

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى 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 آرائی 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) - میترا دانشور، احمد غلامحسینی و 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) - سجاد مهدی‌زاده، سید غلامرضا فلسفی، صالح اصغری و زهرا دهقان‌نیری (بازنگری و بازنویسی)
مدیریت آماده‌سازی هنری :	اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی :	احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - طاهره حسن‌زاده (طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه‌آرا) - فاطمه باقری‌مهر، حسین قاسم‌پور اقدم، علیرضا ملک‌ان، فاطمه یزشکی و ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان :	تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ وبگاه : www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir
ناشر :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران : کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ :	چاپ دوازدهم ۱۴۰۴

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 تکتیر 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 سِرُّه) در پاسخ به نامه دانش‌آموزان مدرسه فاطمیه در بیست و چهارم آذر ۱۳۶۱



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، ۱۳۹۳/۰۲/۱۷)

فهرست مطالب

۶	سخنی با دانش آموز
۸	بخش اول : فعالیت‌های الزامی نوبت اول تفکر و پژوهش
۹	زیبایی
۱۳	نقائسی شاهزاده خانم
۱۵	راه رهایی
۱۹	پروژه
۲۰	طرح سؤال پژوهشی
۲۲	تهیه طرح پژوهش
۲۵	برنامه‌ریزی برای اجرا
۳۱	بخش دوم : فعالیت‌های الزامی نوبت اول آداب و مهارت‌های زندگی
۳۲	آداب معاشرت و گفت‌وگو
۴۰	معاشرت مجازی
۴۱	مهارت‌های تصمیم‌گیری
۴۶	خویش‌داری
۵۱	رفتار پرخطر
۶۰	بخش سوم : فعالیت‌های الزامی نوبت دوم تفکر و پژوهش
۶۱	دیو و کیک
۶۴	خط کشی
۶۶	تو نیکی می‌کن و در دجله انداز
۶۹	ارائه گزارش پژوهش
۷۳	بخش چهارم : فعالیت‌های الزامی نوبت دوم آداب و مهارت‌های زندگی
۷۴	مهارت‌های زندگی موفق
۸۰	مهارت افزایش عزت نفس
۸۶	مهارت بهبود خودبنداره و افزایش اعتماد به نفس
۹۴	مهار فشار روانی و اضطراب
۱۰۲	مهارت‌های اقتصادی
۱۰۹	بخش پنجم : فعالیت‌های انتخابی تفکر و پژوهش
۱۱۰	واقعیت
۱۱۵	عادت‌ها
۱۱۹	پدر و پسر
۱۲۳	تخیل ، یا ...
۱۲۷	اثر
۱۲۹	آن سیرک انار ندارد
۱۳۱	شادی
۱۳۵	بخش ششم : فعالیت‌های انتخابی آداب و مهارت‌های زندگی
۱۳۶	مهارت افسردگی
۱۴۱	چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم؟
۱۴۵	چرا باید به همدیگر احترام بگذاریم؟
۱۴۹	ارزش‌ها و معیارها
۱۵۴	آداب و مهارت‌های سفر کردن
۱۶۰	بخش هفتم : فعالیت‌های اختیاری
۱۶۴	خودارزیابی نوبت اول و دوم تفکر و پژوهش

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 همه جانبه 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 فشار روانی و اضطراب را در خود کنترل کنید.
 - در برخورد با عقاید دیگران محترمانه عمل کنید و نظر مخالف را با استدلال رد 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 درباره

ارتباطات با خود، خداوند متعال، دیگران و خلقت تفکر کنید و با استدلال، معیار و شیوه 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 همه 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 عهده 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 فعالیت‌های در قالب پروژه خواهید داشت. در این فعالیت، مانند فعالیت‌های سال قبل، شما با شیوه طرح سؤال پژوهشی، جمع‌آوری اطلاعات و ارائه 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 معلم 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 نمره 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

پایه هشتم کد ۸۷/۳ مراجعه نمایند.

گروه مؤلفان



نظرسنجی کتاب‌درسی



بخش اول

فعالیت‌های الزامی نوبت اول تفکر و پژوهش



زیبایی

نقاشی شاهزاده خانم

راه‌رهایی

پروژه

طرح سؤال پژوهشی

تهیه طرح پژوهش

برنامه‌ریزی برای اجرا

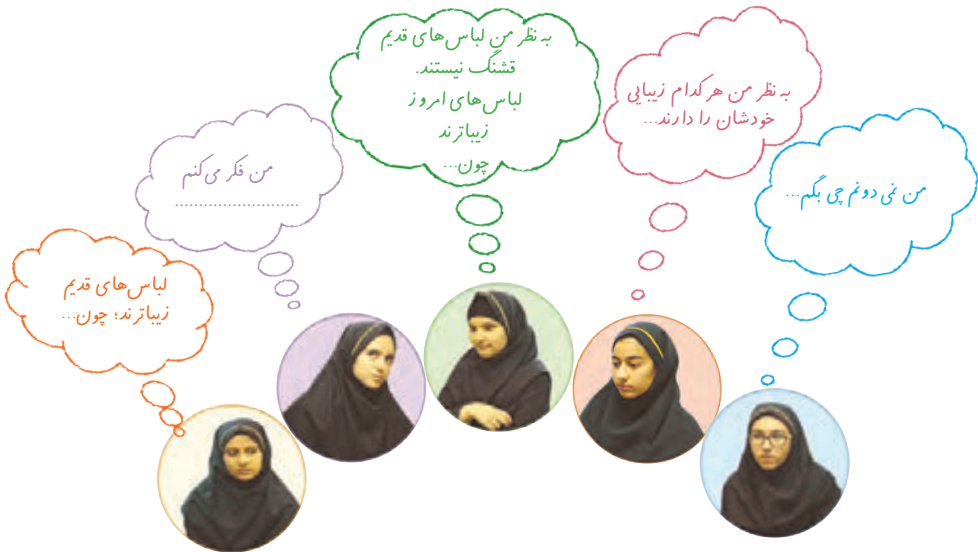


زیبایی



«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 پوشش ها بهتر است؟ چرا؟

● به نظر من :

.....

.....

.....

.....

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



- چرا شما با دیگران درباره زیبایی برخی از موجودات اتفاق نظر دارید؛ اما درباره 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

مجموعه‌ای از تصاویر زیبایی‌ها و زشتی‌ها درست کنید و در کلاس آن را به نمایش بگذارید.

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	درستی	تأیید	تأیید
۱	همه موجودات و پدیده‌ها، با حواس انسان قابل شناخت هستند.			
۲	گاهی انسان‌ها در شناخت به وسیله حواس پنجگانه، دچار اشتباه می‌شوند.			
۳	مسائل و موضوعاتی 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؟

.....

.....

.....

.....

.....

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 چرایی آن است.



گفت‌و‌گو 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؟
- 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؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فکر کنید، پاسخ دهید



به نظر شما اختیار یعنی چه؟

● من فکر می‌کنم :

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل

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.

.....

.....

.....

.....

.....

پروژه



طرح سؤال پژوهشی

گفت و گو کنید



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

ردیف	پرسش	مراجعه به منابع مکتوب
۱	در چه تاریخی منابع گازی پارس جنوبی کشف شده اند؟	
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 دست بافت 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 می کنند؟	
۸	دانشمندان ایرانی در زمینه یاخته های بنیادی چه پیشرفت هایی کرده اند؟	
۹	اگر یک توپ پلاستیکی و یک توپ چرمی را از ارتفاع ۱۰ متری به پایین رها کنیم، چه اتفاقی می افتد؟ نتایج را با هم مقایسه کنید.	
۱۰	نظر هم کلاسی های شما درباره واکنش تماشاچیان یک مسابقه فوتبال داخلی، هنگام و پس از مسابقه، چیست؟	

۲- نماینده گروه، نتایج کار گروه را درباره 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 ...)

...

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.

برگه تحقیق

موضوع: تاریخ:

صفحه: نام کتاب/مقاله:

مؤلف یا مترجم: سال انتشار: ناشر یا آدرس منبع:

تحقیق:

.....

.....

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 می کنید، باید با ذکر منبع و ارائه اطلاعات دقیق در این زمینه باشد. این اطلاعات از برگه های تحقیق به دست می آید؛ مانند: (دانشفر، ۱۳۹۰، ص ۲۰).

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

طرح پژوهش



عنوان یا پرسش پژوهش:

.....

هدف یا اهدافی که از انجام پژوهش داریم:

.....

شیوه ای که برای گردآوری اطلاعات به کار می بریم:

.....

ابزاری که برای ثبت اطلاعات استفاده می کنیم:

.....

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)
- بسم الله الرحمن الرحيم 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 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.



■ اعتبار منابع اینترنتی

برای برخی این باور وجود دارد که اگر چیزی چاپ شده یا در جایی نشر داده شده است، ضرورتاً درست و معتبر است، چرا که اگر معتبر نبود چاپ یا منتشر نمی‌شد. در دوران انفجار اطلاعات الکترونیکی افراد باید بتوانند اعتبار منابعی که مرتباً در حال گسترش هستند، را تعیین کنند. برای افزایش توان قضاوت درباره اعتبار (اعتبارسنجی) مطالب یک تارنما / وبسایت ابتدا تصویر یک صفحه از آن را بررسی کنید.

■ کدام بخش از مطالب معتبرند، کدام بخش‌ها نیستند؟ چرا؟

■ آیا این تارنما برای جمع‌آوری اطلاعات در پروژه‌های مدرسه منبع مناسبی است یا خیر؟

■ اگر بخواهید اطلاعات بیشتری درباره این تارنما کسب کنید به کجا مراجعه می‌کنید؟

■ از چه منابعی برای تأیید اطلاعات به دست آمده از این تارنما استفاده می‌کنید؟

■ چگونه می‌توانید بگویید اطلاعات موجود در این تارنما درست یا غلط است؟

شما برای پاسخ‌دادن به سؤالات بالا به فهرستی از سؤالاتی که برای ارزشیابی هرگونه تارنما مورد استفاده قرار می‌گیرند، نیاز دارید. این سؤالات نقش معیار ارزشیابی را بازی می‌کنند. برخی از این سؤالات عبارت‌اند از :

معیارهای ارزشیابی	آخرین به‌روزرسانی این تارنما چه زمانی بوده است؟
	نویسنده محتوای این تارنما چه کسی است؟ آیا هویت واقعی او برای شما احراز شده است یا یک هویت ساختگی است؟
	فهرست دقیق منابع مورد استفاده در تولید محتوا ارائه شده است؟
	محتوای تارنما از منابع معتبر اخذ شده یا از منابع نامعتبر؟
	تاریخ مالکیت معنوی (کپی‌رایت) آن کی است؟ (تارنمای کشورهای تابع قانون مالکیت معنوی)
	محتوای موجود در صفحه با هم ارتباط منطقی دارد؟
	ارتباط تصاویر با موضوع چگونه است؟
	

تارنماهای مورد استفاده خود را با این معیارها بررسی کنید و سه مورد مناسب برای استفاده در انجام پروژه‌های مدرسه‌ای را به هم کلاسی‌های خود معرفی کنید. به وبگاه شبکه آموزشی و تربیتی رشد به نشانی زیر هم سری بزنید و آن را ارزشیابی کنید.

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.





بخش دوم

فَعَالِیَت‌های الزامی نوبت اوّل آداب و مهارت‌های زندگی

آداب معاشرت و گفت‌وگو

معاشرت مجازی

مهارت‌های تصمیم‌گیری

خویش‌تن‌داری

رفتار پرخطر



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)

➤ منظور از آداب معاشرت چیست؟

➤ در مورد اهمیت و نقش توانمندی در رعایت آداب معاشرت در موفقیت‌های زندگی بحث کنید.

سخنان حکمت آمیز زیر را بخوانید و در مورد آنها در کلاس گفت و گو

کنید.

امام حسن علیه السلام می فرماید : صَاحِبِ النَّاسِ مِثْلَ مَا تُحِبُّ أَنْ يُصَاحِبُوكَ بِهِ
با مردم به گونه ای رفتار کن که دوست داری با تو آن گونه رفتار کنند.

