بخوانید. به هم کلاسی‌های خود توضیح دهید که چگونه این فشارهای روانی را تحمل کرده‌اید.

### عواملی که منجر به فشار روانی می‌شود

به عوامل 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 طولانی مدت یکی از اعضای خانواده، طلاق یا جدایی پدر و مادر از یکدیگر می‌توانند از این عوامل باشند.

❏ برخی از فشارهای روانی 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، مهاجرت به یک کشور جدید، یا حتی موقعیت‌های بسیار خوشحال‌کننده.

❏ برخی از فشارهای روانی شدید نیستند و پیامدهای کوتاه مدتی در زندگی دارند؛ مانند جاماندن از ماشین، گم کردن پول، سرزنش والدین.

تأثیرات فشار روانی با توجه به وضعیت روحی افراد متفاوت است. برخی از افراد باسختی‌ها به سادگی کنار می‌آیند؛ اما تحمل مشکلات برای عده‌ای بسیار سخت است. گروه دوم بیشتر در معرض افسردگی و بیماری‌های عصبی قرار دارند.



## علائم فشار روانی

هنگامی که به شما فشار روانی وارد می‌شود، بدن شما بلافاصله در برابر آن عکس‌العمل نشان می‌دهد. این عکس‌العمل‌ها بستگی به شدت استرس دارد. برای مثال:

- ◀ ضربان قلب شما بیشتر می‌شود.
- ◀ تندتند نفس می‌کشید.
- ◀ ممکن است انرژی زیادی را در خود احساس کنید.
- ◀ بدن شما دچار لرزش شود؛ دهان و گلویشما خشک شود.
- ◀ خلق‌وخوی شما تغییر کند؛ برای مثال، غمگین یا عصبانی شوید.

در برخی موارد، افراد به فشار روانی عکس‌العمل جسمانی نشان می‌دهند. برای مثال، دچار سردرد، شکم‌درد، درد کمر و تهوع می‌شوند، یا خوردن و خوابیدن آنها دچار اختلال (کم یا زیاد شدن) می‌شود.



## عکس‌العمل افراد نسبت به فشار روانی چگونه است؟

نوع عکس‌العمل افراد به فشار روانی متفاوت است و علت آن بستگی به عوامل زیادی دارد، مانند شدت، نوع و مدت زمان فشار روانی، خستگی یا آرامش فرد هنگام فشار روانی. در برخی مواقع که افراد خیلی خسته‌اند، عکس‌العمل شدیدتری از خود نشان می‌دهند؛ در حالی که اگر فردی به خوبی استراحت کرده باشد، عکس‌العمل او ملایم‌تر است.

افراد رقابت‌جو، عجول و شتابزده، بی‌قرار و عصبانی، کسانی که برای برنده شدن ولو به هر قیمتی تلاش می‌کنند، افرادی که کمتر دعا می‌کنند و افراد ترسو، بیش از بقیه دچار فشار روانی می‌شوند.

### فعالیت ۳ (انتخابی)

با همکاری دوستان خود نمایشی را ترتیب دهید که در آن دانش‌آموزی پس از روبه‌رو شدن با یک عامل ایجاد فشار روانی دچار مشکلات روحی و جسمی شده است. این فرد را راهنمایی کنید و به او کمک کنید تا بر مشکل خود غلبه کند.

### راه‌های مقابله با فشار روانی چیست؟

مبارزه با فشار روانی به این معنا نیست که شما داد و فریاد راه بیندازید، یا خود را تنبیه کنید؛ بلکه بدان معناست که شما باید برای حل مسئله یا مشکل، راه‌حلی پیدا کنید. برای مثال، در مواجهه با بیماری‌های لاعلاج، شکست مالی، یا مرگ عزیزان و نقص عضو باید مشکل را تحمل کنید و با آن کنار بیایید؛ زیرا نمی‌توانید علت فشار روانی را از بین ببرید، اما اگر در امتحانی موفق نشدید راه‌حل در غصه خوردن نیست؛ باید برای حل مشکل تلاش بیشتری کنید. در برخی مواقع باید موقتاً خود را با بعضی از فعالیت‌های مفید مانند ورزش، مسافرت، دیدن اقوام، مطالعه زندگی افراد موفق سرگرم کنید و بعد برای حل مشکل اقدام کنید.

## آزمون خودارزیابی فشار روانی

خیر	بلی	رفتار
		<p><b>عوامل ایجاد فشار روانی</b></p> <p>۱- هنگام امتحانات یا شرکت در مسابقه فشار روانی دارم.</p>
		<p>۲- نزاع و اختلافات خانوادگی مرا ناراحت می کند.</p>
		<p>۳- از خبر مرگ عزیزان ناراحت می شوم.</p>
		<p>۴- از شکست در امتحانات می ترسم.</p>
		<p>۵- اگر برای زندگی به روستا یا شهر دیگری بروم برای من مهم نیست.</p>
		<p><b>حالات فشار روانی</b></p> <p>۶- هنگام ناراحتی عادت خوابیدن و غذا خوردن من تغییر می کند.</p>
		<p>۷- هنگام فشار روانی شدید دچار سردرد و شکم درد می شوم.</p>
		<p>۸- هنگام فشار روانی آرام هستم.</p>
		<p>۹- سختی ها مرا ناراحت و عصبی می کند.</p>
		<p><b>کنار آمدن با فشار روانی</b></p> <p>۱۰- در سختی ها صبر و بردباری پیشه می کنم.</p>
		<p>۱۱- برای تحمل سختی و مصائب از خداوند کمک می خواهم.</p>
		<p>۱۲- می پذیرم که زندگی با شادی و رنج همراه است.</p>
		<p>۱۳- در شادی ها خیلی هیجان زده می شوم.</p>

## فشار روانی را چگونه مدیریت کنیم؟

فشار روانی را نمی‌توان از زندگی حذف کرد، ولی می‌توان با توکل به خداوند و دعا و یادگیری مهارت‌های حل مسئله آن را مدیریت کرد.

**۱- عوامل ایجاد فشار روانی را بشناسید:** فشار روانی علت یا علت‌های مختلفی دارد؛ سعی کنید علت آن را بشناسید.

**۲- به راه‌حل‌های مختلف برای حل مسئله یا کنار آمدن با آن فکر کنید:** برای مثال، به یک روان‌شناس مراجعه کنید و یا در برابر مشکل صبور و شکیبا باشید.

**۳- درباره پیامد هر راه‌حل فکر کنید:** برخی از راه‌حل‌ها ممکن است که خود به ایجاد فشار روانی بیشتر کمک کند، اما برخی دیگر راه‌حل‌های منطقی است.

**۴- به انتخاب بهترین راه‌حل فکر کنید:** به راه‌حل‌هایی فکر کنید که بهترین تأثیر را دارند و بهتر می‌توانند به حل مشکل کمک کنند.

**۵- یک برنامه عملی برای مقابله با مشکلات تهیه کنید:** برای مثال، راه‌حل‌های مختلف را به اجرا درآورده، نظیر اینکه خود را با کارهای مفید مانند ورزش و مسافرت سرگرم کنید یا به دیدن اقوام خود بروید.

**۶- نتایج اجرای برنامه را ارزیابی کنید:** آیا برنامه شما نتایج مثبتی را به دنبال داشت یا اینکه خیلی مؤثر نبود؟

## فعالیت در منزل

- یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه انتخاب کنید و درباره آنها تحقیق کنید :
- ۱- اعضای خانواده شما به هنگام مواجهه با سختی و ناراحتی یا حوادث ناگوار چه کارهایی انجام می دهند تا مشکلات روحی خود را کم کنند.
  - ۲- یکی از عوامل ایجاد فشار روانی را شناسایی کنید و با توجه به راه حل هایی که برای مدیریت فشار روانی گفته شد، بهترین راه حل را پیشنهاد کنید.



## بخش پنجم

فعالیت‌های انتخابی تفکر و پژوهش



واقعیت

عادت‌ها

پدر و پسر اولیه

تخیل، یا...

اثر

آن پسرک انار ندارد.

شادی

## واقعیت

قضاوت‌های ما ناشی از عقاید و باورهای ماست و عقاید و باورهای ما از منابع مختلف مانند سخنان اطرافیان و رسانه‌های مختلف شکل می‌گیرد. همان‌طور که ما دربارهٔ دیگران قضاوت می‌کنیم، دیگران نیز دربارهٔ ما قضاوت‌هایی دارند که ناشی از طرز فکر، رفتار، گفتار و حتی ظاهر ماست. به این سبب دستیابی به مهارت قضاوت و تصمیم‌گیری صحیح حائز اهمیت است. در این فعالیت، شما با شنیدن داستان، بحث و گفت‌وگو دربارهٔ قضاوت، مهارت‌های تفکر خود را گسترش می‌دهید.

### حکایت مورچه و شفیره

روزی آفتابی، مورچه‌ای با چالاکي در جست‌وجوی غذا به شفیره‌ای برخورد که زمان زیادی به تغییرش نمانده بود. شفیره دم خود را حرکت داد و توجه مورچه را به خود جلب کرد؛ برای اولین بار بود که مورچه او را زنده می‌یافت.



مورچه با لحنی تحقیرآمیز خطاب به شفییره گفت: «ای حیوان بیچارهٔ مفلوک، تو چه سرنوشت غم‌انگیزی داری. من می‌توانم به این سو آن سو بدوم و لذت ببرم و اگر بخواهم می‌توانم از بلندترین درخت بالا بروم؛ اما تو در این بوسته‌ات زندانی هستی و تنها می‌توانی یک یا دو بند از دمت را تکان دهی».

شفیره حرف‌های مورچه را شنید؛ اما هیچ پاسخی به او نداد. چند روز بعد وقتی گذر مورچه به آن طرف افتاد چیزی به جز بوستهٔ شفییره باقی نمانده بود. مورچه تعجب کرد و با خود گفت: پس شفییره چه شده است که ناگهان خود را در سایهٔ بال‌های با شکوه و زیبای پروانه‌ای که پر می‌گشود یافت. پروانه گفت: «ای دوست، به من نگاه کن! باز هم از خودت تعریف کن!». پروانه این را گفت و در هوا اوج گرفت و با نسیم تابستانی از مقابل چشم‌های مورچه برای همیشه ناپدید شد.



## گفت و گو کنید

- دریافت شما از این داستان چیست؟
- نظر شما دربارهٔ قضاوت مورچه دربارهٔ شفییره چیست؟
- چرا مورچه در قضاوت خود دچار اشتباه شد؟
- عقیدهٔ شما دربارهٔ قضاوت براساس ظاهر چیست؟ آیا این نوع قضاوت همیشه منجر به اشتباه می‌شود؟
- عقیدهٔ شما دربارهٔ خوب یا بد، زشت یا زیبا، مناسب یا نامناسب، مفید یا مضر بودن یک شیء، موجود یا شخص و غیره، چگونه شکل گرفته است؟



## فعالیت تکمیلی در کلاس

محتوای تصویر را بخوانید و در جدول صفحه بعد مشخص کنید که با هر نظر دربارهٔ سؤال زیر تا چه حد موافقت می‌کنید.



در مورد رابطهٔ قضاوت و عقیده چه فکر می‌کنید؟

ردیف	جمله	موافقم	مخالقم	باید بیشتر فکر کنم
۱	بین عقیده و قضاوت رابطه‌ای وجود ندارد.			
۲	قضاوت ما براساس عقیده ما انجام می‌گیرد.			
۳	عقیده ما از قضاوت ما شکل می‌گیرد.			
۴	ما در قضاوت، فقط به عقیده خودمان توجه می‌کنیم.			
۵	ما در قضاوت علاوه بر عقیده خودمان، به عقیده دیگران نیز توجه می‌کنیم.			
۶	عقاید ما از تجربیات قبلی خود و دیگران ناشی می‌شود.			

● دربارهٔ علت و چرایی موافقت، مخالفت و جوانب مختلف جملاتی که باید دربارهٔ آن بیشتر فکر کرد، گفت‌وگو کنید.



## فعالیت در منزل

باورها یا عقیده‌ها، اندیشه‌هایی هستند که ما به درستی آنها اعتقاد داریم؛ دو مورد از باورهای خود را بنویسید و توضیح دهید چگونه به هر یک از آنها اعتقاد پیدا کردید.

من باور دارم که ..... و این باور  
بر اثر ..... ایجاد  
شده است.

به نظر من .....، این  
نظر بر اثر ..... به وجود  
آمده است.

● رسانه‌های جمعی مانند رادیو، تلویزیون، روزنامه‌ها، اینترنت و ... در شکل‌گیری باورها و عقاید ما تأثیر دارند. مثال‌هایی از تأثیرات مثبت و منفی این رسانه‌ها را در زندگی مردم بنویسید.

.....

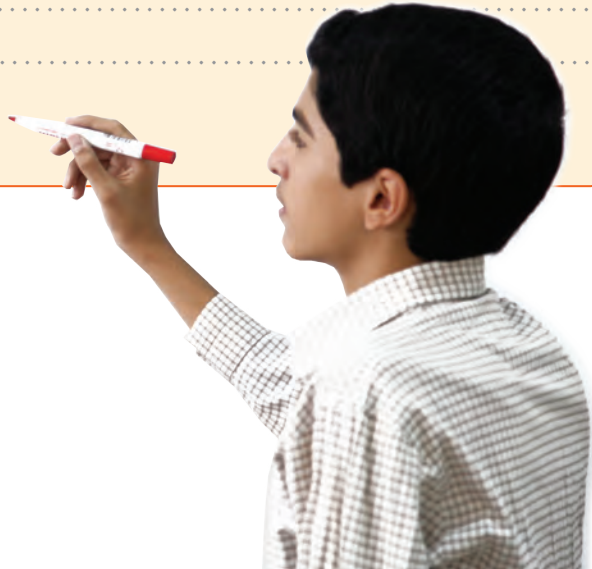
.....

.....

.....

.....

.....



## عادتھا



عادت در لغت به معنای خوی است و در اصطلاح هرگاه رفتاری در اثر تکرار چنان مورد قبول و خوشایند خود قرار گیرد؛ به طوری که انجام دوباره آن خوشایند و ترک آن دشوار باشد، می‌گویند عادت به وجود آمده است. عادت‌ها به دلایل گوناگونی ایجاد می‌شوند: از جمله رفع یک نیاز، عوامل طبیعی و اقلیمی، تمایلات زودگذر، و... و برای این اساس، گونه‌های متعدد، عادت شکل می‌گیرد. ما دو گونه عادت خوب و بد داریم. اگر رفتار و عقاید نادرست، ملکهٔ نفس و ذهن ما شده باشد، به رفتار و عقاید بدی عادت کرده‌ایم؛ اما اگر رفتار و عقاید درستی ملکهٔ ما شده باشد، ما به رفتار و عقاید خوبی عادت کرده‌ایم. برای رهایی از عادت بد، ناچاریم عادت‌های خوب را در خودمان ایجاد و جایگزین عادت‌های بد کنیم. نکتهٔ قابل توجه در عادت‌های بد این است که برای ترک آنها نمی‌توان به‌طور کلی و یکباره آن را ترک کرد؛ همچنان که شنیده‌اید ترک عادت موجب مرض است. بنابراین باید کم‌کم عادت‌های بد را ترک کرد. برخی از راه‌های مبارزه با عادت‌های بد عبارت‌اند از:

**۱- علم آموزی:** در اثر علم و اطلاع قبلی از هر واقعیتی، پیش از ایجاد عادت مصونیتی طبیعی و مطمئن در برابر تمام عادت‌های منفی ایجاد می‌شود. به‌عنوان مثال، کسی که به عوارض پرداختن بیش از حد به بازی‌های رایانه‌ای آگاهی دارد، مانع ایجاد چنین عادت‌هایی در خود می‌شود.

**۲- تفکر و تعقل در هر امر و در هر مورد و هر مقامی:** تعقل اساسی‌ترین عامل عادت‌شکن است که سبب نابودی جهل و غفلت می‌شود. برای مثال، در نگاه اول ممکن است انجام بعضی کارها خطر نباشد، یا حتی مفید به نظر برسد؛ اما با کمی تفکر دربارهٔ موضوع می‌توان آن را با ارزش‌های فرد و جامعه سنجید و از انجام آن خودداری کرد.

**۳- امر به معروف و نهی از منکر:** آگاهی دادن به اطرافیان در انجام کارهای خوب و پسندیده، و پرهیز از کارهای ناپسند علاوه بر بهبود وضع اجتماع، در خود شخص نیز مؤثر است و مانع انجام کارهای ناپسند و شکل‌گیری عادت‌های بد و باعث ایجاد عادت‌های خوب در او می‌شود.

## گفت‌وگو کنید



متن درس را بخوانید. دربارهٔ عادت به صورت گروهی سؤال طرح کنید.

### سؤالات گروه:

.....

.....

.....

نمایندهٔ هر یک از گروه‌ها سؤالات خود را مطرح کنند. سؤالات روی تابلو نوشته شود. سؤالات تکراری حذف و سؤالات باقی‌مانده به ترتیب اهمیت مرتب شوند. سپس سؤالات را موضوع بحث کلاسی قرار دهید.

## فعالیت تکمیلی در کلاس

نظر خود را با انتخاب گزینه‌های مورد نظر در جدول زیر مشخص کنید.

ردیف	جمله	موافق	مخالفم	فکر کنم باید بیشتر
۱	بعضی از عادت‌ها همیشه و همه جا خوب‌اند.			
۲	بعضی از عادت‌ها همیشه و همه جا بدند.			
۳	عادت‌هایی وجود دارد که با رعایت شرایطی خوب‌اند.			
۴	عادت کردن چیز بدی است.			
۵	عادت کردن مانع نوآوری می‌شود.			
۶	عادت به کار کردن زیاد خوب است.			
۷	عادت‌ها موجب کاهش خطر می‌شود.			
۸	برای ترک عادت باید به چیزهای دیگر عادت کرد.			