أعلام الدّین، ص ۲۹۷

«لَا تَكُنْ فِظًا غِيظًا يَكْرَهُ النَّاسُ قَرِيبَكَ وَلَا تَكُنْ وَاهِنًا يَحْقَرُكَ مَنْ عَرَفَكَ»
در معاشرت با مردم نه آن طور خشن و تندخو باش که مردم از نزدیک
شدن به تو پرهیز کنند و نه آن قدر ضعیف باش که هر کس با تو برخورد
کند، تو را تحقیر کند.

تحف العقول ، ص ۳۱۶

نکات مهم و جالب گفت و گوهایی خود را روی تابلوی کلاس بنویسید.

◀ شما چقدر توانسته اید به توصیه های بالا در زندگی عمل کنید؟ فکر می کنید عمل به آنها چه
تأثیری در روابط شما با دیگران خواهد داشت؟

منظور از آداب، مجموعه 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، مجموعه 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.

- ◀ آداب حضور در یک میهمانی
- ◀ آداب عیادت از یک بیمار
- ◀ آداب ظاهر شدن در فضای عمومی کوچه و خیابان
- ◀ 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 به‌خاطر 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

آداب گفت و گو

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

فعالیت ۵ (بحث کلاسی)

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

- ۱- شما بیشتر پیرامون چه موضوعاتی گفت و گو می‌کنید؟
- ۲- با توجه به اهداف گفت و گو، انواع آن را فهرست کنید.

گفت و گو نوعی مبادله اطلاعات به صورت شفاهی یا نوشتاری بین دو نفر یا بین چند نفر درباره یک موضوع است. گفت و گو ممکن است از نوع توضیحی، مشورتی، حل مسئله، گپ دوستانه یا انتقادی باشد.

آداب و مهارت‌های گفت‌وگو



الف) 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:

- ◀ فرصت دادن به گوینده تا حرف خود را به‌طور کامل بزند.
- ◀ پرهیز از قطع سخن گوینده
- ◀ برقراری تماس چشمی با گوینده
- ◀ با دقت و تمرکز به سخن گوینده گوش دادن
- ◀ ارائه بازخورد مناسب به گوینده
- ◀ پرهیز از قضاوت عجولانه و پیش‌داوری

ب) آداب و مهارت‌های 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.

از جمله آداب گفت‌وگو این است که :

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؛ به‌طوری که هرگز نتوان آن را جبران کرد.

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

پرهیز کنید.

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 بحث و جدل بیهوده پرهیز کنید.**

◀ آیا می‌توانید به موارد دیگری اشاره کنید؟



مهم ترین مهارت های سخن گفتن مؤثر عبارت اند از :

- ◀ اظهارات فرد از روی تفکر باشد؛ سخنانی که از روی بی فکری بیان شود، اعتبار و ارزش فرد را پایین می آورد.
- ◀ از سریع حرف زدن یا آهسته صحبت کردن پرهیز شود.
- ◀ از کلماتی استفاده شود که برای شنونده قابل درک باشد.
- ◀ از بیان جمله های پیچیده و طولانی پرهیز شود.
- ◀ هنگام صحبت کردن، از لبخند، ضرب المثل و جملات مؤثر استفاده شود.
- ◀ از تکرار کلمات پرهیز شود.
- ◀ اجازه دهید طرف مقابل هم نظرات خود را ارائه کند و سعی شود که گفت و گو با این شیوه ادامه پیدا کند.
- ◀ سخنان مفید و سازنده بر زبان جاری شود.

امام علی علیه السلام می فرماید : رَبُّ سَكُوتٍ أَبْلَغُ مِنْ كَلَامٍ
گاهی سکوت کردن رساتر از حرف زدن است.

(غرر الحکم، ۵۳۲۱)



فعالیت ۶

گفت و گوی دو نفره ای را در کلاس درباره یک موضوع ترتیب دهید. از سایر دانش آموزان بخواهید گفت و گوی این دو نفر را با توجه به مهارت های سخن گفتن و شنیدن ارزیابی کنند.

معاشرت مجازی



امروزه بسیاری از ارتباطات و گفت‌وگوها در فضای مجازی انجام می‌شود. اگر از شبکه‌های اجتماعی اینترنتی استفاده می‌کنیم، لازم است به آداب حضور در آن توجه کنیم. برخی از آدابی که باید رعایت کنیم عبارت‌اند از:

۱- در این فضا چون به‌طور معمول مخاطبان را نمی‌بینیم، درکی صحیح از شرایط و احساسات او نداریم

لذا بهتر است صحبت‌های مهم چهره به چهره انجام شود تا منجر به سوءتفاهم نشود. در غیر این صورت همراه با متن نوشتاری تا حد امکان از شکلک‌ها برای انتقال بهتر احساسات استفاده کنیم.

۲- رعایت صداقت، حیا و سایر مسائل اخلاقی در ارتباطات مجازی نیز مانند ارتباطات حضوری لازم است.

۳- ضمن احترام و حفظ حریم خصوصی از انتشار اطلاعات شخصی خود یا دیگران در این فضا پرهیزیم.

۴- در گروه‌های مجازی کلاسی و مدرسه از بحث‌ها یا شوخی‌های بی‌مورد پرهیز کنیم و مانند مدرسه و کلاس واقعی، رفتاری محترمانه داشته باشیم.

۵- مراقب کلمات و تصاویر ارسالی خود باشیم. محتوایی که در این فضا منتشر شود امکان پاک شدن آن وجود ندارد و برای همیشه باقی می‌ماند.

۶- فقط مطالبی که به صحت آن اعتماد دارید را منتشر کنید. این فضا پراز اطلاعات جذاب و درعین حال نادرست است.

شما نیز به فهرست بالا مواردی را اضافه کنید.

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، نوشته خود را در کلاس ارائه دهید.



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

- ◀ شما در تصمیم‌گیری‌های خود دچار چه چالش‌ها و موانعی می‌شوید؟
- ◀ 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 رشته تحصیلی خود را انتخاب کنید. در انتخاب رشته به چه نکاتی توجه می‌کنید؟

.....

.....

- ◀ تصور کنید می‌خواهید یک تلفن همراه جدید بخرید. در انتخاب تلفن همراه 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؟

هریک 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 آگاهانه یا غیرآگاهانه 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 برنامه‌ریزی قبلی تصمیم می‌گیرد. هر چند در برخی شرایط اضطراری این نوع تصمیم‌گیری انجام می‌گیرد ولی این نوع تصمیم‌گیری‌ها معمولاً پیامدهای منفی به دنبال دارند.

۳- واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران

ممکن است افرادی در برخی تصمیم‌گیری‌ها احساس ضعف کنند. این افراد به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. البته برخی نیز چون 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. برخی دنیوی، برخی اخروی، برخی فردی و برخی اجتماعی هستند.

۴- انتخاب بهترین گزینه : زمانی که احساس کردید، جنبه‌های مثبت یک انتخاب بر جنبه‌های منفی آن غلبه دارد و با قواعد اخلاقی، شرعی و قانونی همخوانی 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.

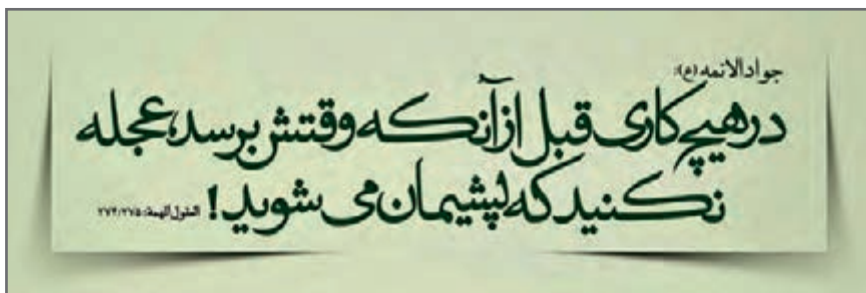
۶- ارزیابی تصمیم و فرایند : بعد از آنکه تصمیم شما وارد مرحله عمل شد، کار خود را باید ارزیابی کنید؛

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 در آورید 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 هریک از اعضای خانواده شما در تصمیم‌های منزل چقدر است؟

خویشتن‌داری



عقل بازدارنده از جهل است و نفس
مانند جنبنده شروری است که اگر
پایش بسته نشود بیراهه می‌رود.

رسول خدا صلی‌الله‌علیه و آله
تحف العقول ص ۱۵

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 تمایلات ناپسند، خودخواهی، پول‌دوستی، قدرت‌طلبی، شهرت‌طلبی و غیره که معمولاً حد و مرزی ندارد.

خویشتن‌داری یا 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.

خویشتن‌داری، مهارتی بسیار مهم است که همه افراد برای داشتن یک زندگی سالم به یادگیری 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 به عنوان یکی از دروازه های 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 خواهش های زیان بار بازدارد، پس بهشت جایگاه او خواهد بود.

مهار نفس نه تنها به حفظ آرامش درون یک فرد کمک می کند؛ بلکه می تواند به محبوبیت اجتماعی و شکوفایی استعداد های معنوی انسان نیز منجر شود. مهار نفس همچنین به افراد این امکان را می دهد که تمایلات و احساسات غلط خود را مهار کنند، در برابر دیگران صبروری کنند و به جای انتخاب های نادرست انتخاب های 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.

درس هایی برای زندگی

- کسی که از هوای نفس خویش پیروی می کند، دشمنش را به آرزویش رسانده است.
حضرت امام جواد علیه السلام «سفینه البحار، جلد ۲»
- با داشتن اراده قوی، مالک همه چیز می شوید.
گوته (شاعر آلمانی)
- نتیجه اراده ضعیف، حرف و نتیجه اراده قوی عمل است. اراده قوی بر همه چیز حتی زمان غلبه می کند.
شاتوبریان (از نویسندگان فرانسه)
- خواسته های 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 هریک 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 قانون شکنی	
۴- خوردن مال دیگران و حرص به جمع آوری ثروت	
۵- حسادت و میل به انتقام گرفتن	

روش‌های مهار نفس

عده‌ای تصور می‌کنند که مهار نفس و مدیریت خواسته‌های مختلف درونی دشوار است؛ اما این‌طور نیست. برای مدیریت بهتر نیازهای خود به توصیه‌های زیر توجه کنید :

۱- سعی کنید ابتدا فکر کنید و بعد تصمیم بگیرید. انسان نادان ابتدا عمل می‌کند و بعد به نتایج آن فکر می‌کند.

۲- سعی کنید بدون تبعیت از رفتار غلط جمع، مستقل از آنها و براساس مصالح خود تصمیم بگیرید و منشأ انتخاب‌های خود را عقل خود قرار دهید و به منافع یک تصمیم عاقلانه فکر کنید.

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

۴- با دوستان و گروه‌هایی معاشرت و دوستی کنید که در زندگی خود افراد دارای اراده و توانمند در مهار نفس به‌شمار می‌روند.

۵- مطالعه زندگی انسان‌های با ایمان، دانشمندان و افراد موفق و با اراده 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 در برابر خطاهای احتمالی در برابر خداوند یا دیگران به جبران و عذرخواهی نسبت به آن اقدام کنید.

فعالیت ۳ (انتخابی)

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

- ➤
- ➤
- ➤
- ➤

فعالیت در منزل

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

.....

.....

.....

.....

.....

◀ 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.

.....

.....

.....

.....

.....

رفتار پرخطر



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 این گونه نیست.

فعالیت ۱ (فردی)

چه نوع خطراتی ممکن است که در منزل، خیابان، مدرسه، زمین بازی یا در طبیعت، شما را تهدید کند؟

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

کدام یک از رفتارهای زیر جزء رفتارهای پرخطر محسوب می شوند، از ۱ تا ۱۰ نمره بدهید.

➤ موتورسواری بدون کلاه ایمنی

➤ دادن اطلاعات خصوصی به دیگران

➤ مصرف خودسرانه دارو، یا تجویز آن به دیگران

➤ شنا کردن در رودخانه ها

➤ اعتماد بی جا به دیگران و افراد ناآشنا

➤ عبور از چراغ قرمز

➤ دیدن فیلم های ضد اخلاقی

➤ مسافرت در زمستان بدون زنجیر چرخ

➤ نیستن کمربند ایمنی هنگام رانندگی

➤ کوهنوردی بدون امکانات و توجه به شرایط جوی

➤ مصرف قلیان و سیگار

➤ مصرف مشروبات الکلی

➤ مصرف مواد مخدر

مطابق آمار در تصادفات سال ۱۴۰۱ هجده هزار تصادف به واسطه رانندگی غیرقانونی کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال به وقوع پیوسته است. در این تصادفات ۴۰۰ نفر از هموطنان جان خود را از دست داده و ۱۴۰۰۰ نفر مجروح گردیده اند. تمایل به رانندگی با خودرو و موتورسیکلت و محک زدن توانایی رانندگی در نوجوانان منجر به فجایع غیرقابل جبرانی می گردد. با توجه به اینکه حداقل سن قانونی برای اخذ گواهی نامه رانندگی ۱۸ سال تمام می باشد، افراد مقصر در تصادفات که زیر ۱۸ سال دارند به واسطه نداشتن گواهی نامه معتبر به مجازات های قانونی، پرداخت دیه و جبران خسارت محکوم می گردند.

مصرف مواد مخدر

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

مشروبات الکلی نیز از جمله مواد مخدر و مخرب عقل 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. امروزه معلوم شده است که دخانیات، توتون و تنباکو، حشیش و تریاک و مواد مخدر صنعتی، یا شیمیایی نیز به صورت جدی به جسم و روان انسان لطمه و صدمه می‌زند و آثار منفی آنها کمتر از مصرف الكل نیست.

در علم پزشکی از برخی مواد مخدر برای تسکین دردهای شدید، انجام جراحی‌ها و مهار برخی بیماری‌های عصبی و روانی خاص استفاده می‌کنند که به آنها کاربرد مجاز مواد مخدر (قانونی) می‌گویند. ولی گاهی برخی افراد با هدف تفریح، لذت جویی یا آلوده کردن دیگران از این مواد سوءاستفاده می‌کنند و زمینه 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 عده زیادی جان خود را به همین علت از دست داده‌اند.

استعمار و گسترش مواد مخدر

از چهارصد سال قبل انگلیسی‌ها به عنوان یک دولت استعمارگر از تریاک به منظور گسترش روحیه تنبلی و سستی در بین ملت‌ها و غارت منابع آنها استفاده می‌کردند. آنها برای معتاد شدن افراد این ماده را ارزان می‌فروختند و سوخته آن را گران می‌خردند. مردم ناآگاه به تدریج در دام سیاست انگلیسی‌ها گرفتار و معتاد 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 می کردند. رواج تریاک کشی در هند، چین، ایران و آسیای جنوب شرقی به دنبال همین سیاست های 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 ملت ها معرفی شد. از صد سال قبل مواد مخدر صنعتی توسط شیمی دان ها ابداع شد که علاوه بر کاربرد دارویی، کاربردهای غیرقانونی نیز پیدا کردند.



باورهای غلط جوانان درباره اعتیاد

مهم ترین مشکل در مواجهه با مسئله اعتیاد و ترک اعتیاد، باورهای غلط درباره اعتیاد است.

**مصرف می کنم اگر معتاد شدم
کنار می زارم**

دقیقاً آدم متوجه نمی شود که چه زمانی معتاد خواهد شد. متأسفانه بعد از معتاد شدن هم درمان مؤثری وجود ندارد و احتمال برگشت این بیماری بالاست، بیماری اعتیاد بسیار مزمن و برگشت پذیر است.



**مصرف مواد یعنی
خوش بودن و جوانی کردن**

عده ای ناخواسته برای اولین بار در مهمانی ها و پارتی های شبانه مواد مصرف کنند.

من معتاد نمی شوم

هیچ کس نمی خواهد که معتاد شود و همه افرادی که شروع به مصرف مواد می کنند تصور می کنند که می توانند مصرف خود را کنترل کنند. براساس آمارها تقریباً ۲۰ درصد معتادان شدید، اعتیادشان را انکار می کنند. اعتیاد یک فرایند تدریجی است که غالباً افراد تصور می کنند در حال مصرف تفریحی و کنترل شده هستند.

تا حالا که وابسته نشده ام

مصرف کننده به خاطر تصویری که از خودش در ذهن دارد گمان می کند هنوز اعتیاد پیدا نکرده است در حالی که مصرفش روز به روز بیشتر شده، خواب و بیداریش بهم ریخته، افت تحصیلی یا کاری داشته، در طول روز مدام خسته است، مرتب پول قرض می گیرد، قوانین را زیر پا می گذارد، زیاد پیش می آید قرضی اعصاب بخورد، با افراد معتاد رفت و آمد دارد، مشروبات الکلی زیاد مصرف می کند و ...

فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

- ◀ به نظر شما چرا برخی افراد ناآگاه به سمت اعتیاد کشیده شده اند؟
- ◀ وظیفه دولت و مردم ما در مقابله با پدیده اعتیاد چیست؟

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
انواع سیگار (سیگار سنتی، سیگار الکترونیک (ویپ))	- خطر بیماری‌های تنفسی و آسم، خطر پیدایش سرطان ریه، دهان، حنجره و مثانه، پیدایش بیماری‌های قلبی و عروقی، خطر ابتلای افرادی که فرد سیگاری با آنها زندگی می‌کند، به آسم و سرطان ریه - افراد سیگاری بیش از غیرسیگاری‌ها بیمار می‌شوند و بهبودی آنها نیز بیشتر طول می‌کشد. - خطر برونشیت مزمن و سکنه قلبی، مسمومیت با نیکوتین موجب تهوع، استفراغ، ضعف، اسهال، سرگیجه و لرزش می‌شود.	- وابستگی - کلافگی روانی - اضطراب - افسردگی	- کاهش درآمد خانوار به دلیل بیماری‌های ناشی از سیگار موجب می‌شود که افراد شغل‌های خوب را به راحتی از دست بدهند. - سیگار کشیدن عامل برخی آتش‌سوزی‌ها و حتی جنگل‌هاست. - ورزشکاران کمتر می‌توانند در حرفه خود پیشرفت کنند. - مردم سعی می‌کنند از افراد سیگاری به علت بوی بد دهان فاصله بگیرند. - افت تحصیلی و شغلی - طرد اجتماعی و اختلافات خانوادگی
حشیش (گراس، بنگ، علف، ماری‌جوانا)	- خطر بروز عفونت و سرطان ریه، افزایش ضریان قلب و فشار خون، کاهش هورمون‌های جنسی مردانه، اختلال در چرخه عادت ماهیانه، خطر بروز نقص عضو در نوزادان، زوال مغز و آسیب دیدن حافظه کوتاه و بلندمدت، خواب‌آلودگی و گیجی، گشادشدن مردمک چشم، سرخ‌شدن چشم	ترس، بدگمانی، ناتوانی در به یاد آوردن دانسته‌های قبلی، توهم (شنیدن چیزهایی که وجود ندارد، دیدن چیزهایی که وجود ندارد)، وحشت، اختلال در درک زمان و مکان، احساس مسخ شخصیت، اضطراب و افسردگی، هذیان‌گویی	- عده‌ای در نتیجه توهم و دست زدن به کارهای خطرناک جان خود را از دست داده‌اند. - افت تحصیلی و شغلی
تریاک (اغلب ناخالص و در ترکیب با موادمسمی مانند سرب)	- لاغری، بی‌اشتهایی، بی‌بوست، ناراحتی معده، رخوت و سستی، خشکی پوست، افت فشارخون	- کاهش مسئولیت‌پذیری و توانایی‌های ذهنی - افسردگی - اضطراب - تحریک‌پذیری - وابستگی روانی - کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس	- اختلافات خانوادگی در بین افراد تریاک‌بازان زیاد دیده شده است. - ابتلا به بیماری‌های خونی و پوستی به دلیل وجود مواد آلوده در تریاک - افت تحصیلی و شغلی

نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
قلیان (معمولی، میوه‌ای و معطر)	- خطر ابتلا به سرطان ریه، مری، معده، مثانه - خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی قلیان، هپاتیت B و سل به علت استفاده مشترک از شیلنگ قلیان - افزایش ضریان قلب و فشارخون - ایجاد گرفتگی در عروق - خطر پیری زودرس و تسریع در بوکی استخوان - خطر ذات‌الریه و سرفه‌های مزمن	- کاهش توانایی‌های ذهنی و قدرت شناختی - وابستگی روانی - بی‌قراری	- تأثیرات منفی بر روی اسپرم مردان و تخمک زنان از نظر ژنتیکی - خطر عقب‌ماندگی جنین. - با هر وعده قلیان کشیدن (۴۵-۶۰ دقیقه) به اندازه ۱۵ تا ۵۲ عدد سیگار، مونوکسید کربن و به اندازه ۷۲ تا ۱۰۲ عدد سیگار، ماده قطران وارد ریه می‌شود. - طرد اجتماعی و اختلافات خانوادگی - افت تحصیلی و شغلی
هروئین (اغلب ناخالص همراه با انواع مواد مخدر)	کاهش وزن، بی‌اشتهایی، عفونت خون و کلیه، نارسایی قلبی، التهاب کبد، رخت و سستی، تورم ریه و مرگ، یبوست مزمن، بهم خوردن نظم قاعدگی، سوءتغذیه، افت فشارخون، ضعف تنفس، ناتوانی جنسی	افسردگی، تغییرات خلق و خو، بی‌خوابی هنگام شب، وابستگی روانی	- بروز مشکلات خانوادگی و انحرافات اجتماعی - افت تحصیلی و شغلی
الکل	سرطان کبد، چرب شدن کبد، زخم معده، نارسایی پانکراس، اختلال در جذب مواد غذایی، افزایش خطر سکنه 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 - وابستگی روانی	- بسیاری از خشونت‌ها، تجاوزات و قتل‌ها ناشی از مصرف الکل بوده است. - افت تحصیلی و شغلی
قرص اکستسی (قرص شادی)	آسم، دیابت، تشنج، عوارض کبدی و قلبی، خطر مرگ در اثر رقص‌های وحشیانه و طولانی مدت	- توهم، بی‌خوابی، اضطراب و افسردگی - وابستگی روانی	- خطر مبتلا شدن به رفتارهایی پرخطر - افت تحصیلی و شغلی



باورهای غلط

برای کنترل خشم کمی مواد خوب است.

پناه بردن به مواد برای کسب آرامش یک مشکل پایه‌ای محسوب می‌شود اما کنترل خشم یک هنر است که باعث موفقیت در کار و زندگی می‌شود. کسی که برای کنترل خشم بخواهد مواد یا الکل مصرف کند به غیر از اینکه مشکلش را حل نمی‌کند بلکه بیشتر درگیر اعتیاد خواهد شد.



برخی قلیان‌ها و سیگارها خطری ندارند.

هیچ سیگاری بی‌خطر نیست و نیکوتین موجود در سیگار، یک ماده اعتیادآور می‌باشد. سیگارهای الکترونیکی نیز بی‌خطر نیستند. اجازه ندهید این باورها در ترک سیگار دخالت کنند. قلیانی‌ها نسبت به سیگاری‌ها، ۲۰۰ برابر بیشتر در معرض خطرات می‌باشند.



قلیان و سیگار ریپی به اعتیاد ندارد.

نمی‌شود گفت هر کس سیگاری است یک روزی معتاد خواهد شد اما کسی که می‌خواهد مواد مخدر را تجربه کند، احتمالاً در گذشته چیزی از جنس دود را تجربه کرده است، ۹۵ درصد افراد معتاد سیگاری هستند.



من هرگاه بخواهم می‌توانم سیگار را ترک کنم.

هرچه مدت سیگار کشیدن شما بیشتر باشد، به همان نسبت ترک سیگار برایتان سخت‌تر خواهد بود. حدود ۹ نفر از ۱۰ نفری که سیگار را ترک می‌کنند، دوباره شروع به سیگار کشیدن می‌کنند.