## فعالیت در منزل

نکته اساسی رعایت اعتدال (پرهیز از افراط و تفریط و رعایت معیارهای عقلی و دینی) در شکل‌دهی سبک زندگی سالم است. به عنوان مثال، عادت به نظافت جزء عادت‌های خوب به شمار می‌آید؛ اما افراط در انجام آن ممکن است به بیماری وسواس منجر شود. با بررسی فعالیت‌های عادی و روزانه خود دو مثال بنویسید که افراط در انجام هر یک از آنها می‌تواند به یک عادت بد تبدیل شود.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

عادت‌های خوب را چگونه می‌توان ایجاد کرد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

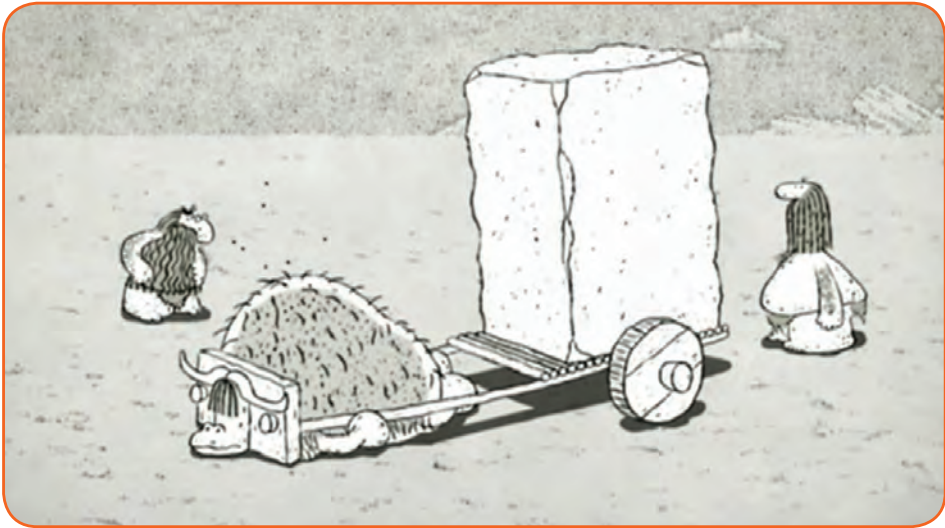
.....

.....



## پدر و پسر اولیه

هر یک از انسان‌ها در مواجهه با مسائل و اتفاقات پیرامونی خود به‌گونه‌ای متفاوت عمل می‌کنند. این تفاوت به دلیل داشتن دانش و تجربه متفاوت است. در فیلم پدر سختگیر شخصیت‌های اصلی داستان در موقعیتی قرار گرفته‌اند که هر کدام برای حل مشکل راه متفاوتی را به کار می‌گیرند. موضوع این فعالیت، بررسی عملکرد پدر و پسر و چرایی آن است.







- وقایع فیلم را به ترتیب بیان کنید. دریافت شما از فیلم چیست؟
- در برخورد با مشکل توقف گاری، عملکرد پدر و پسر را مقایسه کنید.
- به نظر شما دلیل اصرار پدر بر ادامه کار به روش قبلی چیست؟ برای راه حل پدر چه عنوانی انتخاب می‌کنید؟ چرا؟
- برای راه حل پسر چه عنوانی پیشنهاد می‌کنید؟ چرا؟
- در برخورد با هر مسئله‌ای به دو صورت می‌توان عمل کرد؛ استفاده از راه‌حل‌های قبلی و پیدا کردن راه‌حل‌های جدید :
- مزایا و معایب پیروی از هر یک از این دو صورت حل مسئله چیست؟
- چرا انسان‌ها به دنبال راه‌های نو برای انجام کارها هستند؟ آیا روش‌های موجود خوب نیستند؟
- چه موقع یک نوآوری، مطلوب به شمار می‌آید؟ با مثال توضیح دهید.
- چه موقع پیروی از سنت‌ها و آداب گذشتگان، مطلوب به شمار می‌آید؟ با مثال توضیح دهید.



## فعالیت تکمیلی در کلاس

محتوای تصویر را بخوانید سپس به سؤال بعدی پاسخ دهید.



یک محصول فناوری را در نظر بگیرید.

برای تشخیص مناسب بودن آن به چه ویژگی‌هایی باید توجه کنیم؟

نام محصولی را که در نظر گرفته‌اید: .....

برتری‌هایی که این محصول نسبت به سایر موارد مشابه دارد:

.....  
.....



## فعالیت در منزل

فرض کنید شما بخواهید از فردا صبح با همه عادت‌های خود خدا حافظی کنید؛ به نظر شما این تغییر چه تأثیری بر زندگی‌تان دارد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## تخیل، یا... .

تخیل نوعی فعالیت خلاق ذهن است که در آن مقایسه، استدلال و تصوّر ذهنی وجود دارد. در اهمیت آن گفته‌اند که کلیه ابداعات و اختراعات بشر محصول تخیل است. تخیل با هدایت عقل انجام می‌گیرد؛ اما اگر همین فعالیت ذهن، بدون ادراک، عقل و اراده باشد، دیگر نمی‌توان نام آن را تخیل گذاشت. در فیلم سراب، شخصیت اصلی داستان در چنین موقعیتی قرار گرفته است. موضوع این فعالیت بررسی عملکرد این شخصیت و چگونگی آن است.



## گفت و گو کنید



- چه وقایعی در فیلم اتفاق افتاد؟
- اگر شما بخواهید بر آنچه که برای فروشنده اتفاق افتاد نامی بگذارید، آن را چه می‌نامید؟
- فروشنده در حال تخیل بود یا توهم؟ چرا این طور فکر می‌کنید؟
- مشتری در این داستان نشانه چیست؟
- شما چه مثال‌هایی برای تخیل و توهم می‌توانید بیان کنید؟
- تفاوت و شباهت تخیل و توهم چیست؟
- تخیل چه نقشی در زندگی انسان‌ها دارد؟ با مثال نظر خود را توضیح دهید.
- از پایه اول تا کنون در چه درس‌هایی و چگونه از تخیل خود استفاده کرده‌اید؟

### فعّالیت تکمیلی در کلاس

جمله زیر را براساس فکر خود کامل کنید.

● تخیل با توهم شباهت دارد؛ چون .....

.....  
.....  
.....

اما یکی نیستند؛ چون .....

.....  
.....  
.....

## فعلیت در منزل

تصویر زیر را به دقت مشاهده کنید و به پرسش‌ها پاسخ دهید.



– برداشت شما از این نقاشی چیست؟

.....  
.....  
.....  
.....

– به نظر شما هر یک از عناصر به کار رفته در این نقاشی نماد چه هستند و چه مفهومی را القا می‌کنند؟ (اشیا و موجودات، رنگ‌های به کار رفته، حس و حالت اشیا و موجودات و...)

.....  
.....  
.....  
.....

– به نظر شما مهم‌ترین عنصر این تابلو چیست؟

.....

– برای این تابلو یک نام پیشنهاد کنید.

.....



## اثر

هر عملی که انجام می‌دهیم، پیامدهای مثبت و منفی برای خودمان، دیگران یا موجودات دیگر به همراه دارد. در موقعیت‌هایی که برای انسان‌ها در زندگی پیش می‌آید، آنها بسته به تجربه و امکانات در دسترس‌شان از ابزارها و راه‌حل‌هایی برای بهبود شرایط استفاده می‌کنند. این امر موجب پیشرفت فناوری شده است؛ اما فناوری به‌رغم مزایایی که دارد، گاه تأثیرات نامطلوبی نیز داشته و دارد. شما با انجام این فعالیت و طرح مثال‌ها و راه‌حل‌های متنوع از تأثیر کارهای ما در جامعه، طبیعت و زندگی خودمان به درک عمیق‌تری از موضوع دست می‌یابید.





## گفت و گو کنید



- دریافت شما از فیلم چیست؟
- آیا مثال‌هایی سراغ دارید که انسان با قصد و نیت خوب، کاری انجام دهد که پیامد و نتیجه منفی داشته است؟
- آیا مثال‌هایی سراغ دارید که انسان با قصد و نیت خوب، کاری انجام دهد که پیامد و نتیجه مثبت داشته است؟
- چگونه با آنکه قصد و نیت هر دو خوب بوده؛ اما نتیجه متفاوت است؟
- چگونه عمل یک فرد روی طبیعت اثر می‌گذارد؟
- چگونه عمل یک فرد روی زندگی او اثر می‌گذارد؟
- چگونه عمل یک فرد روی جامعه اثر می‌گذارد؟
- انسان در جهان جایگاهی دارد، با ارائه چند نظر و راه حل ساده بگویید شما چگونه و با چه کارهایی می‌توانید در جهان منشأ آثار و نتایج خیر باشید؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

● برخی معتقدند فناوری باعث آسایش شده؛ اما باعث آرامش نشده است. نظر شما در این باره چیست؟ با مثال نظر موافق یا مخالف خود را توضیح دهید.

● واژه‌های آسایش و آرامش با هم شباهت دارند؛ چون :

.....  
.....

اما تفاوت دارند؛ چون :

.....  
.....



## آن پسرک انار ندارد.

صبح بود. میوه فروش تازه مغازه را باز کرده و مشغول بیرون گذاشتن جعبه‌های میوه بود که پسرکی را دید که ...

در این فعالیت فرصتی فراهم می‌شود تا شما با تحلیل محتوای فیلم، یک موقعیت اخلاقی را از جنبه‌های مختلف بررسی کنید و از این طریق توانایی قضاوت صحیح را در خود گسترش دهید.



## گفت و گو کنید



- دریافت شما از فیلم چیست؟
- قضاوت شما درباره کار میوه‌فروش چیست؟ چرا؟
- قضاوت شما درباره کار پسر چیست؟ چرا؟
- برای قضاوت درباره این دو نفر به چه جنبه‌هایی توجه کردید؟
- در این قضاوت احساسات شما بیشتر تأثیر داشت یا عقل شما؟
- احساسات و هیجانات ما چه نقشی در قضاوت‌های ما دارد؟
- آیا راهی وجود دارد که بتوان هنگام قضاوت کردن، احساسات خود را دخالت ندهیم؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

- آیا عقل و احساس همیشه در مقابل هم قرار دارند؟ با مثال توضیح دهید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## شادی

درباره دلایل شاد بودن و ناشادی افراد و جوامع، نظرات متفاوتی ابراز شده است. برخی از این نظرات به وضعیت اقتصادی (میزان درآمد و رفاه) و سابقه تاریخی - فرهنگی (پیشرفت‌ها، پیروزی‌ها، جنگ‌ها و ...) جامعه اشاره داشته‌اند. برخی نظرات نیز افراد یک جامعه را مورد توجه قرار داده‌اند و به وجود زن خاص یا وضعیت روانی آنها اشاره کرده‌اند؛ اما به طور حتم، عوامل دیگری وجود دارد که موجب خشنودی و شادی پایدار افراد می‌شود. در این فعالیت، شما به مفهوم شادی، عوامل مؤثر در بروز و ظهور آن به عنوان یک پدیده فردی و اجتماعی می‌اندیشید.



### حکایت پدر و دو دخترش

مردی دو دختر داشت. یکی با مرد باغبانی ازدواج کرده بود و دیگری با مردی کوزه‌گر. روزی پدر به خانه دختری که شوهرش باغبان بود، رفت و جوایای احوال او شد و از زندگی‌اش پرسید. او گفت: «همه چیز بر وفق مراد است، فقط یک آرزو دارم و آن اینکه چنان بارانی بیارد که تمام گیاهان و درختانمان سیراب شوند». مدتی بعد پدر به دیدن دختر دیگرش که شوهر او کوزه‌گر بود، رفت. پدر

از احوال این دخترش نیز پرسید؛ او گفت: «من چیزی نمی‌خواهم فقط یک آرزو دارم و آن اینکه این هوای خشک همچنان ادامه یابد و خورشید همچنان داغ و سوزان بتابد تا کوزه‌های شوهرم زودتر خشک شود». پدر به او گفت: خواهرت آرزوی باران دارد و تو آرزوی روز آفتابی را داری؛ من چگونه می‌توانم با یکی از شما هم‌آرزو شوم تا شاهد برآورده شدن آرزو و شادی شما باشم؟

## گفت‌وگو کنید

محتوای تصویر را بخوانید.



در مورد شادی چه فکر می‌کنید؟

به صورت انفرادی در جدول زیر مشخص کنید که نظر شما درباره هر جمله چیست؟

ردیف	جمله	موافقم	مخالقم	باید بیشتر فکر کنم
۱	انسان‌هایی که می‌خندند، شادند.			
۲	بچه‌ها از بزرگ‌ترها شادترند.			
۳	والدین شاد، بچه‌های شاد دارند.			
۴	شاد بودن و شاد نبودن ما به محیط اطرافمان مربوط نمی‌شود.			
۵	افراد ثروتمند شادترند.			
۶	فردی که بیشتر می‌داند، شادتر است.			
۷	برای شاد بودن نیاز به دلیل محکم و قوی داریم.			
۸	انسان‌های سالم، شادترند و انسان‌های شاد سالم‌ترند.			
۹	.....			

درباره علت و چرایی موافقت، مخالفت و جوانب مختلف جملاتی که باید درباره آن بیشتر فکر کرد، گفت‌وگو کنید.

### فعالیت تکمیلی در کلاس

- شادی چیست؟
- چه چیزهایی باعث شادی می‌شوند؟
- آیا می‌توانید مثالی بزنید که شادی یک نفر، یک گروه یا مردم کشوری موجب ناشادی یک فرد، یک گروه یا کشوری دیگر شود؟
- آیا می‌توان با دروغ گفتن، کسی را شاد کرد؟ چرا؟
- با چند ایده ساده بگویید شما چگونه می‌توانید خود و دیگران را شاد کنید.

## فعالیت در منزل

با نظرسنجی از پنج نفر از اعضای خانواده و اطرافیان، راه‌های ایجاد یک مدرسه شاد را بررسی و خلاصه نظرات آنها را در کلاس مطرح کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## بخش هشتم



### فَعَالِیْت‌های انتخابی آداب و مهارت‌های زندگی

مهارت عصبانیت

مهارت افسردگی

مهارت‌های مصرف چیست؟

چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم؟

چرا باید به همدیگر احترام بگذاریم؟

ارزش‌ها و معیارهای رفتاری

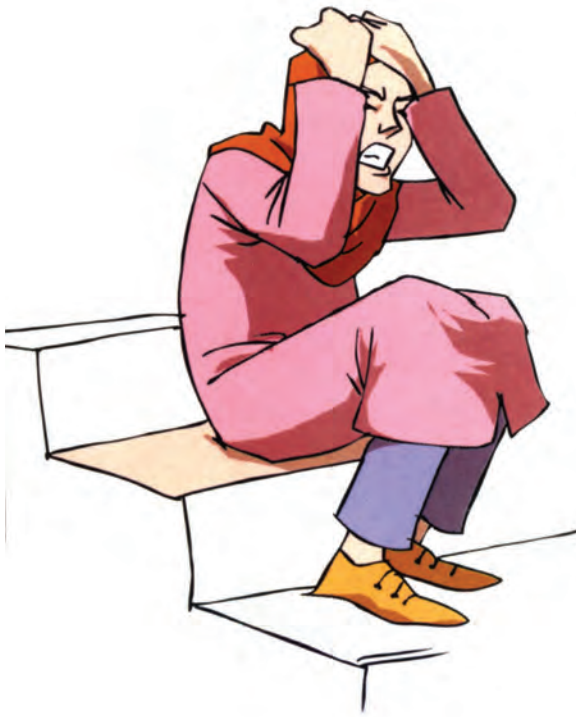
مهارت‌های تصمیم‌گیری

آداب و مهارت‌های سفر کردن

آداب و مهارت‌های بازدیدهای علمی و سفرهای اردویی



## مهاری عصبانیت



زندگی ما پر از خوبی‌ها و بدی‌ها، خوشی‌ها و ناخوشی‌ها و قهرها و آشتی‌هاست. آنچه که باید بدان توجه داشت، این است که خوبی بهتر از بدی، خوشی بهتر از ناخوشی و آشتی بهتر از قهر است. در برابر هر خوبی باید واکنش درستی نشان دهیم و در برابر بدی نباید بدون تأمل و تفکر واکنش نامناسبی ارائه دهیم. توهین در برابر توهین، مشت در برابر مشت، یک راه حل مناسب برای حل مشکل نیست. تجربه نشان داده است که این نوع عکس‌العمل‌ها کار را بدتر کرده است. بهتر است با بدی آن‌گونه برخورد کنیم که طرف مقابل متوجه زشتی عمل خود بشود.

### حامد را راهنمایی کنید.

خانواده حامد به تازگی از یک شهرستان دور به تهران منتقل شده‌اند. برای همین حامد در این دبیرستان هیچ دوست و آشنایی ندارد. برخی از هم‌کلاسی‌ها او را به‌خاطر نوع صحبت کردن خاصی که دارد مسخره می‌کنند. آیا می‌توانید احساسات حامد را در این باره بیان کنید؟

او با این مشکل چگونه باید برخورد کند؛ بدون اینکه با هم‌کلاسی‌هایش دعوا کند؟

حامد چگونه می‌تواند از کسانی که او را مسخره می‌کنند، برای خودش دوستانی بسازد و آنها را متوجه کار اشتباه خودشان بکند؟

### عصبانیت چیست؟

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

در نتیجه عصبانیت احساسات یک فرد جریحه‌دار و وادار به عکس‌العمل می‌شود. این نوع عکس‌العمل اگر حساب شده نباشد، ممکن است که نتایج آن برای هر دو طرف درگیر زیانبار باشد. در صورتی که عصبانیت یک فرد بسیار شدید باشد، به آن خشم می‌گویند. خشم مجموعه‌ای از احساسات در حال انفجار است.