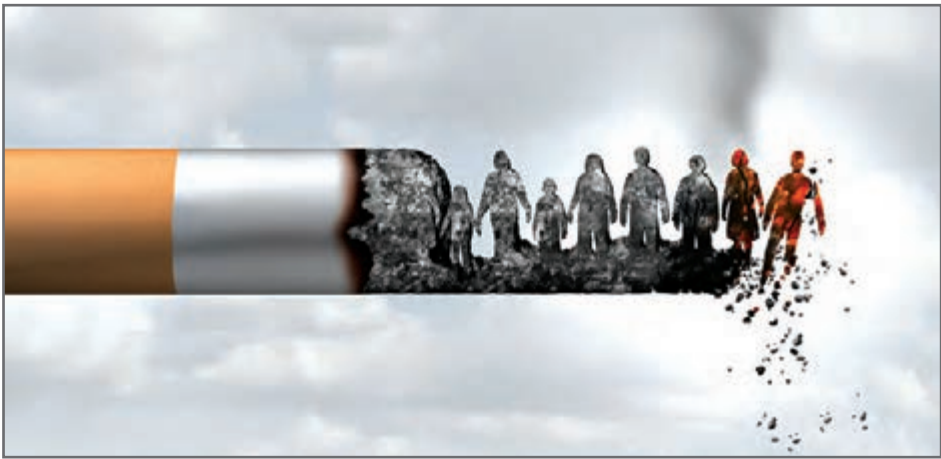
نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
ناس (پان) برگ خشک شده گیاه تملول	– خطر نوعی سرطان دهان	بی‌قراری و وابستگی روانی	– آلوده کردن کوچه و خیابان به دلیل پرتاب آب دهان – افت تحصیلی و شغلی
شیشه (بلور هروئین یا از ترکیبات ماده‌ای به نام آمفتامین یا مت‌آمفتامین)	– بی‌خوابی، افزایش ضربان قلب، بالا 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	خلق و خوی افراد به شدت تغییر می‌کند 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. – افت تحصیلی و شغلی
کراک (از مشتقات مورفین و هروئین، در ترکیب آن از انواع مواد مضر نیز استفاده می‌شود)	– 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، بی‌هوشی، سرطان حنجره، ریه، پیری زودرس، خارش در بدن، شکنندگی پوست، پوسیدگی دندان، آسیب به کبد، جدا شدن اندام‌های بدن به‌ویژه بخش‌هایی که در معرض تماس با کراک است و کرم گذاشتن زیر پوست.	وابستگی روانی 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، توهّمات شدید حسی، احساس خوشی کاذب، پرت ویلاگویی، تضعیف حس بینایی و لامسه	– با یک بار مصرف فرد احتمالاً و با سه بار مصرف حتماً معتاد می‌شود. – قدرت اعتیادآوری و تأثیرات مخرب آن ۱۵۰ بار از هروئین بیشتر است. – جدایی فرد از خانواده – سرقت از خانه برای تهیه مواد – خطر ابتلا به ایدز و هپاتیت – احتمال تباهی اجزای بدن معتادان وجود دارد. – افت تحصیلی و شغلی

اما علی‌حدث
خردمندترین مردمان، کسانند که
بیشتر در عواقب کارها بیندیشند

عربی محکم
خرداد ۱۳۹۷

عوارض اجتماعی اعتیاد

درصد بالایی از زندانیان را معتادان تشکیل می‌دهند. بخش قابل توجهی از طلاق‌های کشور ناشی از اعتیاد زن یا شوهر و مسائل مربوط به مواد مخدر است. همچنین هر ماهه تعدادی از نیروهای انتظامی در مبارزه با قاچاقچیان به شهادت می‌رسند. به دلیل اعدام، یا زندانی شدن بلندمدت قاچاق فروشان، زنان و فرزندان، سرپرست خود را از دست می‌دهند و با مشکلات زیادی در اداره زندگی خود مواجه می‌شوند. هرساله هزاران میلیارد تومان جهت جلوگیری از ورود کاروان‌های مواد مخدر، بستن مرزها، نگهداری از معتادان و مراکز بازپروری هزینه می‌شود. هم‌اکنون جرائم بسیاری به نوعی به مواد مخدر مربوط است. 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.



فعالیت در منزل

اگر یک فرد سیگاری به طور متوسط یک پاکت سیگار در روز مصرف کند و قیمت هر پاکت سیگار به طور متوسط ۳۰۰۰۰ تومان باشد، یک فرد سیگاری سالانه چقدر به اقتصاد خانواده خود لطمه می‌زند؟ اگر تعداد سیگاری‌های کشور ده میلیون نفر باشند، سالانه چقدر از درآمد مردم دود می‌شود؟



بخش سوم

فعالیت‌های الزامی نوبت دوم تفکر و پژوهش

دیو و کیک

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



- دریافت شما از این فیلم چیست؟
- چرا دخترک در ابتدا از دیو نترسید؟
- 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؟
- دربارهٔ 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 «مغالطه‌رها 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 نکته ای که بعد از دیدن فیلم به ذهن شما می رسد، چیست؟
- به نظر شما کاری که این شخص انجام می داد مهم است یا خیر؟ چرا؟
- چرا در این فیلم کارگر خط کشی 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 می کنید؟
- اهمیت کار انسان ها 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 می کنید؟
دانش آموزان 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 گفت و گو اعضای گروه ها می توانند نظر خود را عوض کنند و در گروه مقابل قرار گیرند.

فعالیت در منزل

به داشته های خود، در زندگی فکر کنید (پدر، مادر، آب، هوا، غذا، سلامتی، امنیت، موجودات زنده و غیرزنده و همه نعمت ها)؛ در صورت کمبود یا نبود هر یک از آنها چه اتفاقی در زندگی شما رخ می دهد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تو نیکی می کن و در دجله انداز



هرچند این دنیا ظرفیت جزای (پاداش و عقاب) تمام اعمال آدمی را ندارد اما قانون عمل و عکس العمل 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 می توان این رابطه را مشاهده کرد. به تعبیر دیگر گاهی انسان علاوه بر جهان آخرت در همین دنیا نیز بخشی از کیفر یا پاداش اعمال گذشته خود را می بیند.

گفت و گو کنید



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

که زد بر جان موری مرغکی 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
----------------------------	-------------------------------

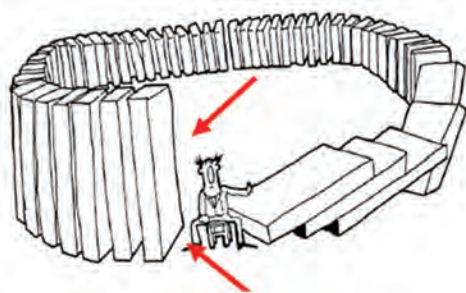


گندم از گندم پروید جو ز جو	از مکافات عمل غافل مشو
----------------------------	------------------------



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

● پیام کلی را که در همه ابیات صفحه قبل مشترک است در یک جمله بیان کنید.



.....

.....

.....

.....

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

ردیف	جمله	در قفسه	مخالف	جواب
۱	اعمال خوب و بد انسان در زندگی آینده او نقش ندارد.			
۲	انسان در همین دنیا پاداش، یا کیفر اعمال گذشته خود را می بیند.			
۳	بعضی از انسان ها در همین دنیا پاداش، یا کیفر اعمال گذشته خود را می بینند و بعضی نه.			
۴	آنچه برای من مهم است، این است که کاری که انجام می دهم، هم اکنون چه سودی برایم دارد.			
۵	وقتی به کسی یا موجودی خوبی می کنیم، این خوبی به خودمان است.			
۶	وقتی به کسی یا موجودی بدی می کنیم، 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 می بینیم، این باور در سلامت اجتماع تأثیر دارد.			
۸	من به قانون عمل و عکس العمل در کلیه امور، باور دارم.			

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

فعالیت در منزل

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 خانه‌ام افتاد؟

ظالمی، هیزم فقیران را به قیمت بسیار ارزان می‌خرد 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 خانه‌م 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.





نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش :

پیشنهادهای پرسشهای جدید :

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 آموخته‌های خود در دروس کار و فناوری، فارسی و هنر استفاده کرده است.	۱۰	
				جمع نمرات		
				نمره نهایی از ۵ (جمع نمرات تقسیم بر ۸)		

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



بخش چهارم



فعّالیت‌های الزامی نوبت دوم آداب و مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی موفق

مهارت افزایش عزّت نفس

مهارت بهبود خودپنداره و افزایش اعتماد به نفس

مهار فشار روانی و اضطراب

مهارت‌های اقتصادی



مهارت‌های زندگی موفق



- پیروزی در گرو اراده قاطع و حفظ دوراندیشی است. **پیامبر اکرم ﷺ** (بحار الانوار، جلد ۷۷، ص ۱۶۵)
- بر شما باد به تلاش و سخت کوشی و مهیا شدن و آماده شدن. **حضرت علی علیه السلام** (وسایل 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 مرزبجران 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 آبریز پروری گرفتم و بعد در سال ۱۳۸۷ برای گرفتن مدرک دکتری به دانشگاه استرلینگ انگلستان رفتم.

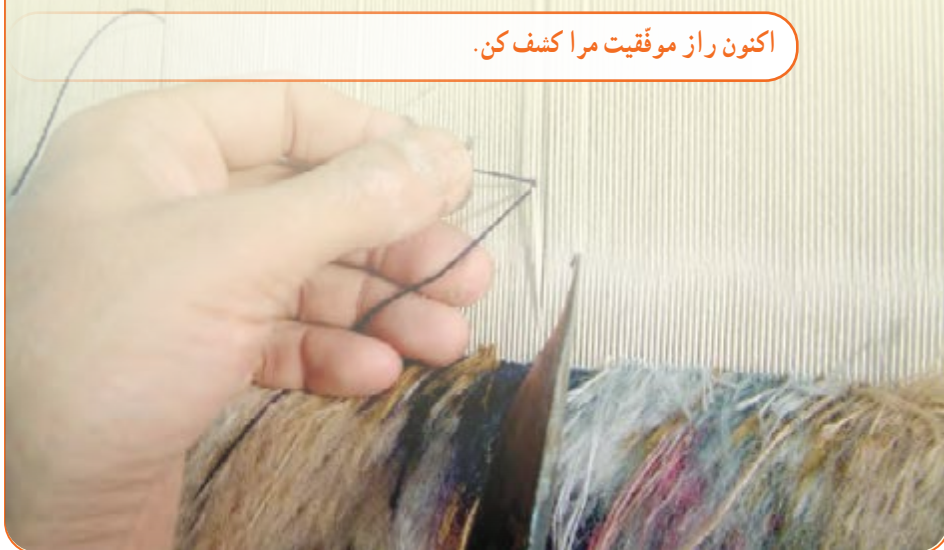
در دوره دکتری: «با وجود مشکلات فراوان جسمی و وضعیت بسیار نامناسب دریا در انگلستان، لباس‌های غواصی می‌پوشیدم و ساعت‌ها در زیر آب به مطالعات تخصصی خود در زمینه آبریزان دریا می‌پرداختم تا تحقیقات خود را تکمیل کنم».

تاکنون بیش از ۱۵ جلد کتاب تخصصی در حوزه آبریز پروری تألیف کرده‌ام و بیش از ۲۰ مقاله در نشریات علمی داخل کشور و ۱۶ مقاله در نشریات تخصصی خارج از کشور به چاپ رسانده‌ام. علی‌رغم وضعیت نامناسب جسمی برای سخنرانی به کشورهای مختلف از جمله آلمان، آمریکا، استرالیا، سنگاپور، مالزی و تایلند مسافرت کردم. هم‌اکنون دانشیار و مدیر گروه مطالعات اقتصادی مؤسسه تحقیقات شیلات کشور هستم.

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 هرطور 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)

◀ افرادی را مثال بزنید (مرد یا زن) که در زندگی خود موفق بوده‌اند؛ راز موفقیت آنها چه بوده است؟

◀ 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 بی‌دری 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 :

◀ برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کرد.