عده‌ای معتقد هستند که عصبانیت جنبه مثبت هم دارد و لازم است که انسان در برخی مواقع عصبانی، یا حتی خشمگین شود. اما عده‌ای معتقد هستند که عصبانیت و خشم جنبه منفی دارد. شما با کدام نظر موافق هستید؟ نمونه‌هایی از جنبه‌های مثبت، یا منفی عصبانیت را روی تابلوی کلاس بنویسید.

افراد وقتی عصبانی می‌شوند، ممکن است به دو شیوه عمل کنند؛ یا عصبانیت و خشم خود را مهار می‌کنند و عکس‌العمل مناسبی (منطقی) از خود نشان می‌دهند، یا اینکه رفتاری غیرمعمول (غیر منطقی) از آنها سر می‌زند.

### مثال:

یکی از هم کلاسی‌ها بدون اجازه شما در زنگ تفریح یکی از کتاب‌هایتان را از داخل کیف شما برداشته است، ناگهان کتاب خود را در دست او می‌بینید. شما از رفتار هم کلاسی خود می‌رنجید، اما سعی می‌کنید که عکس‌العمل منطقی از خود نشان دهید. مثلاً سؤال می‌کنید که

۱- چرا بدون اجازه من به کیفم دست زدی؟ ۲- اگر من بدون اجازه از داخل کیف تو، وسیله‌ای بردارم، ناراحت نمی‌شوی؟



## عکس‌العمل منطقی چیست؟

در عکس‌العمل منطقی به هیچ‌وجه احساسات درونی شما و دیگری خدشه‌دار نمی‌شود؛ زیرا شما احساسات خود را مهار می‌کنید.

داستان زیر را بخوانید. این داستان نوعی عکس‌العمل منطقی انسانی و هدایت‌گرانه در برابر فردی است که سعی کرده امام‌حسن مجتبی علیه السلام را ناراحت کند.

روزی مردی از اهل شام و از طرفداران معاویه بر سر راه امام حسن علیه السلام قرار گرفت و دشنام و ناسزای بسیار به آن حضرت گفت. آن جناب به او هیچ‌نگفت و صبر کرد تا اینکه مرد شامی همه حرف‌های خود را بزند. بعد از شنیدن حرف‌های مرد شامی، آن حضرت بر او سلام کرد و به روی او خندید و فرمود: گمان می‌کنم تو مرد غریبی هستی و گویا برخی از موضوعات را اشتباه فهمیده‌ای. اگر از ما چیزی بخواهی، به تو می‌دهیم. اگر از ما طلب هدایت و ارشاد کنی، تو را ارشاد می‌کنیم، اگر از ما یاری طلب کنی؛ به تو عطا می‌کنیم؛ اگر گرسنه‌ای تو را سیر می‌کنیم؛ اگر لباس نداری، به تو لباس می‌دهیم؛ اگر محتاجی، بی‌نیازت می‌گردانیم؛ اگر رانده‌شده‌ای، به تو پناه می‌دهیم؛ اگر بار خود را بیاوری و به خانه ما فرود آیی و میهمان ما باشی تا وقت رفتن برای تو بهتر خواهد بود...

چون آن مرد سخن آن حضرت را شنید، گریست و گفت: گواهی می‌دهم که تو خلیفه خدا روی زمین هستی و خدا بهتر می‌داند که خلافت و رسالت خود را در کجا قرار دهد. اکنون تو محبوب‌ترین خلق خدا نزد منی. او بار خود را به خانه آن حضرت فرود آورد و تا در مدینه بود میهمان آن حضرت بود و از محبان و معتقدان اهل بیت علیهم السلام گردید (مناقب ابن شهر آشوب، ج ۴، ص ۱۹).

گاه ممکن است که فردی با رفتار و گفتار خود شما را ناراحت کند؛ اما شما با گفتار یا رفتار خود به‌گونه‌ای با طرف مقابل برخورد می‌کنید که نه تنها فرد از رفتار خود پشیمان می‌شود؛ بلکه به یک دوست صمیمی تبدیل می‌شود. افرادی که هنگام خشمگین شدن عکس‌العمل منطقی از خود نشان می‌دهند، معمولاً عزت نفس بسیار بالایی دارند.

### فعالیت ۳ (انتخابی)

نمایشی در کلاس ترتیب دهید که فردی شما را ناراحت کرده است؛ اما شما احساسات خود را به گونه‌ای بیان می‌کنید که طرف مقابل متوجه اشتباه خود می‌شود؛ بدون آنکه احساسات او جریحه‌دار شود.

### عکس‌العمل غیر منطقی چیست؟

این نوع عکس‌العمل با پرخاشگری کلامی، بدنی یا آسیب‌زدن 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 آماده‌درگیری کند.

پرخاشگری که در عصبانیت در حال انفجار یا همان خشم دیده می‌شود، دو نوع است:

**۱- پرخاشگری کلامی:** تهدید، توهین، داد و فریاد، فحاشی، شوخی‌های توهین‌آمیز، تمسخر، تحقیر، متلک‌گفتن، بددهنی یا دیگران را با اسم بد صدا زدن نمونه‌هایی از پرخاشگری کلامی هستند. پرخاشگری کلامی از هر نوع که باشد، رفتاری ناپسند است و می‌تواند درگیری بین افراد را بیشتر کند.

**۲- پرخاشگری فیزیکی:** هل‌دادن، کوبیدن در، مشت‌زدن، سیلی‌زدن، خرد کردن اشیاء، لگدزدن یا استفاده از وسیله‌های مختلف برای حمله به دیگری، نمونه‌هایی از پرخاشگری فیزیکی‌اند. بسیاری از پرونده‌هایی که افراد در کلاتری یا در دادگاه‌ها دارند، به دلیل عصبانیت افسارگسیخته‌افراد یا ضعف یک فرد در بیان احساسات خود به صورت سازنده و منطقی بوده‌است.

### نکته مهم

اگر فردی به شما پرخاش کرد، اول 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 مرحله انفجار رسیده است، قادر به پیش‌بینی نتایج اعمال و رفتار خود نیست.

## مهارت های برخورد با فرد عصبانی

نبايدها در هنگام مواجه شدن با فرد عصبانی	بايدها در هنگام مواجه شدن با فرد عصبانی
۱- هرگز عكس العمل سريع از خود نشان ندهيد.	۱- از فرد عصبانی فاصله بگيريد.
۲- سعی نکنيد که انتقام بگيريد.	۲- سعی کنید طرف مقابل را آرام کنید.
۳- جملات یا رفتارهایی که مانند ريختن نفت روی هيزم است، بر زبان نياوريد.	۳- از پرخاشگری کلامی و فیزیکی بپرهيزيد.
۴- از گفتن فحش یا ضربه زدن به طرف مقابل پرهيز کنید؛ زیرا این کار موجب درگیری های کلامی و بدنی بیشتری می شود.	۴- درباره علت ناراحتی طرف مقابل سؤال کنید.
	۵- به طرف مقابل بگويد من دليل عصبانیت شما را درک می کنم.
	۶- سعی کنید مشکل را برطرف کنید.
	۷- عواقب عصبانیت را به طرف مقابل تذکر دهید.
	۸- درباره حالت خشم و عواقب آن فکر کنید.

## آثار روانی و اجتماعی عصبانیت

- ۱- نوجوان عصبانی و پرخاشگر معمولاً به درس های خود کمتر توجه می کند و تمرکز کمتری بر روی موضوعات درسی و گفته های معلم دارد.
- ۲- نوجوان خشمگین، بددهن و اهل درگیری را والدین، معلم، هم کلاسی ها و حتی مردم دوست ندارند.
- ۳- در مواقع سختی، دیگران از دانش آموزی که اهل درگیری است، کمتر پشتیبانی می کنند.
- ۴- نوجوان عصبی با خلق و خوی آتشین معمولاً بیشتر از بقیه به دفتر مدیر احضار می شود و معلم و هم کلاسی ها از او ناراضی هستند.
- ۵- نوجوانان عصبی و پرخاشگر معمولاً از عزت نفس پایینی برخوردارند و نمی توانند با دیگر هم کلاسی های خود رابطه مستحکم و قوی در آینده برقرار کنند.

## خشم خود را چگونه مهار کنیم؟

بلافاصله هیچ اقدامی انجام ندهید. ابتدا با انجام کارهای زیر به خود یک فرصت آرامش بدهید.

- ۱- چند بار صلوات بفرستید؛
- ۲- سعی کنید قدری نفس عمیق بکشید؛
- ۳- از یک تا ده بشمارید؛
- ۴- از موقعیت ناراحت کننده دور شوید؛
- ۵- اگر آب در دسترس شماست کمی آب بنوشید؛
- ۶- به خودتان بگویید من الآن خشمگین هستم و این حالت خوبی نیست؛ من نباید اجازه دهم که رفتار دیگران آرامش مرا به هم بریزد؛
- ۷- خود را به کار مثبت دیگری سرگرم کنید.

## فعالیت در منزل

به دلخواه خود به یکی از این سؤالات پاسخ دهید :

۱- والدین شما برای کاهش عصبانیت یکدیگر چه کاری انجام می دهند؟

۲- درباره پیامد عصبانیت شدید یک خاطره کوتاه بنویسید.

.....

.....

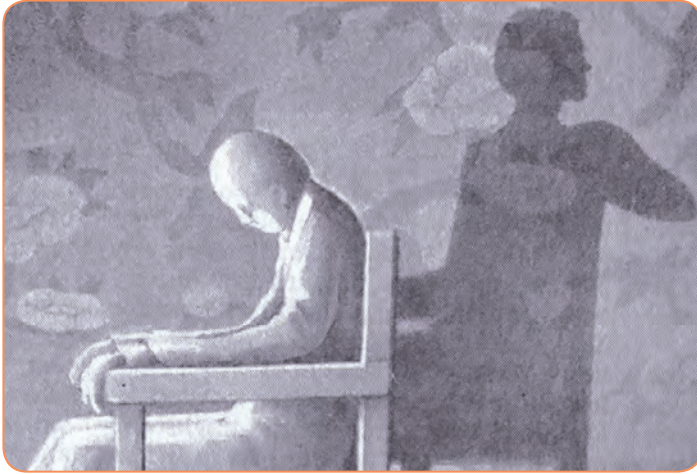
.....

.....

.....

.....

## مه‌ار افسردگی



هر انسانی ممکن است که گهگاه غم را در درون خود تجربه کند. غمگین شدن مانند شادی امری طبیعی است؛ اما اگر غمگینی برای زمانی طولانی یا بدون دلیل در یک فرد ادامه پیدا کند، چنین فردی افسرده است. افسردگی بالاترین حالت غمناکی است.

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

در چنین مواردی باید افسردگی را جدی گرفت و برای درمان آن اقدام کرد. افسردگی می‌تواند موجب به هم ریختگی آسایش زندگی فردی و خانوادگی شود.



## غم و اندوه تعادل جسم را برهم می‌زند و بدن آدمی را ویران می‌کند.

(غررالحکم، ص ۲۳)

### علائم افسردگی را بشناسیم

افسردگی علامت‌های مختلفی دارد. مهم‌ترین علائم آن به شرح زیر است:

- ◀ تغییر در خواب و خوراک
- ◀ احساس خستگی شدید و نداشتن انرژی برای انجام کارها
- ◀ سردرد یا احساس درد بدون دلیل جسمانی
- ◀ نداشتن علاقه به انجام فعالیت یا رفت‌وآمد با دیگران
- ◀ احساس گناه و تقصیر
- ◀ بی‌توجهی در رسیدگی به ظاهر شخصی
- ◀ تغییرات در شخصیت
- ◀ دشواری در تمرکز
- ◀ احساس نومیدی، بی‌یاوری و بی‌ارزشی و بی‌کفایتی
- ◀ نداشتن احساس رضایت از زندگی و در موارد بسیار حاد میل به خودکشی

همه این علائم در فرد افسرده دیده نمی‌شود. این علائم ممکن است که در برخی از بیماری‌های

دیگر نیز دیده شود.

### فعالیت ۱ (فردی)

- آیا تاکنون دچار افسردگی شده‌اید؟ علت آن، چه بوده است؟ این افسردگی چه مدت طول کشید؟ علائم آن، چه بود؟ در یک برگه کاغذ به سؤالات پاسخ دهید و برخی از آنها را برای دیگران بخوانید.

## چگونه با افسردگی برخورد کنیم؟

اگر علائم افسردگی را در خود یا دیگران می‌بینید، باید آن را جدی بگیرید. علت آن هرچه باشد، باید بدانید که افسردگی برخلاف غم حالتی گذرا نیست؛ بلکه مشکلی است که زندگی شما یا افراد وابسته به شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شما می‌توانید در مرحله اول از مهارت‌های حل مسئله استفاده کنید.

پدر و مادر حمیده اخیراً خانه خود را فروخته‌اند. آنها ناگهان متوجه می‌شوند که قیمت خانه آنها خیلی بیشتر بوده است. مادر حمیده به تدریج دچار افسردگی می‌شود و علائم افسردگی را در خود نشان می‌دهد. همسر او آقای نیکنام، مهارت‌های زیر را برای حل مشکل همسر خود به کار می‌گیرد:

◀ ابتدا درباره علت افسردگی می‌اندیشد و اینکه آیا دلایل دیگری نیز وجود داشته است.

◀ به همه راه‌حل‌های ممکن برای کاهش افسردگی و برگرداندن حالت روحی همسر خود به حالت اولیه فکر می‌کند؛ برای مثال، رفتن به مسافرت، خواندن دعا، زیارت، ورزش‌های آبی، رفتن به طبیعت، دعوت از یکی از بستگان نزدیک مادر برای ارتباط نزدیک‌تر و دادن دلگرمی و امید دادن به آینده.

◀ درباره پیامد هر راه‌حل فکر می‌کند.

◀ بهترین راه‌حل را انتخاب می‌کند.

◀ برنامه عمل خود را به اجرا می‌گذارد.

◀ نتیجه کار را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

بعد از اجرای راه‌حل‌های فوق، آقای نیکنام متوجه می‌شود که اقدامات او به نتیجه کافی نرسیده است. اکنون آقای نیکنام را راهنمایی کنید.

برخی مواقع اگر فرد افسرده درمان نشود، ممکن است دست به خودکشی بزند. البته چنین مواردی خیلی کم اتفاق می‌افتد. فردی که می‌خواهد به‌هردلیل خودکشی کند، باید بداند که این کار موجب نمی‌شود تا او از غم رهایی یابد. برعکس در صورت اقدام به چنین کاری، در آخرت به دلیل قتل خود مجازات خواهد شد. کمک گرفتن از خداوند در سختی‌ها بهترین راه حل برای غلبه بر مشکلات است.

افسردگی یکی از اختلالات خلقی (بیماری‌های عاطفی)<sup>۱</sup> 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.

## فعالیت ۲

● نمایشی را ترتیب دهید که یک فرد دچار افسردگی شده است. این فرد را راهنمایی کنید تا بر مشکل خود غلبه کند.

---

۱- بیماری‌های عاطفی شامل افسردگی، اضطراب شدید، جنون ادواری و خلق و خوی متغیر است (گاهی خیلی افسرده و زمانی خیلی شاد). افراد عادی معمولاً حالات عاطفی خود را مهار می‌کنند، اما بیماران عاطفی نمی‌توانند عواطف خود را مهار کنند و برای درمان باید به روان‌پزشک مراجعه کنند.

## عوامل ایجاد افسردگی

۱- **وراثت**: این بیماری ممکن است که از طریق والدین به وسیله ژن‌ها به فرزندان منتقل شود.

۲- **عوامل روان‌شناختی**: طرز تفکر و نوع برداشت‌های ما از مسائل می‌تواند موجب افسردگی

شود.

۳- **عوامل اجتماعی - رفتاری**: مانند شکست‌های متعدد، از دست دادن شغل یا خانواده،

بیماری، غم شدید و حوادث دردناک

۴- **تغییرات فصلی**: این نوع از افسردگی‌ها با شروع یک فصل ممکن است آغاز شود و با

پایان فصل از بین برود.

### نکته 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.

### فعالیت ۳ (انتخابی)

● تصور کنید که یکی از دوستان شما مدت یک هفته است که دچار افسردگی شده است و برخی از علائم افسردگی در او به وجود آمده است. برای درمان دوست خود چند راه حل پیشنهاد کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

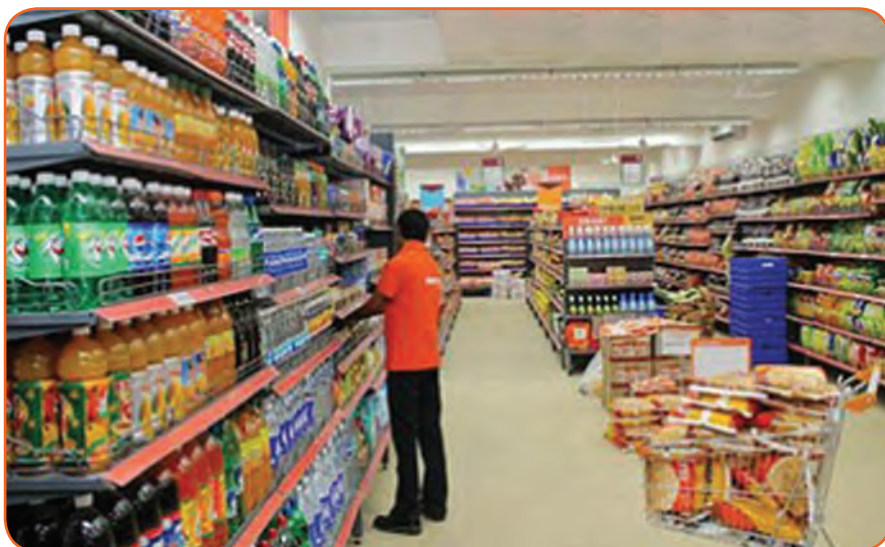
.....

.....

### فعالیت در منزل

● با مراجعه به تجربیات خود و اعضای خانواده درباره شیوه‌هایی که افراد برای کاهش افسردگی و دستیابی به شادی به کار می‌برند، تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس گزارش دهید.

## مهارت‌های مصرف چیست؟



همه ما نیازها و خواسته‌هایی داریم. برای تأمین نیازها و خواسته‌های خود باید کالاها یا خدمات موردنیاز خود را از مغازه‌ها، فروشگاه‌ها، مؤسسات یا مراکز خدماتی خریداری کنیم. دانستن اینکه چگونه برای خریدن تصمیم‌گیری کنیم، از ما یک مصرف‌کنندهٔ عاقل می‌سازد.

## مصرف‌کنندهٔ عاقل کیست؟

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

### اگر شما یک مصرف‌کننده عاقل باشید :

- تفاوت بین نیاز و خواسته‌های خود را درک می‌کنید. نیاز چیزی است که بدون آن نمی‌توانیم زندگی کنیم؛ مانند غذا، لباس، سلامتی، خانه، تحصیلات؛ اما خواسته چیزی است که می‌توانیم از آن صرف‌نظر کنیم، مانند خرید یک تابلوی نقاشی.
- دربارهٔ خصوصیات کالایی که قصد خریدن آن را دارید، تحقیق می‌کنید و بعد دربارهٔ خریدن یا نخریدن آن تصمیم می‌گیرید.
- در خرید کردن با دیگران مشورت می‌کنید.
- به اندازهٔ توان مالی خود خرید می‌کنید.
- به اولویت‌ها اهمیت می‌دهید و توجه می‌کنید که آیا نیازهای مهم‌تری دارید که باید پول خود را برای خرید آنها هزینه کنید یا برای خرید آنها در آینده، پس‌انداز کنید.
- ابتدا قیمت کالاها را با هم مقایسه می‌کنید و بعد اقدام به خرید می‌کنید.
- به کیفیت کالا و خدمات توجه می‌کنید.

## فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

ضرب‌المثل‌های زیر را بخوانید و در مورد آنها بحث کنید. در این ضرب‌المثل‌ها چه درس‌هایی

نهفته است؟

- ◀ هیچ‌گرانی بی‌حکمت نیست و هیچ‌ارزانی بی‌علت نیست. (ایران)
- ◀ آن قدر پول نداریم که جنس ارزان بخریم. (انگلیس)
- ◀ فقرا بیشتر از ثروتمندان لباس می‌خرند. (آمریکا)



## فعالیت ۲ (بحث گروهی)

چند نمونه از نتایج تصمیم‌گیری درست در خرید را بنویسید؛ مثال :

- یک کالای خوب و مورد نیاز را به قیمت مناسب می‌خریم.

چند نمونه از نتایج تصمیم‌گیری نادرست در خرید را بنویسید؛ مثال :

- احساس ناامیدی، فریب خوردن و عصبانیت در ما ایجاد می‌شود.

### درس‌هایی برای تو

◀ عده‌ای هستند که توانایی پول درآوردن دارند؛ اما مهارت استفاده درست از پول را ندارند و بعد از گذشت مدتی پول‌های خود را هدر می‌دهند و نیازمند و محتاج دیگران می‌شوند و در نتیجه تغییری در زندگی آنها به وجود نمی‌آید.

◀ عده‌ای هستند که بیماری خرید دارند، و تنها از خرید لذت می‌برند.

◀ عده‌ای هرچه دارند هزینه می‌کنند و برای روزهای نیازمندی چیزی پس‌انداز نمی‌کنند.

## شش‌گام کلیدی در خریدن کالا و خدمات

مهم نیست که شما چه کالایی را می‌خرید؛ اما اگر شش‌گام زیر را در خریدن کالا و خدمات رعایت کنید، پشیمان نخواهید شد :

۱- **تصمیم بگیرید** : عده‌ای در خریدن کالا مردّدند، گاه آن‌قدر فروشنده را اذیت می‌کنند که فریاد فروشنده در می‌آید. آنها وقت زیادی را از فروشنده می‌گیرند، اما چیزی نمی‌خرند. ما حق نداریم که وقت زیادی را از یک فروشنده بگیریم.

۲- **مراکز خرید را شناسایی کنید** : مغازه‌ها، فروشگاه‌ها یا مراکز خدماتی را از قبل شناسایی کنید و درباره آنها پرس‌وجو کنید. امروزه در شهرهای بزرگ برخی از فروشگاه‌ها یا خیابان‌ها در داشتن کالاهای خاصی شهرت دارند.

۳- اطلاعات لازم را درباره کالا یا خدمات مورد نیاز جمع آوری کنید: آیا این کالا، نیاز شما را برآورده می‌کند؟ آیا قیمت آن مناسب است؟ نظر دیگران درباره این نوع کالاها چیست؟ آیا این مرکز خدماتی کارش خوب است؟

۴- جنس خوب را انتخاب کنید و از افراد مطمئن خرید کنید: جمع آوری اطلاعات درباره کالا یا انصاف فروشنده و کیفیت کار به شما کمک می‌کند تا تصمیم عاقلانه‌تری بگیرید.

۵- برنامه خرید را به اجرا گذارید: از خود سؤال کنید که آیا پول کافی برای خرید دارم؟ آیا نیاز هست که با افراد دیگری مشورت کنم؟ آیا باید خرید خود را به عقب بیندازم؟

۶- خرید خود را ارزیابی کنید: از خود سؤال کنید آیا من از پول خودم درست استفاده کرده‌ام؟ آیا از خرید خود راضی‌ام؟ آیا در خرید عجله به خرج دادم؟ اگر احساس کردید که خرید کالای مورد نظر، کاملاً شما را راضی نکرده است، از تجربه به دست آمده برای خریدهای بعدی استفاده کنید.

### فعالیت ۳ (بحث کلاسی)

۱- میزان درآمد یا تعداد نفرات یک خانواده چگونه بر مصرف یک خانواده تأثیر می‌گذارد؟

۲- تفاوت مصرف یک خانواده جوان با یک خانواده دارای چند فرزند چیست؟

۳- منظور از حقوق مصرف‌کننده چیست؟

هزینه کردن پول برای خرید کالا آن‌هم بدون مشورت اعضای خانواده یا همسر می‌تواند به ایجاد فشار روانی و اختلاف در خانواده منجر شود. حتی اگر چیزی را بخرید که همه اعضای خانواده از آن بهره‌مند شوند یا اینکه قصد شما خوشحال کردن سایر اعضای خانواده خود باشد. پیامد منفی خرید بدون مشورت موجب از بین رفتن لذت خرید می‌شود.



## فعالیت ۴ (انتخابی)

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

### فعالیت در منزل

به انتخاب خود به یکی از سؤالات زیر پاسخ دهید.

- ۱- یک خانواده چگونه می‌تواند از هدر دادن پول خود جلوگیری کند؟
- ۲- یک خانواده چگونه می‌تواند درآمد خود را به روش سالم افزایش دهد؟

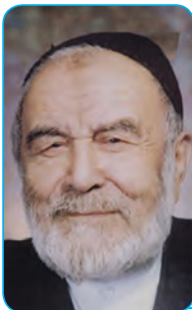
## چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم؟

افراد بزرگسال به دلیل اینکه سال‌های طولانی زندگی کرده‌اند، تجربیات ارزشمندی دارند. کسب این تجربیات برای جوانان مهم است. به همین علت مراقبت از این نوع افراد یک وظیفه دینی و اخلاقی است و نشانه‌ای از عشق و علاقه به اعضای خانواده، قدرشناسی از خدمات آنها و شکرگزاری از خداوند متعال و اثبات بندگی است. فراموش نکنید که روزی شما هم پیر و ناتوان خواهید شد و به خدمت فرزندان خود نیاز خواهید داشت.

مراقبت از والدین، افراد ناتوان خانواده یا بیمار، به کسب مهارت و آگاهی از نیازهای آنها نیاز دارد. منظور ما این نیست که شما در حد یک پرستار خیره یا یک قهرمان عمل کنید. تنها لازم است که به نیازهای آنها توجه کنید و کمک‌های خود را به نحو درست به آنها ارائه کنید.

عده‌ای در مراقبت از افراد بزرگسال، یا ناتوان و اعضای بیمار خانواده، گاه آن قدر خود را مضطرب می‌کنند و دچار غم و اندوه می‌شوند که جان خود را در معرض خطر قرار می‌دهند. مشکلات برای همه پیش می‌آید، سعی کنید با صبر و حوصله به وظایف خود عمل کنید.





به مراقبت از پدر و مادر ناتوان خود توجه کنید و نگویید که این کار ما را خسته می‌کند. بدانید که زمان جمع‌آوری ثواب برای شما رسیده است.

(میرزا اسماعیل دولابی از عارفان تهران)

## فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

تصور کنید یکی از آشنایان بسیار نزدیک شما که از وی مراقبت می‌کنید، گاهی وقت‌ها دچار فراموشی می‌شود. این فرد باید داروهایی را در ساعت معینی مصرف کند. فراموشی فرد بیمار را با چه مشکلاتی مواجه می‌کند؟ برای دادن دارو در ساعت معین به فرد بیمار بهترین راه‌حل شما چیست؟



## مهارت‌های نگهداری و مراقبت از افراد بیمار و ناتوان

■ **سعی کنید بیماری یا مشکل فرد را درک کنید:** افراد تحت مراقبت شما ممکن است دچار پیری و ضعف قدرت جسمی، بیماری، معلولیت جسمی، فراموشی، ناتوانی در انجام کارهای شخصی و مواردی از این قبیل باشند. هرچه شما از مشکلات، نوع بیماری و شیوه مراقبت یا نیازهای این افراد آگاهی پیدا کنید، اضطراب شما کمتر خواهد شد و بهتر می‌دانید که چگونه با این مشکل برخورد کنید.

■ **از افراد آگاه کمک بگیرید:** فراموش نکنید که شما به‌عنوان یک مراقب بیش از بقیه در برابر اعضای ناتوان خانواده خود مسئولیت دارید. سعی کنید به‌جای احساس ناتوانی و درماندگی، از افراد باتجربه که با این نوع مشکلات درگیرند یا پزشکان و افراد متخصص کمک بگیرید.

■ **افراد کم‌توان یا ناتوان را به‌انجام برخی از کارها و پذیرش برخی از مسئولیت‌ها در برابر خود تشویق کنید:** مراقبت از افراد بزرگسال یا بیمار بدان معنا نیست که آنها نمی‌توانند هیچ‌کاری را انجام دهند. به این افراد باید آموزش دهید که برخی از کارهای خود را که از عهده‌انجام آن برمی‌آیند، خودشان انجام دهند.

■ **از محدودیت‌های خود آگاه شوید:** هر فردی توان معینی دارد. در کارها از روی واقع‌بینی عمل کنید. سعی کنید زمان مراقبت و رسیدگی به فرد کهنسال یا ناتوان را بین خود و دیگران (برادر، خواهر و سایر نزدیکان) تقسیم کنید.

■ **صبر و تحمل داشته باشید:** هنگام مواجهه با یک مشکل یا مراقبت مداوم بی‌جهت ناله و فریاد نکنید. مشکلات همیشه وجود دارند؛ همان‌گونه که خوشی‌ها. باور کنید که خدمت به دیگران بالاترین فرصتی است که خداوند در اختیار شما قرار داده است.

■ **مراقبت از دیگران با اضطراب، عصبانیت و احساس غم و اندوه همراه است:** زمانی که شما از برادر یا خواهر کوچک و بیمار خود، پدر و مادر بیمار یا افراد بزرگسال و ناتوان مراقبت می‌کنید، به لحاظ روحی، حال و روز خوبی ندارید و ممکن است که افسرده شوید. یادتان باشد برخی از بیماری‌ها با گذشت زمان درمان می‌شوند و برخی از بیماری‌ها نیز با مصرف دارو کنترل می‌شوند. با برخی از بیماری‌ها باید مدارا کرد. شما به مراقبت خود ادامه دهید و خوشحال باشید که کار خوب و خداپسندانه‌ای انجام می‌دهید. نگران نتیجه کار نباشید. فراموش نکنید که نیکی به دیگران به خود شما برمی‌گردد. هیچ خدمتی به دیگران بدون پاداش نخواهد ماند.



■ **در سختی‌ها از خداوند کمک بگیرید:** نیایش و دعا سختی کارها را آسان می‌کند. با دعا کردن، شما انرژی بیشتری را در خود احساس می‌کنید. دعا کردن زمینه درمان را فراهم می‌کند و به شما کمک می‌کند که سختی‌ها، پیامدها و مصیبت‌ها را بهتر تحمل کنید.

■ **برای سبک کردن خودتان با دیگران درددل کنید:** گاه درددل با یک دوست، یا یک خویشاوند موجب می‌شود که از نظر روانی خود را تخلیه کنید. در بسیاری از این گفت‌وگوها دیگران تجربه‌های سازنده خود را از قبیل معرفی پزشکان مطلع و... در اختیار شما قرار می‌دهند.

## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

### یک سؤال اساسی

امروزه در برخی از شهرها مراکز نگهداری از سالمندان تأسیس کرده‌اند. در برخی از این مراکز امکاناتی وجود دارد که در خانه نیست. از طرفی سالمندان در این مراکز به دلیل دوری از خانواده با مشکلات روحی زیادی روبه‌رو هستند. به نظر شما یک سالمند ناتوان بهتر است در منزل نگهداری شود یا اینکه با پرداخت پول آنها را به مراکز نگهداری از سالمندان منتقل کنیم. در این قضاوت به ملاحظات دینی، اخلاقی و عقلانی توجه کنید.

### فعالیت در منزل

در مورد راه‌های شاد نگه داشتن سالمندان خانواده خود تحقیق کنید.

## چرا باید به همدیگر احترام بگذاریم؟



منظور از احترام گذاشتن به دیگران، ارزش دادن به افراد، رعایت ادب در برخورد با آنها و توجه به حقوق آنهاست. احترام گذاشتن نشانهٔ بالابودن عزت نفس و سلامت اخلاق یک فرد است.

### وقتی به دیگران احترام می‌گذاریم، یعنی :

- من انسان باارزشی 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 حقوقی دارید و من حقوق شما را رعایت می‌کنم.
- انسان‌ها نزد من ارزش دارند.



## فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

- ۱- عده‌ای معتقدند که در جامعه ما احترام گذاشتن به دیگران کم‌رنگ شده است. شما تا چه اندازه با این نظر موافق‌اید؟
- ۲- فهرست افرادی را که باید با توجه به دستورات اسلام حرمت آنها را حفظ کرد و حقوق آنها را رعایت کرد، نام ببرید.
- ۳- چند نمونه دیگر از مصداق‌های احترام گذاشتن مانند وفا به قول و عهد و پیمان، احترام به قانون و مقررات را نام ببرید.

## درسی برای تو

امام سجاد علیه السلام

در معامله با آنان (اهل کتاب) به حکم خدا عمل کن و از اینکه آنها در پناه اسلام‌اند، پیمان الهی را درباره آنها مراعات کن و باید برای وفای به این پیمان، میان تو و ستم بر آنها مانعی باشد [مبادا به آنان ستم کنی]؛ زیرا رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمود هر کس بر اهل ذمه (پیروان ادیان الهی که در کنار مسلمانان زندگی می‌کنند) ستم کند، من دشمن اویم؛ پس از خدا بترس ...

(مفاتیح الحیات، ص ۳۱۳)

یکی از فعالیت‌های ۲ و ۳ را به دلخواه خود و با توافق معلم انتخاب کنید.

## فعالیت ۲ (انتخابی)

در یک نمایش دو نفره، محترمانه صحبت کردن را در کلاس نمایش دهید.

## فعالیت ۳ (بحث گروهی) (انتخابی)

درباره راه‌های مختلف احترام گذاشتن به افراد بزرگسال، والدین، میهمانان، اقلیت‌های دینی و بیماران بحث کنید و نتیجه را به کلاس گزارش کنید.

## احترام به کودکان

شاید کمتر دینی مانند اسلام پیروان خود را به دوست داشتن کودکان و مراقبت از آنها سفارش کرده باشد. بخشی از مهارت‌های زندگی اسلامی رفتار صحیح با کودکان است. در جدول زیر، تعدادی از توصیه‌ها و رهنمودهای بزرگان دین آمده است شما در ستون مقابل برداشت‌های خود را بنویسید و تعدادی از آنها را در کلاس بخوانید.

### فعالیت ۴ (بحث گروهی)

توصیه و رهنمودها	برداشت من
حقّ خردسال این است که با او مهربان باشی و از او درگذری؛ عیبش را ببوشانی و با وی مدارا کنی. (امام سجاده <small>علیه السلام</small> )	به کودکان احترام بگذاریم و به آنها سخت نگیریم.
کودکان را دوست بدارید و به آنان مهربانی کنید. (پیامبر اسلام <small>صلی الله علیه و آله و سلم</small> )	
اگر پیران عابد و جوانان خاشع و کودکان شیرخوار نبودند، هر آینه غذایی سخت بر شما فرومی‌ریخت. (پیامبر اسلام <small>صلی الله علیه و آله و سلم</small> )	
تا زنده هستیم پنج سنت را رها نخواهم کرد، تا پس از من سنت شود؛ یکی از آنها سلام کردن به کودکان است. (پیامبر اسلام <small>صلی الله علیه و آله و سلم</small> )	
هرکس کودکی دارد، با وی کودکانه رفتار کند. (پیامبر اسلام <small>صلی الله علیه و آله و سلم</small> )	
به راستی خدای بزرگ آن گونه که برای زنان و کودکان به خشم می‌آید برای هیچ چیزی به خشم نمی‌آید. (امام کاظم <small>علیه السلام</small> )	
در بهشت خانه‌ای است که به آن خانه شادی می‌گویند، به آن خانه در نمی‌آید، مگر آن کس که کودکان را شاد کند. (پیامبر اسلام <small>صلی الله علیه و آله و سلم</small> )*	



## به محیط‌زیست خود احترام بگذاریم

محیط‌زیست موارد زیادی را شامل می‌شود. خانه، مدرسه، محله، روستا، شهر، کشور و خلاصه همه زمین، هر کدام بخشی از محیط‌زیست ما محسوب می‌شوند. موجودات زنده مانند گیاهان و جانوران نیز بخشی از محیط‌زیست ما هستند. منابع طبیعی بخش دیگری از محیط‌زیست اند که شامل هوا، آب، منابع معدنی و خلاصه همه چیزهایی می‌شود که در سیاره زمین وجود دارد. احترام به محیط‌زیست، یعنی احساس مسئولیت در برابر انواع محیط‌های کوچک و بزرگی که ما در آن زندگی می‌کنیم تا محیطی ایمن، سالم و بانشاط داشته باشیم. احساس مسئولیت برای حفظ منابع خدادادی، بهره‌برداری عاقلانه از آن و حفظ آن برای نسل‌های بعدی نشانهٔ بالابودن عزت نفس ما و نشانهٔ بندگی و ادب در برابر خداوند است.