- ◀
- ◀
- ◀
- ◀

نکات مهم

- هر شکستی می‌تواند مقدمه‌ای برای یک پیروزی باشد.
 - شما هم می‌توانید موفق شوید. افراد موفق کارهای متفاوتی انجام نمی‌دهند؛ بلکه کارها را به روش متفاوتی انجام می‌دهند.
 - موفقیت، یعنی برنامه‌ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب، داشتن امید، توکل به خداوند متعال و خلاقیت
- تلاش صادقانه + احساس مسئولیت + توکل به خداوند + داشتن هدف و برنامه = موفقیت

فعالیت ۵ (بحث کلاسی)

غیر از تحصیل تصوّر می‌کنید در چه زمینه‌های دیگری می‌توانید موفق شوید؟ این موارد را فهرست کنید و برای رسیدن به هریک از آنها فهرست کارها و گام‌های لازم را جلوی آن ذکر کنید.

فعالیت در منزل

با پرسش از والدین خود درباره علّت موفقیت یک فرد موفق در بین نزدیکان خود تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

مهارت افزایش عزّت نفس



وَلِلّٰهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ

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

سوره منافقون، آیه ۸



عزّت نفس، یعنی احساس ارزشمندی که فرد نسبت به خود دارد. کلمه عزّت نفس، یعنی بزرگی، احترام و ارزشمندی و به معنای گرامی داشتن نفس است. واژه مخالف آن ذلت نفس است که به معنای خواری و پست کردن نفس است.

هرچه عزت نفس، قوی تر و فرد ارزش بیشتری برای خود قائل باشد، سالم تر خواهد بود. در واقع عزّت نفس یکی از مهم ترین عواملی است که باعث می شود ما کمتر دچار آسیب های رفتاری شویم. این ارزشمندی از مجموع افکار، احساسات، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می شود. مفهوم کرامت نفس نیز احترام نفس یا شرافت نفس و عزّت نفس است.

در قرآن کریم نیز اشاره به کرامت انسان شده است (لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ...) (سورة اسراء، آیه ۷۰)

ترجمه آیه : همانا بنی آدم را گرامی داشتیم و...

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

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؟
- ◀ دلایل عزت نفس رزمندگان در زمان دفاع مقدس را بیان کنید.

فعالیت ۱

در جدول زیر فهرستی از عواملی را که موجب بالارفتن عزّت نفس در انسان می شود، 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، فایده ای برای تو ندارد.

نهج البلاغه، نامه ۳۱

◀ زمانی که شما عزت نفس بالایی دارید، از خودتان رضایت بیشتری دارید و به انسان بودن خود افتخار می‌کنید؛ احساس مسئولیت می‌کنید؛ دیگران را قبول دارید و به آنها محبت می‌کنید؛ به خودتان اجازه نمی‌دهید کارهایی انجام دهید که احترام و منزلت شما را پایین بیاورد. داشتن عزت نفس موجب می‌شود که شما اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و بتوانید بهتر تصمیم بگیرید و مشکلات را حل کنید. عزت نفس بالا به شما کمک می‌کند 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 تصمیم‌گیری کنند.



فعالیت ۲

۱- در مورد تصویر و حدیث بالا گفت‌وگو کنید و بگویید چرا این افراد می‌توانند خطرناک برای خود یا دیگران باشند.

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 بزرگ‌بینی

خودبزرگ‌بینی 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.
				تفاوت های خود را با دیگران می پذیرم.
				به طور مرتب ورزش می کنم.
				من عضو ارزشمند خانواده ام.
				دربارۀ مسائل خانواده ، خود را مسئول می دانم.
				دربارۀ تحصیل خود کوشا هستم و در طول هفته به اندازه کافی مطالعه می کنم.
				با اعضای خانواده خود ارتباطات سالمی برقرار می کنم.
				برای دوستانم یک دوست خوب هستم.
				پدر و مادرم به من محبّت می کنند.
				دوستان زیادی دارم.
				خودم را قبول دارم و دیگران هم مرا قبول دارند.
				من آدم خوبی هستم و هم کلاسی ها از دوستی با من خوشحال اند.
				شخص باارزشی هستم.
				خودم را آدم جالبی می دانم.
				در انجام کارها به کسی متکی نیستم.
				والدینم به من افتخار می کنند.

به خودتان چقدر نمره داده اید؟

عزت نفس پنج رکن اساسی دارد که عبارت است از :

- ۱- ایمان به خدا و اعتماد به پشتیبانی او
- 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.

تصور شما دربارهٔ 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 نومیدی شوید و احساس ارزشمندی دربارهٔ خود را از دست دهید.

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 خانوادهٔ خوب، داشتن هدف در زندگی	

فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

خودپنداره یک فرد با گذشت زمان تغییر می کند؛ آیا می دانید چرا؟

خودپنداره امری آموختنی است و در نتیجه ارتباط با دیگران، موقعیت های مختلف و کسب تجربیات تازه، باور یک فرد در مورد خودش شکل می گیرد؛ لذا تصور شما از خودتان، هم محصول تجربیات گذشته و هم تجربیات جدیدی است که کسب می کنید.

فعالیت ۳ (انتخابی) (فردی)

در یک برگه کاغذ به پرسش های زیر پاسخ دهید.

◀ پدر و مادر و یا نزدیک ترین فرد خانواده چه

تصوری از شما دارند؟

◀ دوستان چه تصویری از شما دارند؟

◀ شما دوست دارید چگونه فردی باشید؟

◀ دوست دارید شبیه چه کسی باشید؟

تعدادی از پاسخ های خود را به صورت داوطلبانه

در کلاس بخوانید.



ب) اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس، یعنی باورداشتن به توانایی‌ها و استعدادهای خدادادی خود و برنامه‌ریزی برای افزایش توانایی‌ها و کاهش ضعف‌ها با تکیه به خداوند متعال.

بوذرجمهر حکیم و توکل به خدا

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 مضيقه‌ای، چگونه خونسرد و آسوده‌ای؟ بوذرجمهر گفت: من از معجونی که از چهار ماده ترکیب شده است، 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:

مادهٔ اوّل: توکل من بر خداست، آنچه مقدر است، خواه‌ناخواه رخ می‌دهد و بی‌تابی در برابر آن، مشکلی را حل نخواهد کرد.

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

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

مادهٔ 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 ضعف‌هایت کدام است؟ پاسخ سؤالات را روی یک برگهٔ کاغذ بنویس و برخی از آنها را در کلاس بخوان.

به یاد داشته باش که اگر به نقاط ضعف خود آگاهی پیدا کنی برای برطرف کردن آنها تلاش خواهی کرد. فردی که بیش از حد خود را قبول دارد، دچار کبر و غرور می‌شود. افراد مغرور قدرت خود را بیش از حد واقعی برآورد می‌کنند و یا تصور می‌کنند که توانایی‌های آنها برای همیشه ماندگار است.

نکات مهم

- کارهای بزرگ را در تاریخ افرادی انجام داده‌اند که با توکل به خداوند به توانمندی‌های خود اطمینان داشته‌اند. ابن‌سینا، پاستور، ادیسون، حضرت امام خمینی (ره)، شهید دکتر چمران، شهید دکتر حسن طهرانی‌مقدم، شهید همت، 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.

راهکارهایی برای اعتماد به نفس بهتر

- ۱- استعدادهای خود را کشف کنیم و آنها را پرورش دهیم.
- ۲- به توانایی‌های خود بیشتر فکر کنیم تا به ضعف‌ها، یا نداشته‌های خود.
- ۳- باور کنیم که هر یک از ما برای هدفی خلق شده‌ایم و باید خود را پیدا کنیم.
- ۴- ایمان و توکل خود را به خداوند بیشتر کنیم. کمک گرفتن از خداوند موجب می‌شود تا ما انرژی بیشتری را در خود احساس کنیم.
- ۵- با توسعه دانش، تجربه و مهارت به افزودن توانایی‌های خود کمک کنیم.
- ۶- خود را تشویق کنیم و همواره مثبت فکر کنیم.
- ۷- از شکست‌ها نهراسیم و اراده خود را تقویت کنیم.
- ۸- فضائل اخلاقی را در خود پرورش دهیم تا گنج درون ما بارور شود.
- ۹- در محیط خانه، مدرسه و اجتماع، مسئولیت‌هایی را به عهده بگیریم.



فعالیت ۵ (انتخابی) (فردی)

داشتن کدام یک از ویژگی‌های زیر موجب می‌شود اعتماد به نفس شما آسیب ببیند؟ موارد دیگری که ذکر نشده را شما اضافه کنید.

ردیف	ویژگی‌ها
۱	ترس از روبه‌رو شدن با موقعیت‌های جدید
۲	خودداری از ابراز عقیده
۳	شک و بدگمانی به دیگران
۴	ترس از شکست
۵	حساسیت در برابر انتقاد دیگران
۶	احساس اینکه همیشه حق با من است.
۷	
۸	
۹	

اعتماد به نفس دانشمندان ایران را با توجه به مشکلاتی که با آن مواجه هستند، تا چه میزان برآورد می‌کنید؟

- ☐ عالی
- ☐ خوب
- ☐ متوسط
- ☐ ضعیف



فعالیت ۶ (فردی)

اعتماد به نفس خود را بیازمایید.

در جدول زیر 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.

فعالیت در منزل

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

مهار فشار روانی و اضطراب



فعالیت ۱

- آیا تاکنون دچار دلهره و فشار روانی شده‌اید؟
- احساس خود را دربارهٔ این ناراحتی بیان کنید.
- به نظر شما چقدر باورهای معنوی – دینی در کاهش این فشارها کمک می‌کند از تجربه خود بگویید.

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

اضطراب نیز نوعی فشار روانی و حالت هیجانی است که قبل از روبه‌رو شدن با یک موقعیت خاص برای فرد به‌وجود می‌آید.

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

◀ خبر ناراحت‌کننده‌ای دربارهٔ 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، 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.

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 هم‌کلاسی‌های 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 می‌توانند به تغییرات جدی در زندگی ما منجر شوند؛ مانند مرگ پدر یا مادر، جدایی پدر و مادر، اعتیاد والدین، بیماری سخت 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 کوتاه‌مدتی در زندگی دارند؛ مانند جاماندن از ماشین، گم کردن پول، سرزنش والدین.

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

البته کمی از اضطراب در برخی مواقع موجب می‌شود ما خود را برای مقابله با مسائل پیش رو بیشتر آماده کنیم. مانند اضطراب قبل از یک امتحان یا مسابقه ورزشی. در این شرایط مغز به بدن فرمان می‌دهد که خود را آماده مواجهه با مسئله کند.

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 گلویش 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.



عکس العمل افراد نسبت به فشار روانی چگونه است؟

نوع عکس العمل 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، عکس العمل شدیدتری از خود نشان می‌دهند؛ در حالی که اگر فردی به خوبی استراحت کرده باشد، عکس العمل 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 به دعا یا امور معنوی توجه 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.

آزمون خودارزیابی فشار روانی

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

فشار روانی و اضطراب را چگونه مدیریت کنیم؟

مبارزه با فشار روانی به این معنا نیست که شما داد و فریاد راه بیندازید، 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. اضطراب و فشار روانی را نمی‌توان از زندگی حذف کرد، ولی می‌توان با توکل به خداوند، دعا و یادگیری مهارت‌های حل مسئله آن را مدیریت کرد. مهم‌ترین گام‌های مدیریت این فشارها عبارت‌اند از:

۱- **شناسایی عوامل ایجاد فشار روانی:** فشار روانی و اضطراب علت‌های مختلفی دارد؛ سعی کنید علت یا علت‌های آن را بشناسید و آنها را اولویت‌بندی کنید. گاهی کمال‌گرایی افراطی سبب این فشارها شده است.

۲- **به راه‌حل‌های مختلف برای حل مسئله یا کنار آمدن با آن فکر کنید:**

- ◀ از خداوند کمک گرفتن و به او توکل کردن و استفاده از ظرفیت دعا خواندن
- ◀ تسلط بر خود و عدم بروز هیجانات منفی آنی
- ◀ کمک گرفتن از گفت‌وگو با دوستان نزدیک یا یک مشاور مورد اعتماد
- ◀ تنفس عمیق و تمرکز بر رفتارهای تنفسی
- ◀ مثبت‌اندیشی و تلاش در دور کردن افکار منفی
- ◀ پرداختن به یک سرگرمی مورد علاقه و یا نرمش در فضای مناسب
- ◀ اجتناب از راهکارهای مخرب مثل سیگار و مواد مخدر و توجه به عواقب غیرقابل بازگشت آن
- ◀ توجه به سلامت بدن و رژیم غذایی سالم، گاهی تغذیه بد بر تشدید استرس‌ها تأثیر منفی می‌گذارد.

۳- دربارهٔ پیامد هر راه حل فکر کنید : چرا که برخی از راه حل ها ممکن است خود به افزایش فشار روانی کمک کند.

۴- به انتخاب بهترین راه حل ها فکر کنید : به راه حل هایی فکر کنید که بهترین تأثیر را دارند و بهتر می توانند به حل مشکل کمک کنند.

۵- یک برنامه عملی برای اجرای راه حل های انتخاب شده طراحی نمایید.

۶- نتایج اجرای برنامه را ارزیابی کنید : آیا برنامه شما نتایج مثبتی را به دنبال داشت یا اینکه خیلی مؤثر نبود؟ شاید لازم باشد مراحل بالا را دوباره بررسی کنید و راه حل های جدید را امتحان کنید.

۷- اگر اضطراب این قدر باشد که شما را بیمار کند و بتوانید آن را مدیریت کنید برای مشاوره به روان شناس مراجعه کنید.

در مواقع اضطراب و استرس به این نکته توجه کنید که :
ممکن است شما چیزی را دوست نداشته باشید ولی در بلندمدت برای شما خوب باشد و چه بسا چیزی را دوست داشته باشید ولی برای شما بد باشد و نسبت به آن آگاهی کامل نداشته باشید.

(برگرفته از آیه ۲۱۶، سوره بقره)

فعالیت در منزل

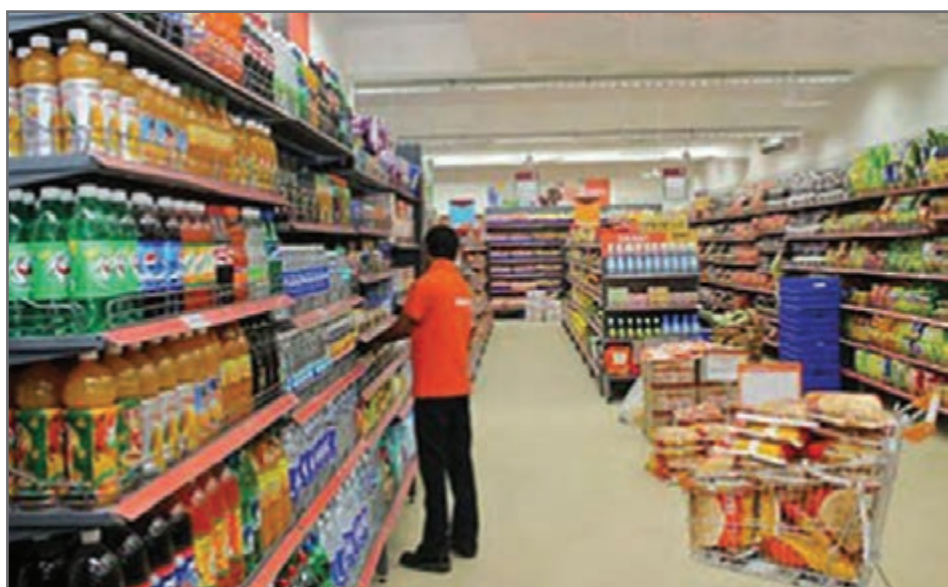
یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه انتخاب کنید و درباره آنها تحقیق کنید :

◀ 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.

◀ 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.



مهارت‌های اقتصادی



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 مصرف‌کننده عاقل می‌سازد.

مصرف‌کننده عاقل کیست؟

یک مصرف‌کننده عاقل درباره کالاها یا خدماتی که قصد دارد آنها را بخرد، تصمیمات درستی می‌گیرد.

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.
- درباره خصوصیات کالایی که قصد خریدن آن را دارید، تحقیق می‌کنید و بعد درباره خریدن یا نخریدن آن تصمیم می‌گیرید.
- در خرید کردن با دیگران مشورت می‌کنید.
- به اندازه 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 کالاهای مختلف را با هم مقایسه می‌کنید و بعد اقدام به خرید می‌کنید.
- به کیفیت کالا و خدمات توجه می‌کنید.

فعالیت ۱ (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 کردن 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 درمی‌آید. 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 جمع‌آوری 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 : جمع‌آوری 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 موردنظر، کاملاً شما را راضی نکرده است، از تجربه به دست آمده برای خریدهای بعدی استفاده کنید.

فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

- ◀ میزان درآمد یا تعداد نفرات یک خانواده چگونه بر مصرف یک خانواده تأثیر می‌گذارند؟
- ◀ تفاوت مصرف یک خانواده جوان با یک خانواده دارای چندفرزند چیست؟
- ◀ منظور از حقوق مصرف‌کننده چیست؟

هزینه‌کردن 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.

جشنواره‌های خرید، تخفیف‌ها و اتفاقات به ظاهر جذاب، گاهی ما را به سمت خریدهای احساسی می‌برد؛ یعنی هرچه بیشتر و بیشتر خرید می‌کنیم حس بهتری داریم، در حالی که گاهی بدون اینکه واقعاً به یک کالا یا خدمت نیاز داشته باشیم، صرفاً به دلیل اینکه تخفیف خوبی داشته آن را خریداری کرده‌ایم. البته گاهی اتفاق بدتری نیز می‌افتد و سرمان کلاه هم می‌رود، مثلاً محصولی که در بازار معمولی با ۶۰ هزار تومان می‌توان آن را تهیه کرد، توسط یک فروشنده در فضای مجازی با قیمت ۹۰ هزار تومان و بعد با تخفیف به قیمت ۷۵ هزار تومان ارائه می‌شود و بسیاری از افراد، بدون تحقیق، ترغیب به تهیه آن می‌شوند. برای همین لازم است قبل از هر خریدی از خودمان بپرسیم آیا این کالا یا خدمت واقعاً نیاز ماست یا خیر؛ و اگر لازم هست از چه جایی می‌توان آن را به قیمت مناسب و واقعی‌اش تهیه کرد.

فعالیت ۳ (بحث کلاسی)

در مورد دو تصویر زیر با محوریت معلم خود گفت و گو کنید.



خرید غیر حضوری

گسترش فوق العاده سریع اینترنت و ظهور شبکه‌های اجتماعی، توسعه سریع و متنوع برنامه‌های تلفن همراه (اپلیکیشن) و تارنماهای اینترنتی علاوه بر تغییر کسب و کارها، شیوه‌های خرید و استفاده از خدمات را نیز تغییر داده است. این تحولات در کنار مزایا و قابلیت‌هایی که به کاربران ارائه می‌دهند، مشکلات و خطراتی را هم ممکن است برای ما به بار بیاورند. برای اجتناب از این آسیب‌ها در یک



خرید برخط (آنلاین) موفق و امن، لازم است قواعدی را رعایت کنید برای مثال :

۱- قبل از خرید مطمئن بشوید که به آن محصول یا خدمات نیاز دارید و برای خرید تحت تأثیر احساسات قرار نگرفته‌اید.

۲- جزئیات محصول را دقیقاً بررسی کنید. مواردی مانند اندازه، جنس، جزئیات فنی، کشور سازنده، قابلیت‌ها (مثلاً در خرید محصولات الکترونیکی)، کیفیت (مثلاً در خرید پوشاک) را با حوصله بررسی کنید.

۳- نظرات دیگران راجع به محصول را بررسی کنید. سعی کنید فقط به چند نظر بسنده نکنید و تعدادی از نظرات منفی و مثبت را بخوانید. مراقب نظرات اغراق آمیز و جعلی باشید.

۴- قیمت را با محصولات مشابه مقایسه کنید. ممکن است مواردی مانند مالیات بر ارزش افزوده، هزینه ارسال و هزینه ضمانت‌نامه به آن اضافه شود.

۵- مراقب کلاهبرداری‌ها در فروشگاه‌های برخط (آنلاین) و صفحات شبکه‌های اجتماعی که کار خرید و فروش انجام می‌دهند، باشید. این فروشگاه‌ها و صفحات معمولاً در نگاه اول طوری وانمود نمی‌کنند که قصد کلاهبرداری دارند بنابراین باید مراقب باشید و قبل از خرید به نکاتی که در شکل زیر آمده است توجه کنید.



فعالیت ۴

◀ شما چه تذکرات و توصیه‌هایی برای یک خرید موفق و امن از فروشگاه‌های برخط پیشنهاد می‌کنید؟

◀ آیا خرید از صفحات شبکه‌های اجتماعی را توصیه می‌کنید؟



فعالیت ۵ (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.

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



بخش پنجم

فعالیت‌های انتخابی تفکر و پژوهش



واقعیت

عادت‌ها

پدر و پسر

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 چالاکی 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 شفیره گفت: «ای حیوان بیچاره 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 بوسته شفیره باقی نمانده بود. مورچه تعجب کرد و با خود گفت: پس شفیره چه شده است که ناگهان خود را در سایه 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.



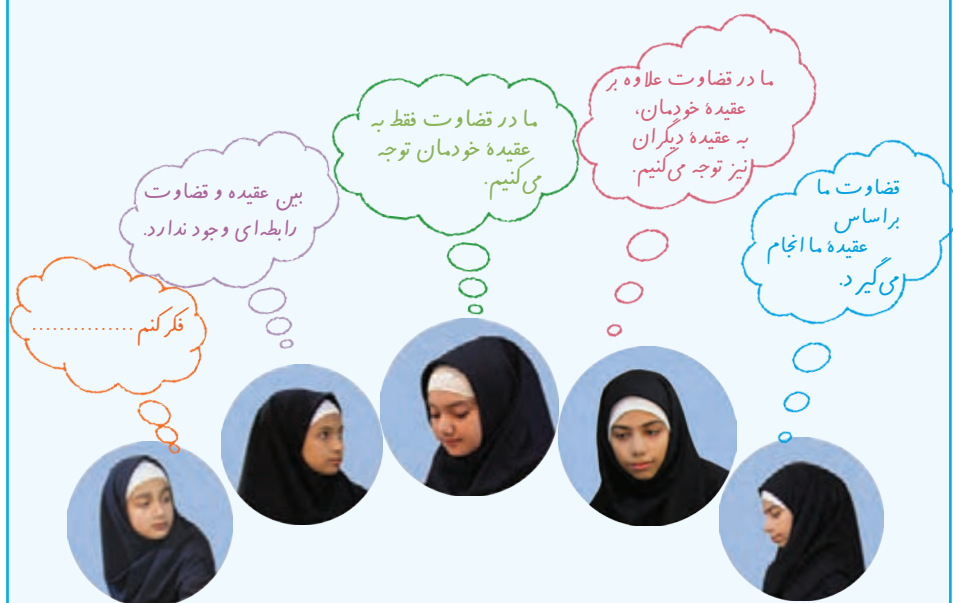
گفت و گو کنید



- دریافت شما از این داستان چیست؟
- نظر شما در مورد قضاوت مورچه درباره شفیره چیست؟
- چرا مورچه در قضاوت خود دچار اشتباه شد؟
- عقیده شما درباره قضاوت براساس ظاهر چیست؟ آیا این نوع قضاوت همیشه منجر به اشتباه می‌شود؟
- عقیده شما درباره 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	مغالطه	فکر باید بیشتر
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.		

● درباره علت و چرایی موافقت، مخالفت و جوانب مختلف جملاتی که باید درباره 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



عادت‌ها



فعالیت

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

ردیف	جمله	مخالفم	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 آسیب می‌شود.		
۸	برای ترک عادت باید به چیزهای دیگر عادت کرد.		