### فعالیت ۵ (انتخابی)

چه اتفاقی خواهد افتاد اگر:

- ۱- به خاطر آلودگی هوا در هر هفته شهرهای بزرگ دو روز تعطیل شوند؟
- ۲- تعداد بیماری‌های تنفسی و قلبی در بین مردم هر سال افزایش یابد؟

### فعالیت در منزل

- یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه انتخاب کنید.
- ۱- دربارهٔ فواید احترام گذاشتن به دیگران تحقیق کنید.
  - ۲- داستان کوتاهی دربارهٔ نتایج بی‌احترامی به دیگران بنویسید.

## ارزش‌ها و معیارهای رفتاری



هر آنچه که برای یک فرد یا افراد اهمیت دارد، ارزش نام دارد. ارزش‌ها انواع مختلفی دارند. برخی از چیزها، ارزش مادی دارند و می‌توان برای آن قیمت تعیین کرد؛ اما 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 آن را به هیچ قیمتی بفروشید. این نوع ارزش‌ها جنبه فردی دارند و به آنها «ارزش‌های شخصی» نیز می‌گویند.

برخی از ارزش‌ها مانند خداوند، پیامبران، ائمه اطهار علیهم‌السلام و اولیای خدا یا باور به آیات قرآنی، جزء «ارزش‌های دینی» محسوب می‌شوند. پرستش و ایمان به خداوند یکتا، کار و رزق حلال، امر به معروف و نهی از منکر، وقف، تعاون در کارهای خیر از جمله ارزش‌های دینی هستند. این نوع از ارزش‌های اصیل در دنیا بیش از سایر ارزش‌ها طرفدار دارد. به افراد متدین، باتقوا، نیکوکار و مفید احترام می‌گذاریم؛ چون برای ما ارزش‌های دینی بسیار مهم است.

برخی از چیزها به این علت ارزش دارند که از آنها برای به دست آوردن چیزهای دیگر استفاده می‌کنیم. به این چیزها «ارزش‌های ابزاری یا ارزش مادی» 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.

## فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

چند نمونه از ارزش‌های ابزاری را نام ببرید.

آیا تحصیل کردن یک ارزش ابزاری است یا یک ارزش مادی؟

برخی از چیزها ارزش ذاتی دارند، یا به عبارتی به خودی خود ارزشمندند؛ مانند خوشبختی، عشق به خداوند، ادب و احترام، زیبایی‌های جهان آفرینش، دانایی، حقوق بشر، صلح و آرامش، بشردوستی، عدالت، آزادی، دفاع از کشور، تعاون و همکاری در کارهای خیر و خدمت به مردم. همه مردم جهان معمولاً به این ارزش‌ها اهمیت می‌دهند. چیزهایی که ارزش ذاتی دارند، به آنها «ارزش‌های جهانی» نیز می‌گویند.

## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

چند نمونه از ارزش‌های ذاتی، یا جهانی را نام ببرید.

آیا کمک به نیازمندان یک ارزش ذاتی است یا یک ارزش ابزاری؟

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 متأثر از باورهای دینی یا اهمیت ذاتی آنهاست و به ما کمک می‌کنند تا براساس آنها درباره خوب یا بد بودن رفتارها قضاوت کنیم.

آیا می‌توانید به چند نمونه از ارزش‌های اخلاقی اشاره کنید؟

به نظر شما مبارزه با تبعیض نژادی یک ارزش جهانی است و یا یک ارزش شخصی است؟

## افراد چگونه ارزش‌های خود را به نمایش می‌گذارند؟

هر یک از ما در زندگی ارزش‌های مورد علاقه خود را با رفتارهایمان به نمایش می‌گذاریم.

### فعالیت ۳

#### جملات زیر را تکمیل کنید.

- ◀ فردی که نماز می‌خواند، ارزش‌های..... خود را به نمایش می‌گذارد.
- ◀ فردی که صداقت و راستی از خود نشان می‌دهد، ارزش‌های..... خود را به نمایش می‌گذارد.
- ◀ فردی که از خداپرستی، عدالت، آزادگی و بشردوستی طرفداری می‌کند و برای تحقق آن به شهادت می‌رسد، ارزش‌های..... خود را به نمایش می‌گذارد.

#### نکته مهم

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

### تضاد ارزش‌ها

افراد در نظام ارزشی خود با یکدیگر متفاوت‌اند، به همین دلیل ممکن است با یکدیگر اختلاف پیدا کنند. برای مثال عده‌ای طرفدار ارزش‌های دینی و انسانی و عده‌ای طرفدار ارزش‌های مادی هستند. درگیری‌های دنیای امروز، به دلیل اختلاف ارزش‌ها بین دولت‌ها و یا مردم جهان است. انسان‌ها با پذیرش بعضی از ارزش‌های اخلاقی و جهانی می‌توانند در کنار یکدیگر، با خیال راحت و در صلح و آرامش زندگی کنند.

### فعالیت ۴ (انتخابی)

تعدادی از ارزش‌های جهانی را بنویسید که مردم دنیا با پذیرش آنها می‌توانند به آسانی در کنار یکدیگر و به دور از اختلاف زندگی کنند.



## معیارهای رفتاری

افراد با توجه به نظام ارزشی خود، در انجام رفتارها برای خودشان مقدار، یا حدّ و حدودی قائل اند که به آنها «معیارهای رفتاری» می‌گویند.

این معیارها تابع نظام ارزشی یک فرد است. برای مثال، فردی که به بهداشت و سلامت خود اهمیت می‌دهد، ممکن است که در هر هفته دوبار استحمام کند؛ لباس‌های خود را در هفته دوبار تعویض کند، در طول شبانه‌روز دوبار مسواک بزند و...، یا فردی که به ارزش‌های اجتماعی مانند قانون و مقررات اهمیت می‌دهد، سعی می‌کند که:

- مالیات خود را به موقع پرداخت کند.
- قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کند.
- از ریختن زباله در کوچه و خیابان پرهیز کند.

### فعالیت ۵ (انتخابی)

با توجه به ارزش سلامتی و اخلاق چند معیار رفتاری در جدول زیر برای خودتان بنویسید.

معیار رفتاری	نظام ارزشی
	حفظ سلامتی برای من اهمیت دارد.
	پایبندی به ارزش‌های اخلاقی برای من بسیار مهم است.

## انعطاف در معیارهای رفتاری

تفاوت در معیارهای افراد ممکن است که به ایجاد تضاد یا عدم توافق در افراد منجر شود. برای مثال، دو برادر، یا دو خواهر ناچارند که در یک اتاق زندگی کنند. یکی از آنها دوست دارد که در ساعت ۱۰ شب بخوابد و دیگری دوست دارد تا نیمه شب تلویزیون تماشا کند. یکی طرفدار نظم در اتاق است و دیگری عادت به بی‌نظمی دارد. این دو باید چگونه عمل کنند تا تضاد و درگیری کمتری با یکدیگر داشته باشند؟

### فعالیت در منزل

به انتخاب خود به یکی از سؤالات زیر پاسخ دهید :

۱- با توجه به اهمیتی که خانواده شما برای آداب معاشرت دارد، چند معیار رفتاری بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۲- با توجه به اهمیتی که خانواده شما برای محیط زیست قائل است، چند معیار رفتاری بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## مهارت‌های تصمیم‌گیری



### کدام راه را انتخاب کنم و چرا؟

همه ما به‌طور دائم در زندگی خود ناچاریم که تصمیم‌گیری کنیم؛ یعنی باید از بین دو، یا چند چیز یا راه‌حل، یکی را انتخاب کنیم. برای مثال، یک لباس را انتخاب کنیم؛ یک رشته تحصیلی را انتخاب کنیم، غذای خاصی را برای ناهار یا شام انتخاب کنیم؛ کتابی را برای مطالعه و سرگرمی انتخاب کنیم؛ کار ویژه‌ای را انجام دهیم؛ ورزش ویژه‌ای را انتخاب کنیم؛ شغل خاصی را انتخاب کنیم؛ همسر مناسبی را برای خود انتخاب کنیم؛ راه‌حل خاصی را برای حل یک مشکل انتخاب کنیم. برخی از تصمیم‌های ما کوچک‌اند؛ برای مثال، اینکه در چه ساعتی از خواب بلند شویم یا بخوابیم؛ اما برخی از تصمیم‌های ما بزرگ است و پیامد آنها ممکن است که زندگی ما را تا مدت‌ها تحت تأثیر قرار دهد.

## فعالیت ۱ (انتخابی)

- ◀ چرا بعضی از افراد در تصمیم‌گیری‌های خود دچار اشتباه می‌شوند؟
- ◀ چند نمونه از تصمیم‌گیری‌های بزرگ را نام ببرید که می‌تواند زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد؟

### نکات مهم در تصمیم‌گیری

- تصمیم‌گیری‌های بزرگ پیامدهای خوب یا بدی دارند. اگر ما با فرایند تصمیم‌گیری درست آشنا شویم، تصمیم‌گیری کار چندان دشواری نخواهد بود.
- اگر پیامد یک تصمیم مثبت باشد و به بهتر شدن زندگی ما کمک کند، در این صورت، تصمیم ما درست بوده یا انتخاب ما خوب بوده است.
  - اگر پیامد یک تصمیم منفی باشد و به بدتر شدن زندگی ما منجر شود، در این صورت تصمیم ما نادرست بوده یا انتخاب ما بد بوده است.

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

## فعالیت ۲ (انتخابی)

- ◀ تصور کنید می‌خواهید یک شغل برای خود انتخاب کنید. در انتخاب شغل به چه نکاتی توجه می‌کنید؟

.....

.....

◀ تصور کنید می‌خواهید یک خانه جدید بخرید. در انتخاب خانه به چه نکاتی توجه می‌کنید؟

.....

.....

## چه عواملی در تصمیم‌گیری ما مؤثر است؟

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 **عوامل مؤثر درونی در تصمیم‌گیری** می‌گویند.

● دیدگاه‌های 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.

## روش‌های مختلف افراد در تصمیم‌گیری چگونه است؟

هر یک از ما به شیوه‌های مختلفی تصمیم می‌گیریم. نوع تصمیم‌گیری‌ها بر سرنوشت ما تأثیر دارد. به همین علت در نوع تصمیم‌گیری باید دقت کنیم. تصمیم‌گیری‌ها انواع مختلفی دارد:

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

**۲- تصمیم‌گیری آنی:** در این نوع از تصمیم‌گیری فرد در یک لحظه و بدون تفکر تصمیم می‌گیرد. این نوع تصمیم‌گیری‌ها نیز معمولاً پیامدهای منفی به دنبال دارد.

**۳- واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران:** 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.

**۴- تصمیم‌گیری منطقی:** این نوع تصمیم‌گیری براساس جمع‌آوری اطلاعات 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.

## مراحل تصمیم‌گیری منطقی

برای یک تصمیم‌گیری منطقی و پرهیز از شک و تردید و دودلی، شما باید گام‌های زیر را بردارید تا بتوانید به یک نتیجه روشن و تصمیم‌گیری درست برسید :

**۱- جمع‌آوری اطلاعات :** درباره موضوع یا مسئله موردنظر، اطلاعات لازم را از افراد و یا منابع مختلف جمع‌آوری کنید. این مرحله بسیار مهم است. تصور کنید؛ فردی می‌خواهد از بین دو رشته تحصیلی یکی را انتخاب کند. این فرد باید درباره هر رشته و آینده آن تحقیق کند. مشورت کردن با دیگران راه دیگری در جمع‌آوری اطلاعات است.

**۲- توجه به همه جوانب :** در این مرحله، اطلاعات جمع‌آوری شده، دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل می‌شود. در صورتی که فردی در تجزیه و تحلیل خود ناتوان باشد، می‌تواند از دیگران کمک بگیرد.

**۳- توجه به پیامد هر انتخاب :** هر انتخابی پیامدهایی را به دنبال دارد. پیامدها ممکن است که مثبت یا منفی باشند. برخی از پیامدها کوتاه‌مدت و گذرا و برخی بلندمدت‌اند. توجه به پیامدها موجب می‌شود که شما بهتر تصمیم‌گیری کنید.

**۴- بهترین گزینه را انتخاب کنید :** زمانی که احساس کردید، جنبه‌های مثبت یک انتخاب بر جنبه‌های منفی آن غلبه دارد، آن‌گاه بهترین گزینه را انتخاب و بعد تصمیم‌گیری کنید.

**۵- برنامه عمل را تهیه کنید و آن را به اجرا گذارید :** انتخاب بهترین گزینه پایان کار نیست؛ زیرا تصمیم‌گیری تنها یک فکر و عقیده است که شما در سر دارید. شما باید گام‌هایی را بردارید که انتخاب شما وارد مرحله عمل شود.

**۶- ارزیابی تصمیم و فرایند :** بعد از آنکه تصمیم شما وارد مرحله عمل شد، کار خود را باید ارزیابی کنید. آیا شما به اهداف موردنظر رسیدید؟ آیا مواردی بوده است که شما آن را به حساب نیاوردید؟ آیا پیامدها را به درستی تشخیص دادید؟ آیا نتیجه تصمیم رضایت‌بخش بوده است، یا خیر؟

### فعالیت ۳ (انتخابی)

◀ یک مسئله را به دلخواه خود انتخاب کنید که نیاز به تصمیم‌گیری جمعی همه اعضای کلاس شما دارد. از طریق بحث و گفت‌وگو فرایندهای تصمیم‌گیری را به اجرا درآورید و در پایان نتایج تصمیم‌گیری خود را ارزیابی کنید.



### فعالیت در منزل

یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه در منزل انجام دهید.  
◀ از والدین خود سؤال کنید که آیا در زندگی خود تصمیم اشتباهی گرفته‌اند؛ چرا؟  
◀ سهم هر یک از اعضای خانواده شما در تصمیم‌های منزل چقدر است؟

## آداب و مهارت‌های سفر کردن



### فعالیت ۱ (بحث گروهی)

● سفر کردن یعنی چه؟ چه تفاوتی با مهاجرت دارد؟

● چرا سفر کردن در دین اسلام توصیه شده است؟

● شما یا خانواده شما چگونه خود را برای یک سفر آماده می‌کنید؟

● انواع سفر را با توجه به هدف آن نام ببرید.

● منظور از رعایت نکات ایمنی در سفر کردن چیست؟

سفر آزموده گندم را      هم از دل براند عشم در در را

زکیتی بدو نیک بنمایدش      وز آن گنج دانش بنمایدش

بیرون رفتن موقت از محل زندگی خود به مکانی دیگر (روستا، شهر یا کشور خارجی) به قصد انجام یک کار را **سفر** می‌گویند. در صورتی که هدف از مسافرت تغییر محل زندگی باشد، به این عمل **مهاجرت** می‌گویند.

در دین اسلام (قرآن کریم و سخنان پیشوایان دین) به سفر کردن توصیه شده است. برای مثال، در قرآن کریم آمده است :



■ **قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ.** (سوره نمل، آیه ۶۹)

«در زمین مسافرت کنید و عاقبت زندگی افراد گناهکار را مشاهده کنید.»

■ **قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ.** (سوره عنكبوت، آیه ۲۰)

«در زمین مسافرت کنید و چگونگی خلقت و آفرینش را مشاهده کنید.»

در حدیثی از پیامبر اسلام ﷺ آمده است که فرمود: مسافرت کنید تا سلامتی و روزی پیدا کنید. امام علی علیه السلام فرمود: مسافرت کنید که در آن پنج فایده است: اندوه‌زدایی، درآمدزایی، دانش‌افزایی، ادب‌آموزی و همراهی با مردم شرافتمند.

(مفاتیح الحیات، آیت... جوادی آملی)



امام صادق علیه السلام هدف از سفر مجاز را توشه یافتن برای آخرت، کسب درآمد اقتصادی و لذت و تفریح برمی‌شمارد. کسب سلامتی (شادابی و تجدید قوا) نیز به‌عنوان یکی از اهداف سفر در روایات دینی مطرح شده است.

مسافرت کردن در صورتی که فرد قصد درستی داشته باشد، برای او فرصتی فراهم می‌کند تا خود و دیگران را بشناسد. تحمل رنج‌ها و سختی‌ها، و کسب تجربیات جدید موجب پخته شدن انسان می‌شود. مسافرت به نقاط مختلف، چه در داخل یا خارج از کشور سبب گسترش فهم و دانایی، آشنایی با فرهنگ‌ها و آداب و رسوم اقوام و ملت‌ها، آگاهی از نقاط قوت و ضعف آنها و توسعه تجارب انسان می‌شود. انسان با کسب این تجارب می‌تواند به بهتر شدن زندگی خود کمک کند.