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 بر این اساس، گونه‌های متعدد عادت شکل می‌گیرد.



ما دو گونه عادت داریم : عادت خوب و عادت بد. 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 نفس و ذهن 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. زیرا ترک عادات بد باعث افزایش

وقت و انرژی و در نتیجه رسیدن به موفقیت می‌شود. همچنین این کار تقویت جنبه‌های مثبت اخلاقی و پیشرفت ما را در پی خواهد داشت. ترک کردن عادات بد مانند ورزش نکردن، جویدن ناخن‌ها و غیبت کردن هرچقدر سخت باشد، اما امکان‌پذیر است. نکتهٔ قابل توجه در برخی عادت‌های بد این است که برای ترک آنها نمی‌توان به‌طور کلی و یکباره آن را ترک کرد؛ بنابراین باید به‌تدریج آنها را ترک کرد.



گام‌هایی برای ترک عادات بد

۱- اولین گام برای تغییر عادات،

قبول لزوم ترک عادات منفی است، پس اول تصمیم بگیر و باور به تغییر داشته باش.

۲- تفکر و تعقل قبل از هر کاری :

انگیزه‌ها و ریشه‌های عادات منفی خودت

را بررسی کن. در نگاه اول ممکن است انجام برخی کارها بی‌خطر و یا حتی مفید به نظر برسد؛ اما با کمی تفکر دربارهٔ آن می‌توان عوارض آن را در بلندمدت یا کوتاه مدت سنجید و از عادت کردن به آن خودداری کرد.

۳- کسب اطلاعات صحیح : در اثر اطلاع قبلی نسبت به یک رفتار و نتایج آن، پیش از ایجاد عادت مصنوعیتی در برابر آن ایجاد می‌شود؛ مثلاً کسی که از عوارض پرداختن بیش از حد به بازی‌های رایانه‌ای آگاهی دارد، بیشتر مانع ایجاد چنین عادتی در خود می‌شود.

- ۴- تقویت خویشتن‌داری و اراده : خودمراقبتی پیوسته برای ترک عادت امری ضروری است. خویشتن‌داری یعنی مراقبت از لغزش‌ها، و یادآوری مدام دلیل ترک عادت‌هاست. ترک موفقیت‌آمیز عادت مستلزم تقویت خویشتن‌داری و تقویت اراده است.
- ۵- زود مایوس نشو، برخی از عادات را نمی‌توان به یک‌باره ترک کرد. برای موفقیت بهتر، اهداف کوتاه‌مدت، منطقی و قابل دستیابی برای مسیر ترک عادت تعریف کن.
- ۶- بازه زمانی در نظر بگیر، مراحل پیشرفت خود را ثبت کن و برای موفقیت به خودت پاداش بده.
- ۷- صبور و ثابت قدم باش : در ترک عادات بد عجله نکن و به خودت فرصت بده، شکست اتفاقی است که به احتمال زیاد در این مسیر رخ می‌دهد. برای رهایی از عادت، بعد از بارها شکست، دوباره تلاش کن.
- ۸- در صورت شکست در ترک عادات از والدین، معلم، مشاور مدرسه یا یک دوست با اطلاع، کمک بگیر تا کمک کنند.
- ۹- جایگزینی رفتارهای مثبت : برای ترک بهینه عادات منفی باید به جای آنها، برنامه‌ای متناسب برای انجام کارهای جدید تهیه کنی.

امر به معروف و نهی از منکر

آگاهی دادن به اطرافیان در انجام کارها و عادات پسندیده و پرهیز دادن ایشان از کارهای ناپسند و جلوگیری از شکل‌گیری عادات بد در آنها، علاوه بر بهبود وضع زندگی اجتماعی، در خود شخص نیز مؤثر است و مانع انجام کارهای ناپسند و شکل‌گیری عادت‌های بد و موجب ایجاد عادت‌های خوب در او می‌شود.

گفت‌وگو کنید



- ۱- راه‌های ترک عادات منفی را باهم بررسی کنید.
- ۲- در مورد روش‌های ایجاد عادت‌های خوب با هم گفت‌وگو کنید و از تجربیات خود بگویید.

فَعَالِیت در منزل

◀ نکتهٔ 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 روزانهٔ خود دو مثال بنویسید که افراط در انجام هر یک از آنها می‌تواند به یک عادت بد تبدیل شود.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

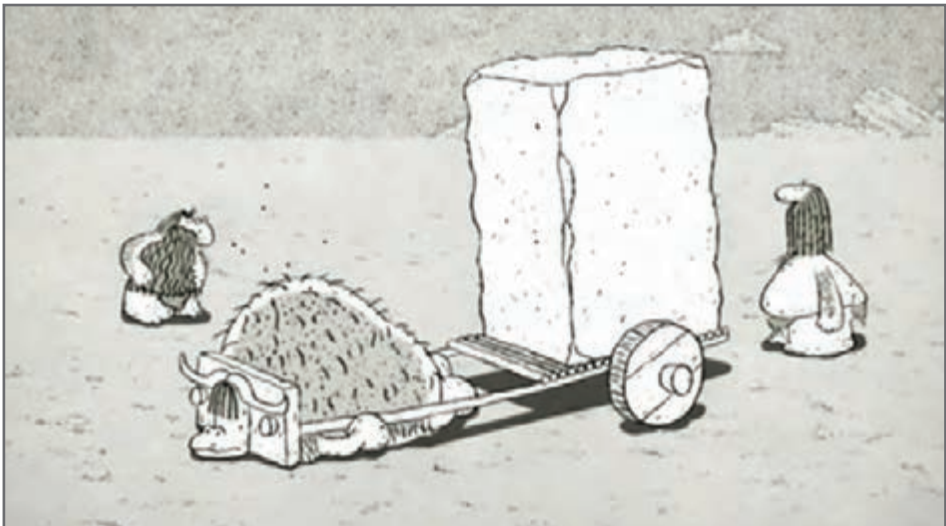
.....

.....

پدر و پسر



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 می کنید؟ چرا؟
- برای راه حل پسر چه عنوانی پیشنهاد می کنید؟ چرا؟
- در برخورد با هر مسئله ای به دو صورت می توان عمل کرد؛ استفاده از راه حل های قبلی و پیدا کردن راه حل های جدید :
- مزایا و معایب پیروی از هر یک از این دو صورت حل مسئله چیست؟
- چرا انسان ها به دنبال راه های نو برای انجام کارها هستند؟ آیا روش های موجود خوب نیستند؟
- چه موقع یک نوآوری، مطلوب به شمار می آید؟ با مثال توضیح دهید.
- چه موقع پیروی از سنت ها و آداب گذشتگان، مطلوب به شمار می آید؟ با مثال توضیح دهید.



فعالیت تکمیلی در کلاس

محتوای تصویر را بخوانید سپس به سؤال بعدی پاسخ دهید.



یک محصول فناوری محور را در نظر بگیرید؛ مزایا و آسیب‌های استفاده از آن را بررسی کنید.

.....

.....

.....



فعالیت در منزل

فرض کنید شما بخواهید از فردا صبح با همهٔ آداب و سنت‌های خانوادگی خداحافظی کنید؛
به نظر شما این تغییر، چه تأثیرات مثبت یا منفی 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 ذهن 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. فعالیت بررسی عملکرد این شخصیت و چگونگی آن است.





- 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 این‌طور 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؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

جمله زیر را براساس فکر خود کامل کنید.

◀ تخیل با توهم شباهت دارد؛ چون

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

◀ اما یکی نیستند؛ چون

.....
.....

فعالیت 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؟

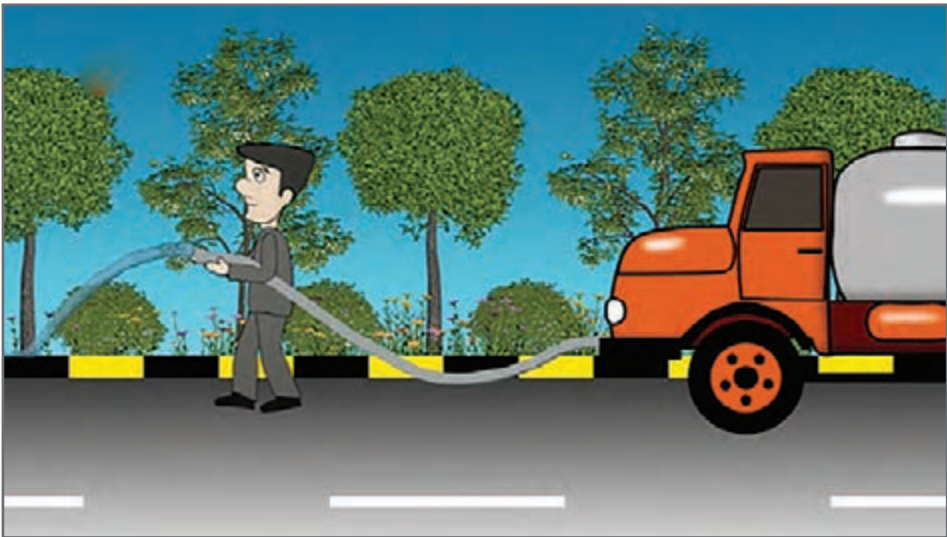
.....

— برای این تابلو یک نام پیشنهاد کنید.

.....



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.



گفت‌وگو 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

با محوریت معلم خود و همفکری با دوستانتان در مورد کارهایی که انجام داده‌اید و بدون خواست و نیت شما بر دیگران اثر مثبت یا منفی داشته گفت‌وگو کنید.

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.



گفت‌وگو 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



- شادی چیست؟
- چه چیزهایی باعث شادی می‌شوند؟

درباره دلایل شادی و غم 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 و 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 جویای 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	مخالفم	باید بیشتر فکر کنم
۱	انسان هایی که می خندند، شادند.			
۲	بچه ها از بزرگ ترها شادترند.			
۳	والدین شاد، بچه های شاد دارند.			
۴	شاد بودن و شاد نبودن ما به محیط اطرافمان مربوط نمی شود.			
۵	افراد ثروتمند شادترند.			
۶	فردی که بیشتر می داند، شادتر است.			
۷	برای شاد بودن نیاز به دلیل محکم و قوی داریم.			
۸	انسان های سالم، شادترند و انسان های شاد سالم ترند.			
۹				

درباره علت و چرایی موافقت، مخالفت و جوانب مختلفی که باید درباره آن بیشتر فکر کرد، گفت و گو کنید.

فعالیت تکمیلی در کلاس

- ◀ آیا می توانید مثالی بزنید که شادی یک نفر، یک گروه یا مردم کشوری موجب ناشادی یک فرد، یک گروه یا کشوری دیگر شود؟
- ◀ آیا می توان با دروغ گفتن، کسی را شاد کرد؟ چرا؟
- ◀ با چند ایده ساده بگویید شما چگونه می توانید 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت‌های انتخابی آداب و مهارت‌های زندگی

مهار افسردگی

چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم؟

چرا باید به همدیگر احترام بگذاریم؟

ارزش‌ها و معیارها

آداب و مهارت‌های سفر کردن

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 می زند و بدن آدمی را ویران می کند.

(غررالحکم، ص ۲۳)

علائم افسردگی را بشناسیم

افسردگی علامت های مختلفی دارد. مهم ترین 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 رفت و آمد با دیگران
- ◀ احساس گناه و تقصیر
- ◀ بی توجهی در رسیدگی به ظاهر شخصی
- ◀ تغییرات در شخصیت
- ◀ دشواری در تمرکز
- ◀ احساس نومیدی، بی یابوری و بی ارزشی و بی کفایتی
- ◀ نداشتن احساس رضایت از زندگی و در موارد بسیار حاد میل به خودکشی

همه این علائم در فرد افسرده دیده نمی شود. این علائم ممکن است که در برخی از بیماری های دیگر نیز دیده شود.