## انواع سفر

افراد با نیت‌های مختلفی سفر می‌کنند؛ نظیر کسب درآمد، کسب سلامتی و درمان، دیدن اقوام و خویشاوندان، کسب مهارت‌های حرفه‌ای، توسعه تجارب علمی، زیارت، کسب نشاط روحی، دیدن مناظر طبیعت، دیدن شهرها و کشورها، دیدن آثار تاریخی نمونه‌هایی از این سفرهای مختلف است. سفر ممکن است که به‌صورت فردی یا جمعی باشد.

## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

■ گردشگری چیست؟

■ گردشگری مذهبی چه تفاوتی با گردشگری فرهنگی دارد؟

■ توسعه گردشگری داخلی و خارجی چه فوایدی دارد؟

■ فراهم کردن فرصت برای گردشگران خارجی (مسلمان و غیرمسلمان) با هدف بازدید از ایران

چه فوایدی برای کشور دارد؟





## آداب سفر

در سفر کردن باید دستورات و ملاحظاتی را رعایت کنیم تا ایمنی ما در طول سفر بیشتر شود و از مسافرت خود بهره بیشتری ببریم. دین اسلام به پیروان خود توصیه کرده است که به هنگام سفر دستورات زیر را رعایت کنیم:

**۱- داشتن هدف درست از مسافرت:** قصد مسافرت باید پاک و درست باشد و نباید به قصد نافرمانی از خداوند صورت گیرد. تجربیات نشان داده است افراد زیادی جان خود را به خاطر اهداف نادرستی که در سفر دنبال کرده‌اند، از دست داده‌اند، یا تا پایان عمر درگیر در پیامدهای آن بوده‌اند.

**۲- پرهیز از مسافرت‌های انفرادی:** تنهایی سفر کردن بستگی به طول سفر، مکان سفر، محل بازدید، سن آدمی، جنسیت و شرایط جسمانی افراد دارد. حتی امروزه که سفرها آسان‌تر از گذشته شده است، باز سفرهای تنهایی و طولانی به‌ویژه برای افراد مسن و کم‌تجربه، خالی از خطر یا مشکل نخواهد بود.

### نکته آموزنده

پیامبر بزرگوار اسلام ﷺ 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)

**۳- پیش‌بینی نیازهای مادی در طول سفر:** هزینه سفر، غذا، لوازم بهداشتی و داروهای موردنیاز از مواردی است که قبل از سفر باید به آن توجه شود.

**۴- خواندن دو رکعت نماز، خواندن دعا و دادن صدقه قبل از سفر:** بسیاری از افراد به‌خاطر غفلت از این نکات مهم در طول سفر دچار حوادث و مشکلاتی شده‌اند که تا مدت‌ها یا تا پایان عمر همچنان گرفتار پیامدهای آن هستند. دعا به درگاه خداوند، آثار مفید یک سفر را بیشتر می‌کند، خطرات را برطرف می‌کند و مشکلات سفر را آسان می‌کند. از جمله دعاهایی که قبل از سفر توصیه شده است، این است: «بِسْمِ اللَّهِ، آمَنْتُ بِاللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، مَا شَاءَ اللَّهُ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ».

**۵- مراعات حال همسفران و برخورد خوب با آنها:** همکاری در طول سفر، سازگاری با همسفران، تحمل مشکلات به‌ویژه در سفرهای جمعی و اردوها، توجه به توانایی افراد، پرهیز از زرنگی یا خرج خود را به گردن دیگران انداختن به‌ویژه در گردش با دوستان و مشورت با افراد بزرگ‌تر از جمله نکاتی است که باید به آنها توجه کرد.

**۶- مواظبت بر خواندن نماز در اوّل وقت:** سفرکردن نباید موجب غفلت انسان از خداوند متعال شود. مسافرت به نقاط مختلف کشور یا خارج نباید ما را از نماز و دعا غافل کند. فراموش نکنیم که آرامش واقعی در جلب رضایت خداوند است و اگر خداوند بخواهد یک سفر می‌تواند اسباب نشاط روحی ما شود و فواید زیادی را به دنبال داشته باشد.

**۷- آوردن هدیه و سوغات برای اهل خانه و قدردانی از خداوند متعال به جهت بازگشت توأم با سلامتی از سفر:** بردن سوغات حتی به مقدار کم از جمله دستورات دین اسلام است. سوغات نوعی هدیه است که موجب نزدیکی دل‌های افراد به یکدیگر و جلب محبت می‌شود.

### فعالیت در منزل

با پرسش از والدین در یک برگه کاغذ، چهار مورد از سفرهای خود یا خانواده را در پنج سال گذشته در ستون سمت راست و نتایج هر یک را در ستون سمت چپ به‌طور خلاصه بنویسید. برخی از این مسافرت‌ها و نتایج آن را در کلاس برای دوستان خود بخوانید.

نوع سفر	نتایج

## آداب و مهارت‌های بازدیدهای علمی و سفرهای اردویی



بازدیدها یا مسافرت‌ها از یک مکان ممکن است به صورت فردی، دو نفره، گروهی، یا خانوادگی صورت گیرد. بازدیدها و مسافرت‌های جمعی دانش‌آموزان بر دو گونه است:

۱- بازدیدهای علمی

۲- اردو

**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، حاشیه 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.

## فعالیت ۱

● مشخص کنید هر یک از فعالیت‌های زیر با کدام یک از برنامه‌های درسی ارتباط دارد؟

مکان بازدید	برنامه درسی مرتبط
موزه‌ها	
آثار تاریخی	
رودخانه	
کارگاه تولید	
نمایشگاه	
جنگل	
تپه	
زیارتگاه	
دارالقرآن	
مناطق عملیاتی دفاع مقدس	

بازدیدهای علمی انواع مختلفی دارند؛ مانند بازدیدهای علمی یک تا دوساعته، بازدیدهای علمی نیم‌روزه، بازدید علمی یک روزه، بازدید علمی دو روزه، یا بازدید علمی هفتگی.

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

در اردوها افراد برای مدت محدودی و براساس یک برنامه در یک مکان، یا مکان‌های خاصی به سر می‌برند. اردو ممکن است از نوع ورزشی، تربیتی، تفریحی، یا ترکیبی از اینها باشد. اردوهای کشوری اغلب نوعی سفرهای تفریحی، زیارتی و آموزشی‌اند که در آن جمعیت دانش‌آموزی زیادی از شهرهای مختلف کشور، در یک محل خاص و برای چند روز اجتماع می‌کنند. این نوع از اردوها با بازدید از مکان‌های خاصی نیز همراه است. برای مثال، می‌توان به اردوی راهیان نور یا اردوهای تابستانی اشاره کرد که توسط سازمان بسیج دانش‌آموزی یا معاونت تربیتی آموزش و پرورش و با همکاری مناطق مختلف آموزش و پرورش برگزار می‌شود.

## مقایسه اهداف بازدهای علمی با اهداف اردوهای تربیتی

اهداف اردوهای تربیتی	اهداف بازدهای علمی
<ul style="list-style-type: none"> <li>● کسب مهارت‌های زندگی جمعی و تقویت روحیه همبستگی بین دانش‌آموزان مناطق مختلف ایران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● مشاهده علمی پدیده‌ها، فرایندهای طبیعی و تولیدی</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تقویت اعتقادات دینی و ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی در بین دانش‌آموزان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● مشاهده مکان‌های فرهنگی، مذهبی، جغرافیایی و اجتماعی و علمی</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تقویت روحیه نظم‌پذیری، همزیستی و انس و الفت بین دانش‌آموزان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● تنوع دادن در شیوه تدریس توسط معلمان</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● آشنا کردن دانش‌آموزان با فرهنگ‌های مختلف مردم ایران، اماکن زیارتی، باستانی و سیاحتی کشور</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آشنایی با منابع متنوع یادگیری در خارج از مدرسه</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری، همکاری و مشارکت‌جویی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● جمع‌آوری اطلاعات جدید درباره یک موضوع</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● کشف خلاقیت‌های علمی، هنری، ورزشی و کشف استعداد‌های نهفته</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● افزایش مهارت‌های اجتماعی و فرصت دادن به دانش‌آموزان برای بحث و تبادل نظر</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تمرین زندگی ساده و بالابردن روحیه تحمل و سختی</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● آشنایی با مناطق عملیاتی و تلاش‌های رزمندگان در طول هشت سال دفاع مقدس</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تقویت روحیه اعتماد به نفس و زندگی مستقل از خانواده</li> </ul>	



## آداب و مهارت‌ها در برگزاری بازدیدهای علمی و اردوها

مربیان و دانش‌آموزانی که در بازدیدهای علمی و اردوها مشارکت می‌کنند، باید دانش‌ها و مهارت‌هایی را کسب کنند تا بتوانند از نتایج این بازدیدها بیشترین فایده را ببرند. در جدول زیر مهارت‌های مورد نیاز برای مشارکت در بازدیدهای علمی و اردوها اشاره شده است:

مهارت‌های شرکت در اردو	مهارت در انجام بازدیدهای علمی و شرکت در آن
● توجه به آداب مسافرت (استمداد از خداوند، مسافرت به نیت خیر و بدن پاک)	● توجه به آداب مسافرت به‌ویژه در بازدیدهای یک روزه و دو روزه خارج از شهر یا مسافرت به شهرها و مناطق دیگر
● نشان دادن روحیهٔ سعهٔ صدر، همکاری، مسئولیت‌پذیری، اطاعت و هماهنگی از مسئولان در طول سفر، پرهیز از تک‌روی، اقدامات خودسرانه و بی‌نظمی	● نشان دادن روحیهٔ همکاری و سازگاری با دیگران
● پیش‌بینی وسایل مورد نیاز (لباس، لوازم بهداشتی، دفترچه بیمهٔ درمانی، کفش مناسب، پول (در حد متعادل))	● پیش‌بینی وسایل مورد نیاز (کفش مناسب، وعده غذایی، دفترچه یادداشت)
● احترام به قومیت‌های مختلف مردم ایران و تلاش در پیدا کردن دوست در بین آنها	● توجه به مسائل ایمنی در گردش‌های علمی
● تلاش در حفظ سلامت فردی و جمعی	● جمع‌آوری اطلاعات جدید دربارهٔ یک موضوع
● داشتن تلفن همراه مربیان و نشانی محل اسکان	● ثبت مشاهدات هنگام بازدید علمی
● رعایت مقررات اردوگاه	
● پرهیز از آوردن طلاجات و وسایل گران‌قیمت	
● ثبت مشاهدات و خاطرات در طول سفر	

- برای برگزاری یک بازدید علمی یک روزه به کمک مربی تربیتی، معلمان علاقه‌مند و مدیر مدرسه برنامه‌ریزی کنید و در یک روز پنج‌شنبه آن را به اجرا درآورید.

### فعالیت در منزل

- از دو فعالیت زیر یکی را به دلخواه انتخاب کنید.
- ۱- با مراجعه به کتاب *مفاتیح الحیات* احادیثی را در زمینه اهمیت سفر و آداب آن جمع‌آوری کنید.
  - ۲- با مراجعه به اینترنت در زمینه آداب سفر تحقیق کنید.





بخش هفتم

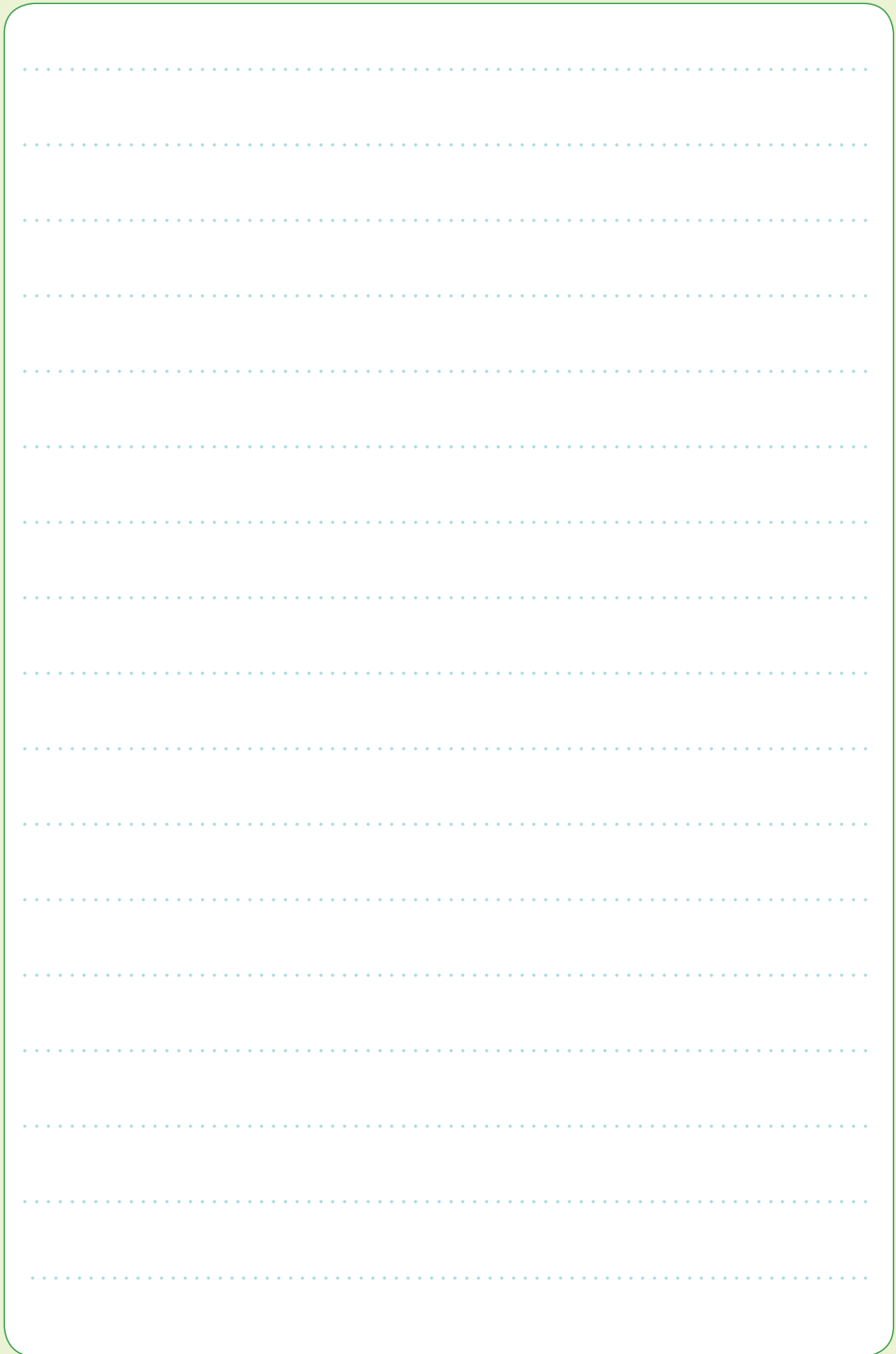
فعالیت‌های اختیاری

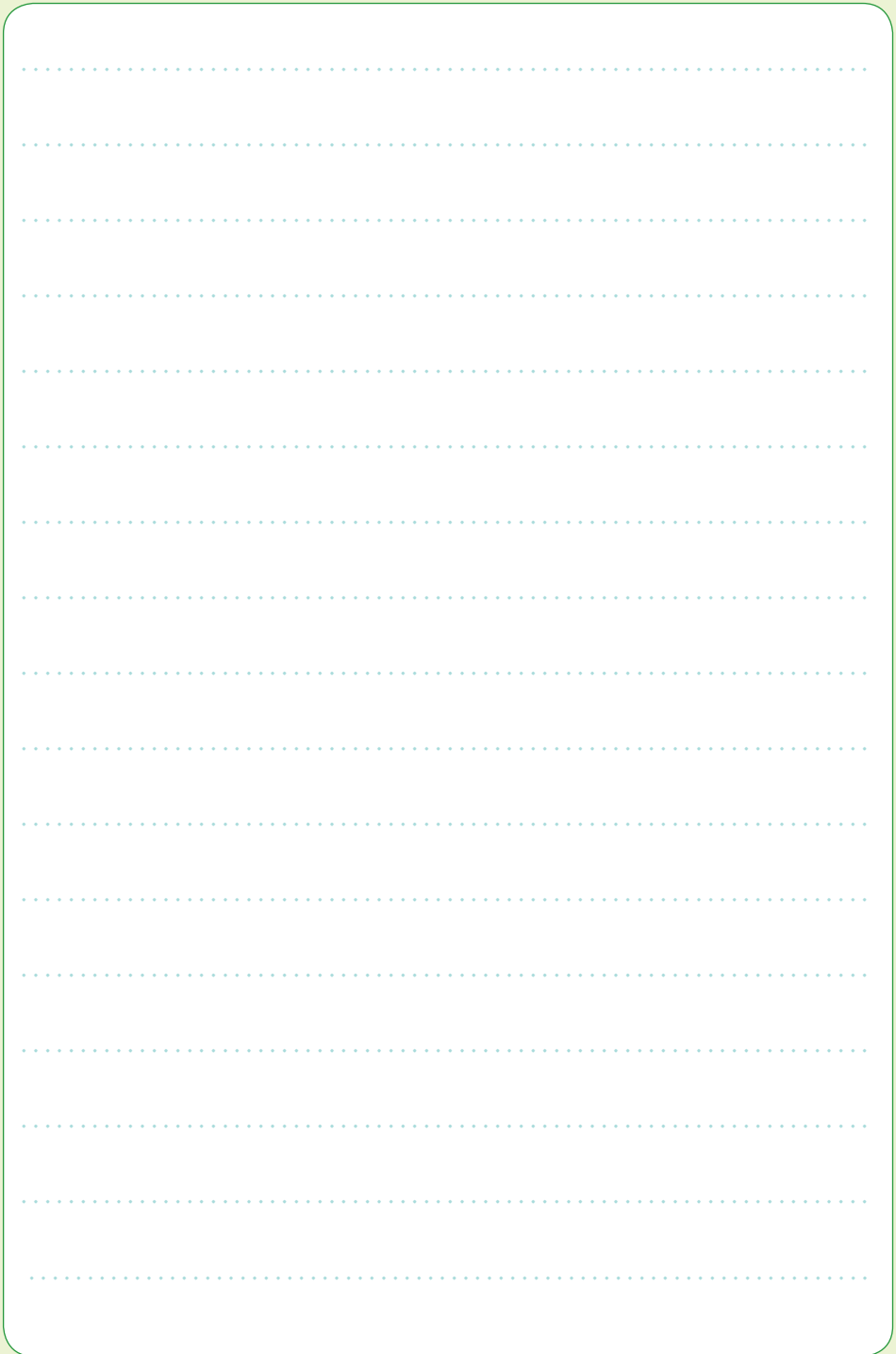


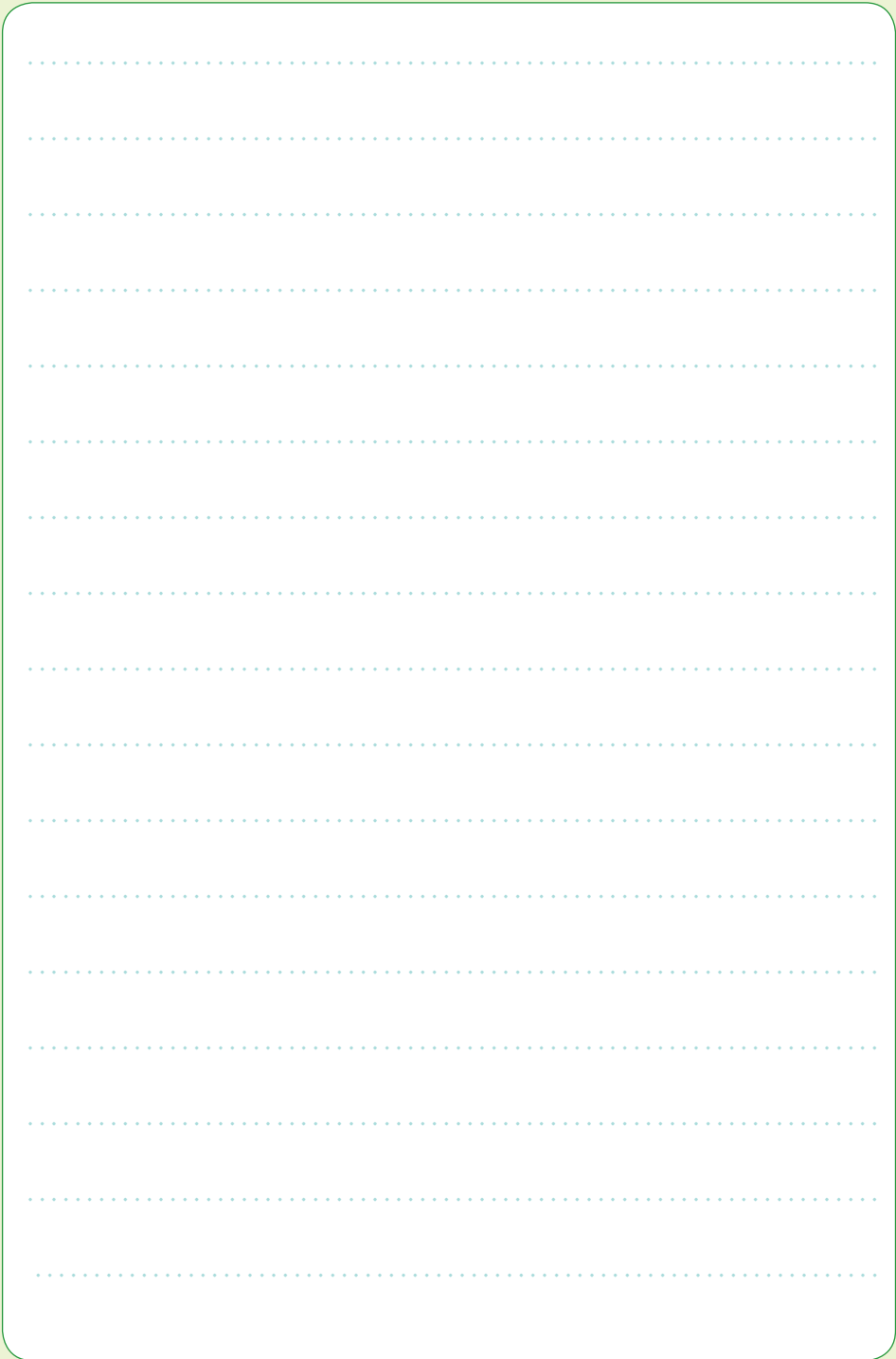


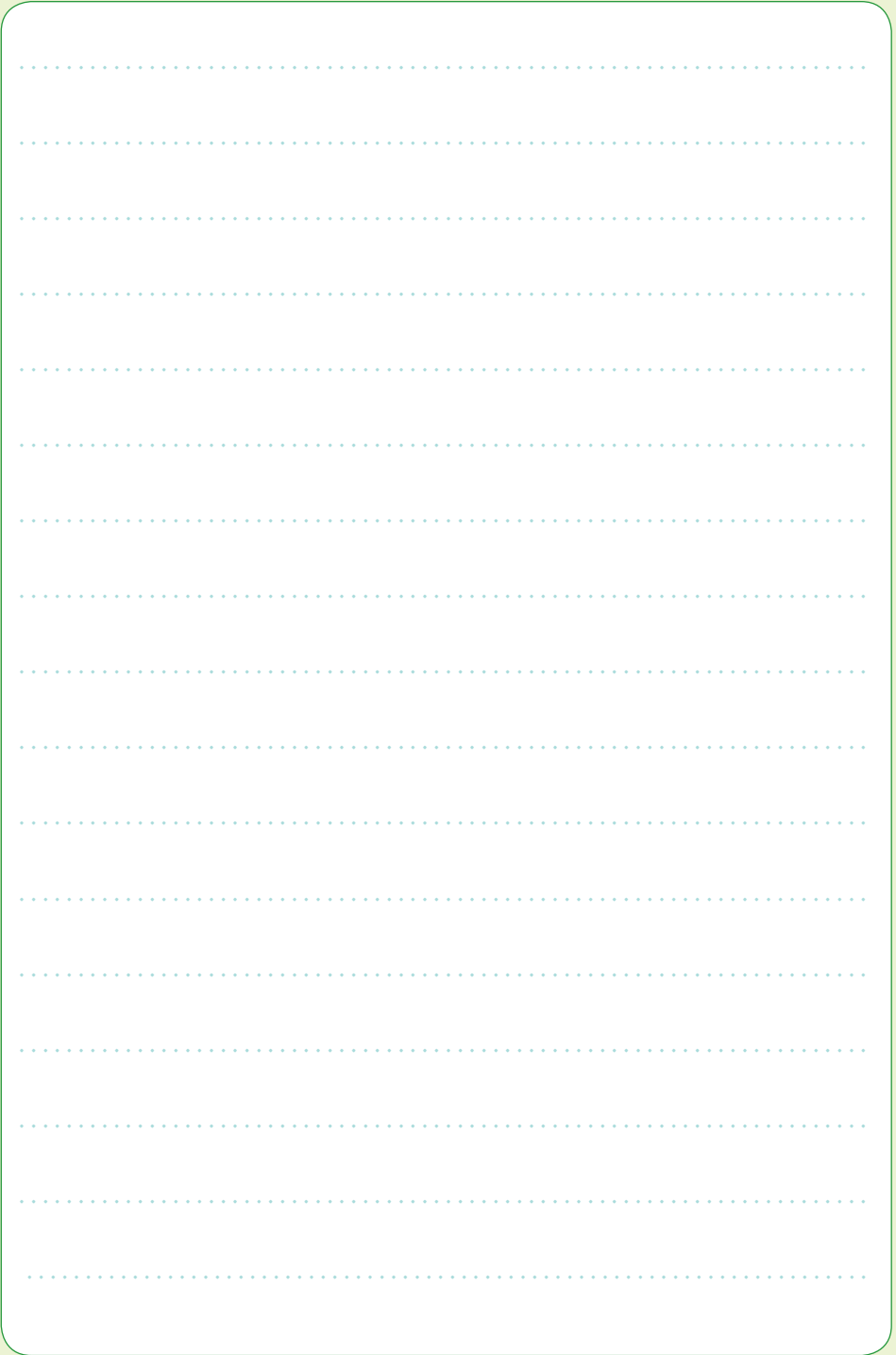
## فَعَالِيَتِ اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ١

A large rectangular area with rounded corners, containing 15 horizontal dotted lines for writing.



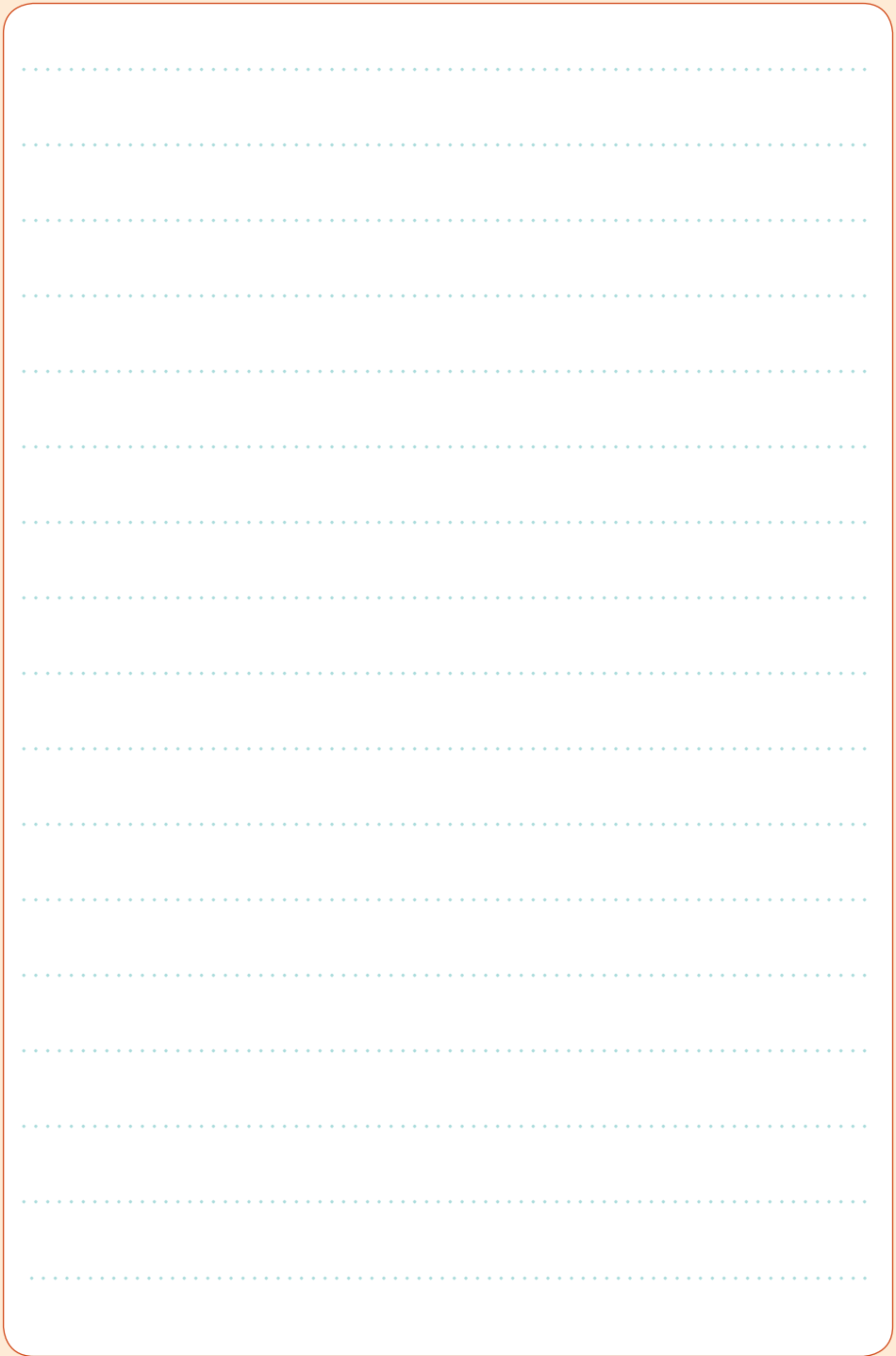


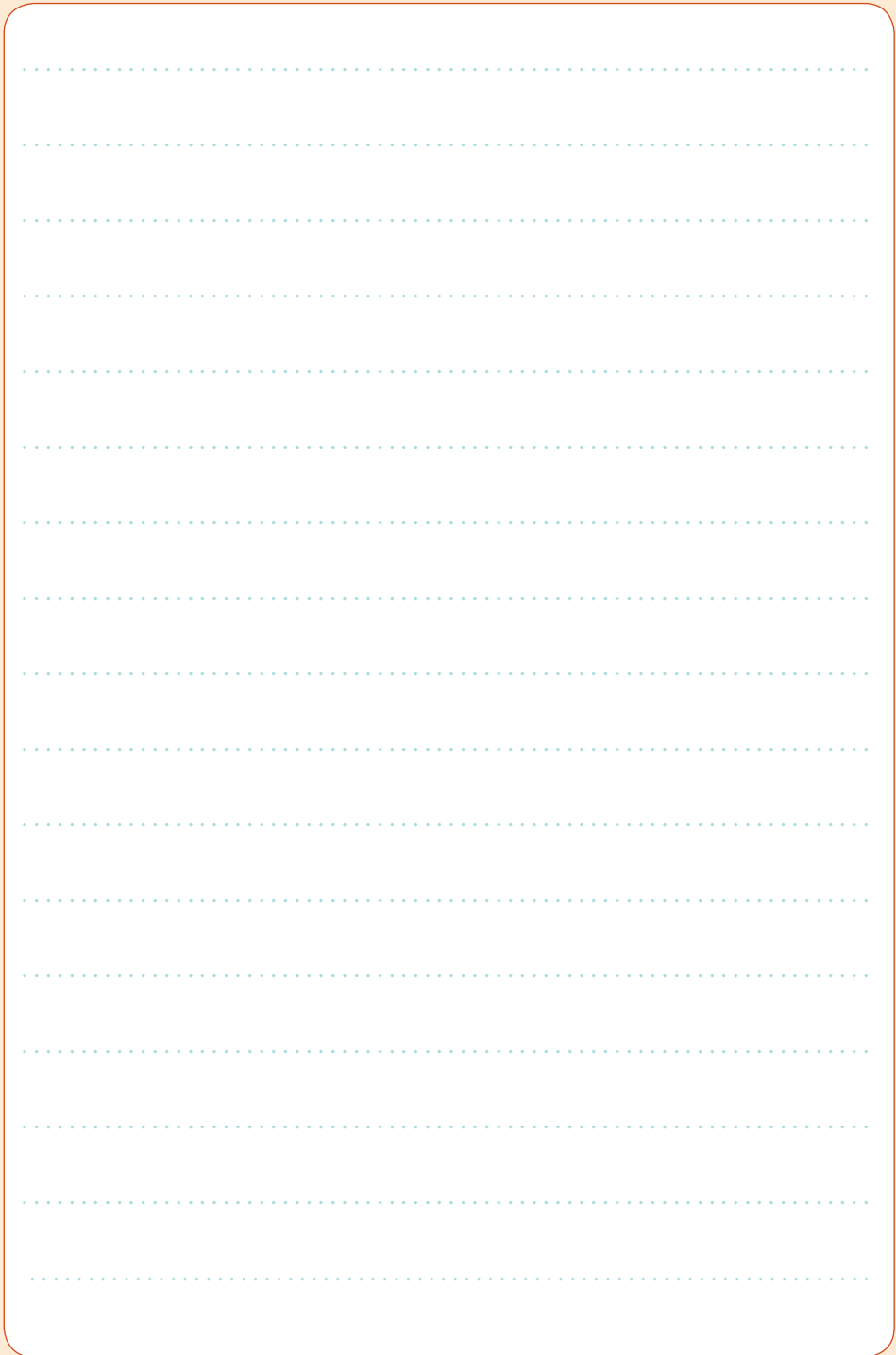




## فَعَالِيَت اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ٢

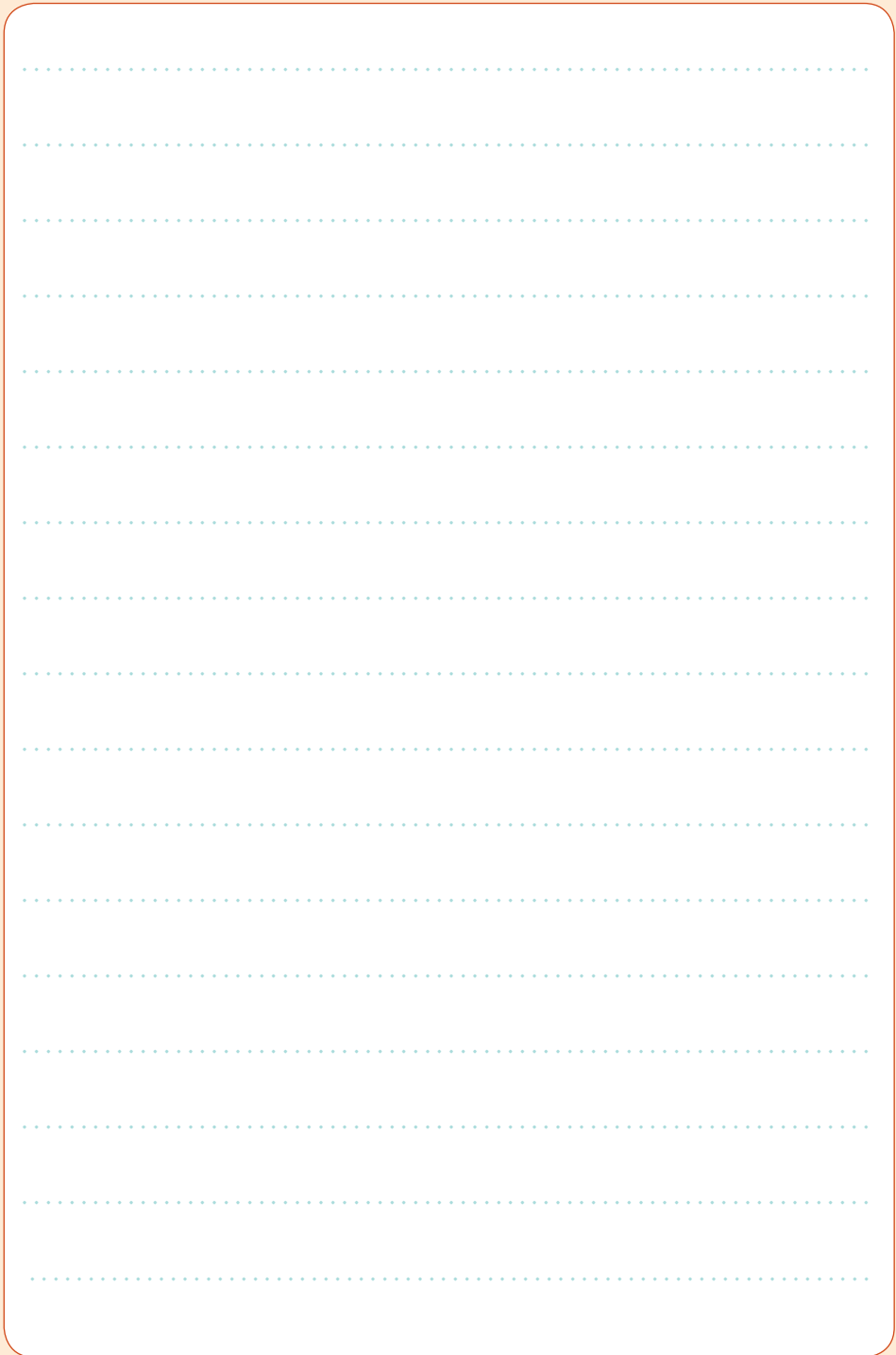
A large rectangular area with a red border and rounded corners, containing 15 horizontal dotted lines for writing.