فعالیت ۱ (فردی)

آیا تاکنون دچار افسردگی شده اید؟ 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 از مهارت‌های حل مسئله که نحوه انجام آن در مثال زیر آمده، 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 زیارتی یا تفریحی، خواندن دعا، ورزش‌های فردی یا جمعی، رفتن به طبیعت، دیدار با بستگان و دوستان نزدیک مادر برای ارتباط نزدیک‌تر و دادن دلگرمی و امیددادن 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.

متأسفانه برخی افراد افسرده به جای حل مسئله و درمان خود وقتی خیلی تحت فشار قرار می‌گیرند به خودکشی یا روش‌های مخرب دیگر فکر می‌کنند. این حالت نشانه احساس ناتوانی آنها در حل مسئله و نومییدی است. یادآوری گذرا بودن این مشکلات به چنین فردی، امیدوار کردن او به یاری دوستان و مشاوران و تنها نگذاشتن او بهترین کمک شما به اوست. اگر فرد به راه‌حل‌های خروج از مشکل امیدوار شود و برای آن برنامه‌ریزی کند می‌تواند از این افکار منفی که آسیب دنیوی و اخروی دارد دور شود.

افسردگی یکی از اختلالات خلقی (بیماری‌های عاطفی)^۱ 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.

عوامل مؤثر در ایجاد افسردگی

- ۱- **عوامل زیستی:** این بیماری ممکن است که از طریق والدین به وسیله ژن‌ها به فرزندان منتقل شود و یا به علت تغییرات هورمونی ایجاد شود.
- ۲- **عوامل روان‌شناختی — رفتاری:** طرز تفکر و نوع برداشت‌های غلط ما از توانایی خودمان یا از مسائل یا رفتارهای غلطی مانند وابستگی به مصرف مواد مخدر.
- ۳- **عوامل اجتماعی:** مانند شکست‌های متعدد، از دست دادن شغل یا خانواده، بیماری، غم شدید و حوادث دردناک

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 روان‌شناس و یا روان‌پزشک مراجعه کنند.

۴- **تغییرات فصلی:** برخی از افسردگی‌ها با شروع یک فصل ممکن است آغاز شود و با پایان فصل از بین برود.

۵- **عوامل معنوی:** ضعف نگرش در باورهای دینی، عدم اعتماد به قدرت و رحمت خداوند و انجام برخی گناهان.

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 در منزل

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

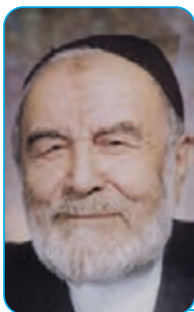
چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم؟



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 حدّ یک پرستار خبره یا یک قهرمان عمل کنید. تنها لازم است که به نیازهای آنها توجه کنید و کمک‌های خود را به‌نحو درست به آنها ارائه کنید.

عده‌ای در مراقبت از افراد بزرگسال، یا ناتوان و اعضای بیمار خانواده، گاه آن‌قدر 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 راه حل 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 به عنوان یک مراقب بیش از بقیه در برابر اعضای ناتوان خانواده خود مسئولیت دارید. سعی کنید به جای 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 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.

فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

- ◀ عده‌ای معتقدند که در جامعه ما احترام گذاشتن به دیگران کم‌رنگ شده است. شما تا چه اندازه با این نظر موافق‌اید؟
- ◀ فهرست افرادی را که باید با توجه به دستورات اسلام حرمت آنها را حفظ کرد و حقوق آنها را رعایت کرد، نام ببرید.
- ◀ چند نمونه از مصداق‌های احترام گذاشتن به همدیگر 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.

اگر پیران عابد و جوانان خاشع و کودکان شیرخوار نبودند، هر آینه عذابی سخت بر شما فرومی ریخت.

(پیامبر اسلام ﷺ)

احترام به کودکان

شاید کمتر دینی مانند اسلام پیروان خود را به دوست داشتن کودکان و مراقبت از آنها سفارش کرده باشد. بخشی از مهارت های زندگی اسلامی رفتار صحیح با کودکان است. در جدول زیر، تعدادی از توصیه ها و رهنمودهای بزرگان دین آمده است. شما در ستون مقابل برداشت های 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 بهوشانی و با وی مدارا کنی. (امام سجاده علیه السلام)	به کودکان احترام بگذاریم و به آنها سخت نگیریم.
کودکان را دوست بدارید و به آنان مهربانی کنید. (پیامبر اسلام ﷺ)	
تا زنده هستم پنج سنت را رها نخواهم کرد، تا پس از من سنت شود؛ یکی از آنها سلام کردن به کودکان است. (پیامبر اسلام ﷺ)	
هرکس کودکی دارد، با وی کودکانه رفتار کند. (پیامبر اسلام ﷺ)	
به راستی خدای بزرگ آن گونه که برای زنان و کودکان به خشم می آید برای هیچ چیزی به خشم نمی آید. (امام کاظم علیه السلام)	
در بهشت خانه ای است که به آن خانه شادی می گویند، به آن خانه در نمی آید، مگر آن کس که کودکان را شاد کند. (پیامبر اسلام ﷺ)*	



به محیط زیست خود احترام بگذاریم

محیط زیست موارد زیادی را شامل می شود. خانه، مدرسه، محله، روستا، شهر، کشور و خلاصه همه زمین، هر کدام بخشی از محیط زیست ما محسوب می شوند. موجودات زنده مانند گیاهان و جانوران نیز بخشی از محیط زیست ما هستند. منابع طبیعی بخش دیگری از محیط زیست اند که شامل هوا، آب، منابع معدنی و خلاصه همه چیزهایی می شود که در سیاره زمین وجود دارد. احترام به محیط زیست، یعنی احساس مسئولیت در برابر انواع محیط های کوچک و بزرگی که ما در آن زندگی می کنیم تا محیطی ایمن، سالم و بانشاط داشته باشیم. احساس مسئولیت برای حفظ منابع خدادادی، بهره برداری عاقلانه از آن و حفظ آن برای نسل های بعدی نشانه بالابودن عزت نفس ما و نشانه بندگی و ادب در برابر خداوند است.

فعالیت ۵ (انتخابی)

چه اتفاقی خواهد افتاد اگر:

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

فعالیت در منزل

- یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه انتخاب کنید.
- درباره فواید احترام گذاشتن به دیگران تحقیق کنید.
- داستان کوتاهی درباره نتایج بی احترامی به دیگران بنویسید و نتیجه را به کلاس گزارش کنید.

ارزش‌ها و معیارها



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 عاطفی دارند. برای مثال، یک یادگاری از پدر و مادر برای شما ارزش عاطفی دارد و ممکن است که شما حاضر نباشید آن را به هیچ‌قیمتی بفروشید. این نوع ارزش‌ها جنبه فردی دارند و به آنها «ارزش‌های شخصی» نیز می‌گویند.

برخی از ارزش‌ها «ارزش‌های دینی — معنوی» نامیده 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 — معنوی هستند. این نوع از ارزش‌های اصیل در دنیا بیش از سایر ارزش‌ها طرفدار دارد. به افراد متدین، باتقوا، نیکوکار و مفید به علت اهمیت ارزش‌ها احترام می‌گذاریم.

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 به‌موقع 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 :

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آداب و مهارت‌های سفر کردن



فعالیت ۱ (بحث گروهی)

- انواع سفر را با توجه به اهداف آن بررسی کنید.
- چرا سفر کردن در دین اسلام توصیه شده است؟
- شما یا خانواده شما چگونه خود را برای یک سفر آماده می‌کنید؟
- منظور از رعایت نکات ایمنی در سفر کردن چیست؟

سفر آزموده کند مرد را هم از دل براند غم دور را
ز گیتی بدو نیک بنماید و ز آن گنج دانش بنمیزد

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 آموزه‌های دینی نیز به سفر کردن توصیه شده است. برای مثال، در قرآن کریم آمده است :



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

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

■ قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ. (سورة 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 الله جوادی آملی)



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 تجارت انسان می‌شود. انسان با کسب این تجارت می‌تواند به بهتر شدن زندگی خود کمک کند.

انواع سفر

سفر ممکن است که به صورت فردی یا جمعی باشد. همچنین 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 و دیدن آثار تاریخی. یکی از انواع سفر نیز بازدیدهای علمی و اردوهاست.

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، به 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 معنوی مسافرت (نیت خیر و استمداد از خداوند و ...)	توجه به آداب مسافرت به‌ویژه در بازدیدهای یک روزه و دو روزه خارج از شهر یا مسافرت به شهرها و مناطق دیگر
نشان دادن روحیه سعه صدر، همکاری، مسئولیت‌پذیری و هماهنگی با مسئولان در طول سفر، پرهیز از تک‌روی، اقدامات خودسرانه و بی‌نظمی	نشان دادن روحیه همکاری و سازگاری با دیگران
پیش‌بینی وسایل مورد نیاز (لباس، لوازم بهداشتی، کفش مناسب، مدارک شناسایی)	پیش‌بینی وسایل مورد نیاز (کفش مناسب، وعده غذایی، دفترچه یادداشت)
توجه به آداب اسلامی و رعایت حقوق دیگران و سعی در پیدا کردن دوست در بین آنها	توجه به مسائل ایمنی در گردش‌های علمی
تلاش در حفظ سلامت فردی و جمعی	جمع‌آوری اطلاعات جدید درباره یک موضوع
داشتن تلفن همراه مربیان و نشانی محل اسکان	ثبت مشاهدات هنگام بازدید علمی
رعایت مقررات اردوگاه	تلاش برای افزایش خلاقیت‌های علمی و کشف استعدادهای خود
پرهیز از آوردن وسایل گران‌قیمت و پول زیاد	
ثبت مشاهدات و خاطرات در طول سفر	

◀ گردشگری چیست؟
◀ 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 سفرکردن باید دستورات و ملاحظات 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 سفرکردن 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.

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 و مشارکت در هزینه‌های سفر، به‌ویژه در گردش با دوستان و مشورت در تصمیم‌گیری‌های گروهی 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 به‌نقاط مختلف کشور یا خارج نباید ما را از نماز و دعا غافل کند. فراموش نکنیم که آرامش واقعی در جلب رضایت خداوند است.

۷- آوردن هدیه و سوغات برای اهل خانه

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.

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.
(مفاتیح الحیات)

فعالیت ۱

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 هریک را در ستون سمت چپ به طور خلاصه بنویسید. برخی از این مسافرتها و نتایج آن را در کلاس برای دوستان خود بخوانید.

نوع سفر	نتایج

فعالیت ۲

- از دو فعالیت زیر یکی را به دلخواه انتخاب کنید.
- ◀ با مراجعه به کتاب مفاتیح الحیات احادشی را در زمینه اهمیت سفر و آداب آن جمع آوری کنید.
 - ◀ با مراجعه به اینترنت در زمینه آداب سفر تحقیق کنید.





بخش هفتم

فعالیت‌های اختیاری



فَعَالِيَت اِخْتِيَارِي شَمَارَه (١)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فَعَالِيَت اِخْتِيَارِي شَمَارَه (۳)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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	بلند	متوسط	پایین	نیازمند تلاش بیشتر
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، حرف زدن دیگران، با دقت توجه می‌کنم.				
۲	سؤال‌های 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 کلاس 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 را 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					

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

خودارزیابی نوبت دوم سال تحصیلی

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

نیازمند تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	بسیار خوب	مقیاس عملکرد	ردیف
				هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، حرف زدن دیگران، با دقت توجه می‌کنم.	۱
				سؤال‌هایی مطرح می‌کنم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.	۲
				به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.	۳
				هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت کنم.	۴
				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.)	۵
				هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.	۶
				برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.	۷
				در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظرات تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.	۸
				می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.	۹
				هنگام گفت‌وگو کلاس از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.	۱۰
				تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.	۱۱
				با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.	۱۲
				روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.	۱۳
				یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.	۱۴
				تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.	۱۵
				در برخورد با پدیده‌ها و مسائل زود قضاوت نمی‌کنم.	۱۶
				هنگام قضاوت درباره رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.	۱۷
				قادرم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.	۱۸
				در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.	۱۹
				فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.	۲۰
				فراوانی (تعداد) هر ستون	

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