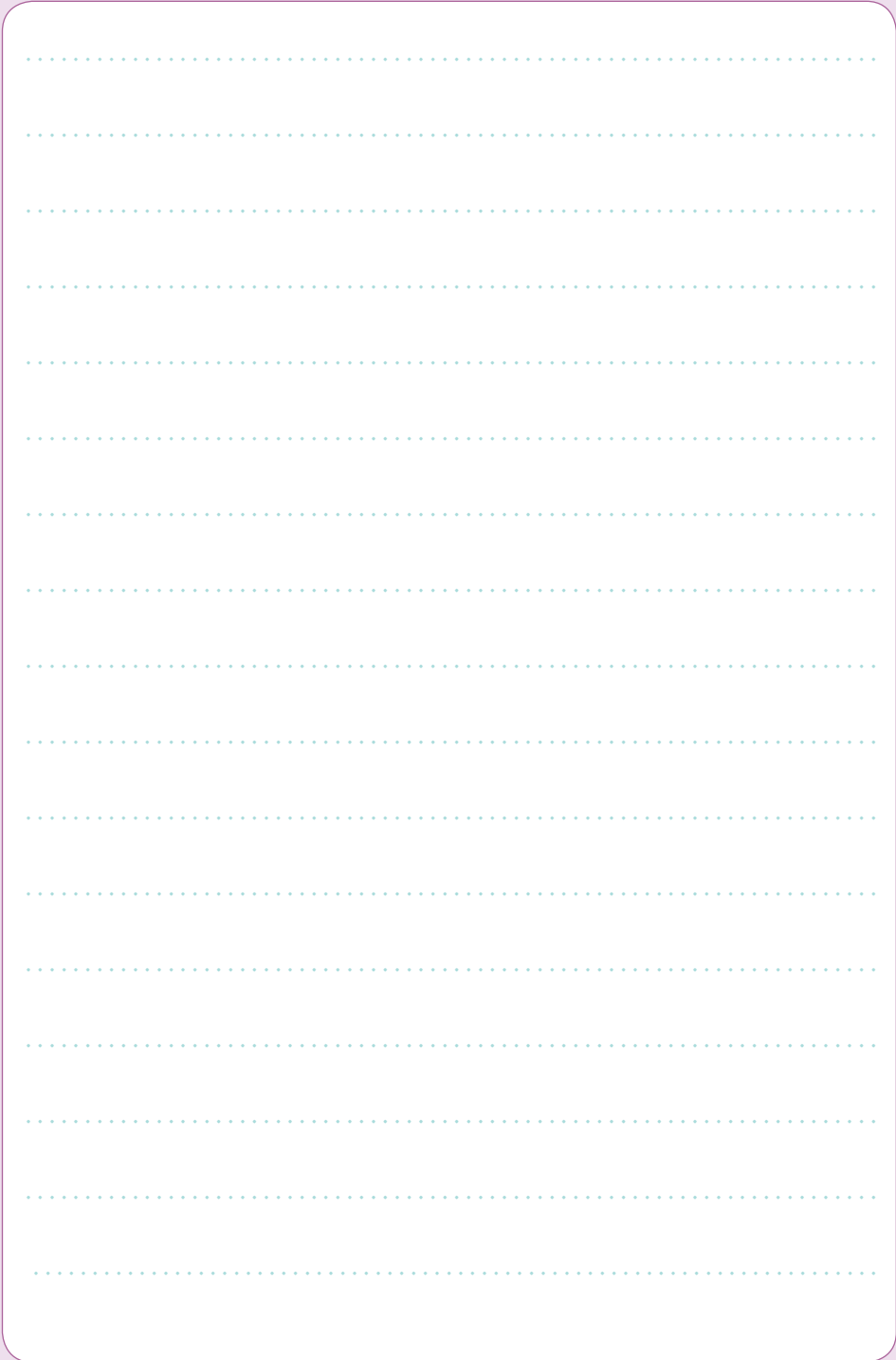




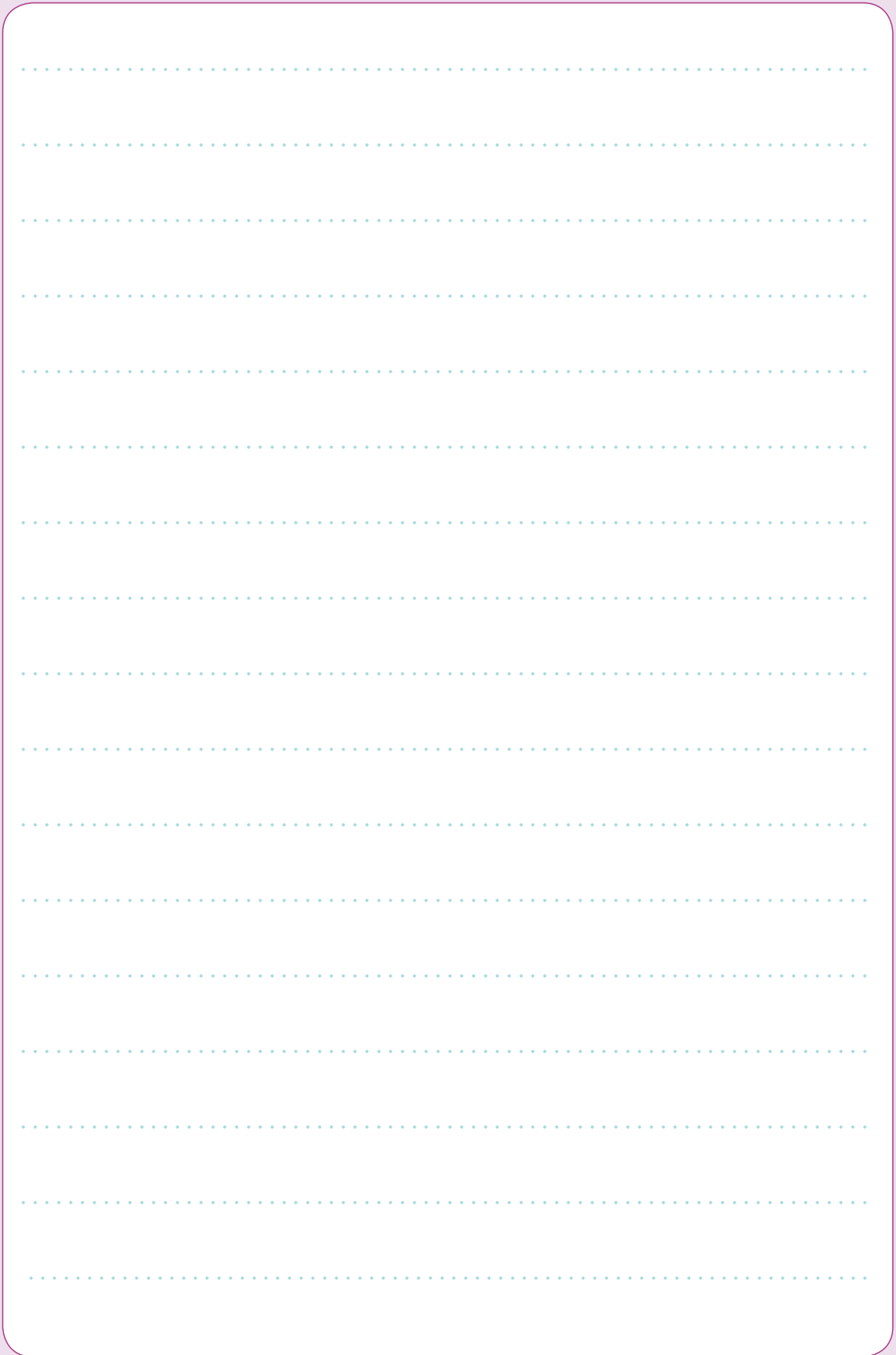


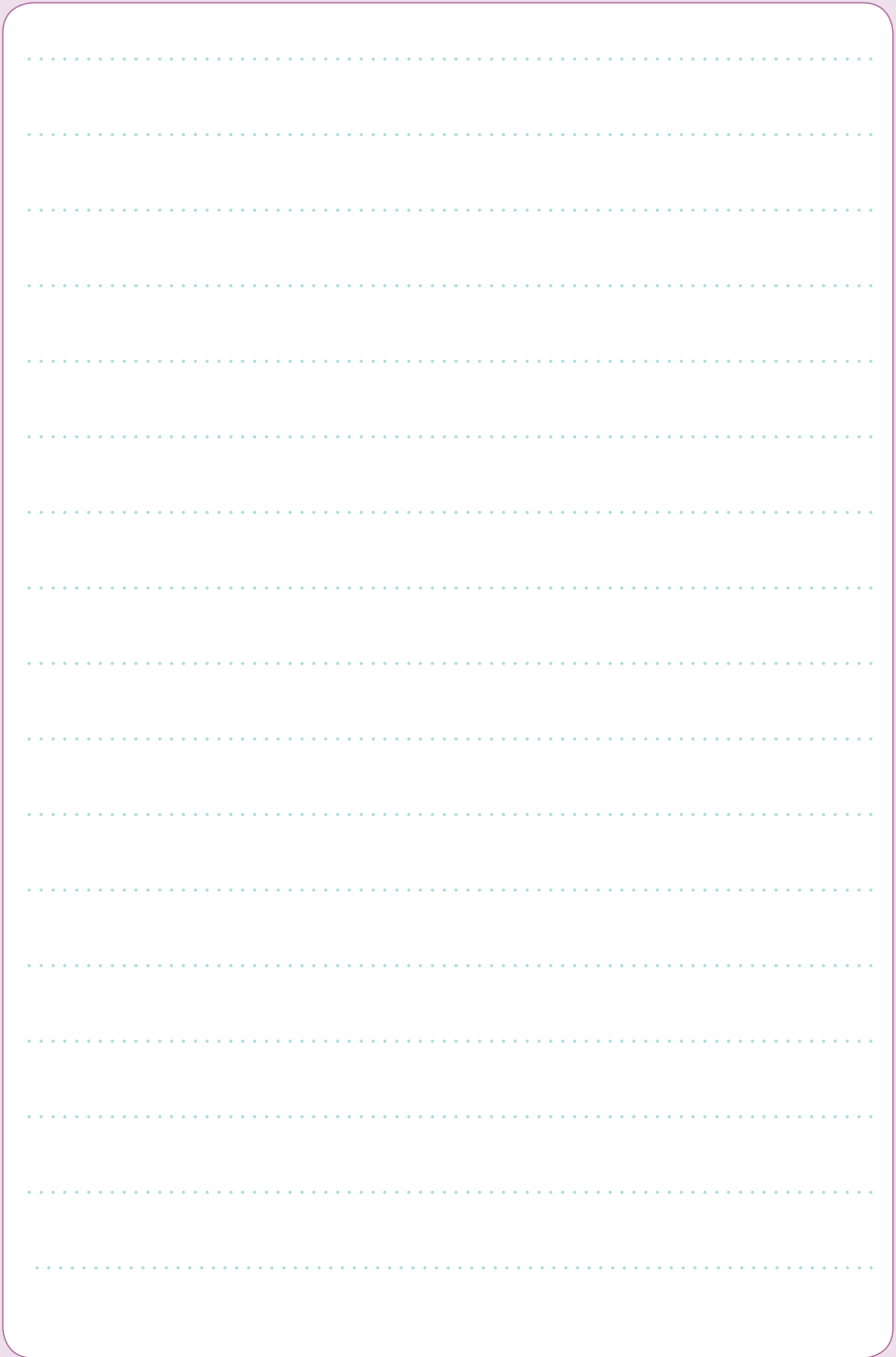
## فَعَالِيَتِ اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ٣

A large white rounded rectangle containing 18 horizontal dotted lines for writing.









## خود ارزیابی نوبت اول و دوم تفکر و پژوهش





## خودارزیابی نوبت اول سال تحصیلی

با توجه به فعالیت‌هایی که از ابتدای سال تحصیلی تا کنون انجام دادید جدول زیر را تکمیل کنید.

ردیف	مقیاس عملکرد	بلندترین	پایین‌ترین	قابل قبول	نیازمند تلاش بیشتر
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، حرف زدن دیگران، با دقت توجه می‌کنم.				
۲	سؤال‌هایی مطرح می‌کنم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.				
۳	به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.				
۴	هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت کنم.				
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم؛ بغض نمی‌کنم؛ صدایم را بلند نمی‌کنم؛ ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم. (هیجانم را مهار می‌کنم.)				
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.				
۷	برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.				
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.				
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.				
۱۰	هنگام گفت‌وگو گوی کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.				
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.				
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.				
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.				
۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.				

				۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.
				۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل زود قضاوت نمی‌کنم.
				۱۷	هنگام قضاوت درباره رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.
				۱۸	قادرم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.
				۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.
				۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.
					فراوانی (تعداد) هر ستون

موارد توصیفی	ردیف
<p>..... مهم‌ترین چیزی را که آموختم :  .....  .....</p>	۱
<p>..... فعالیت‌های مورد علاقه من :  .....  .....</p>	۲
<p>..... پیشرفت کرده‌ام.</p>	۳
<p>..... بیشتر کارکنم.</p>	۴
<p>..... وقتی به نوشته‌های خود نگاه می‌کنم، احساس می‌کنم :  .....  .....</p>	۵
<p>..... روش یادگیری من :  .....  .....</p>	۶
<p>نام و نام خانوادگی دانش‌آموز : امضا</p>	



## خودارزیابی نوبت دوم سال تحصیلی

با توجه به فعالیت‌هایی که از ابتدای سال تحصیلی تاکنون انجام داده‌اید جدول زیر را تکمیل کنید.

ردیف	مقیاس عملکرد	بلندترین	پایینترین	قابل قبول	نیازمند تلاش بیشتر
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، حرف زدن دیگران، با دقت توجه می‌کنم.				
۲	سؤال‌هایی مطرح می‌کنم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.				
۳	به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.				
۴	هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت کنم.				
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم، بغض نمی‌کنم، صدایم را بلند نمی‌کنم، ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم (هیجانم را مهار می‌کنم).				
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.				
۷	برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.				
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.				
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.				
۱۰	هنگام گفت‌وگوی کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.				
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.				
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.				
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.				

۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.			
۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.			
۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل زود قضاوت نمی‌کنم.			
۱۷	هنگام قضاوت درباره رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.			
۱۸	قادرم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.			
۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.			
۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.			
فراوانی (تعداد) هر ستون				



موارد توصیفی	ردیف
<p>..... مهم‌ترین چیزی را که آموختم :  .....  .....</p>	۱
<p>..... فعالیت‌های مورد علاقه من :  .....  .....</p>	۲
<p>..... پیشرفت کرده‌ام .  من در.....</p>	۳
<p>..... بیشتر کارکنم .  من باید در زمینه.....</p>	۴
<p>..... وقتی به نوشته‌های خود نگاه می‌کنم، احساس می‌کنم :  .....  .....</p>	۵
<p>..... روش یادگیری من :  .....  .....</p>	۶
<p>امضا</p>	نام و نام خانوادگی دانش‌آموز :





اگر کسی دارای تفکر بود ، این روحیه موجب می شود که او بتواند مسائل مهم علم را هم کشف کند. اگر جوان ما، عالم ما، دانشمند ما متفکر بار آمده باشد، از آن ذخیره دانشی که در اختیار او است، ده ها و صدها مسئله جدید مطرح می کند و پاسخ می گیرد. پس استفاده از علم با تفکر ممکن است.

( بیانات مقام معظم رهبری در دیدار معلمان و فرهنگیان کشور، ۱۷/۰۲/۱۳۹۳ )

