



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب:	تفکر و سبک زندگی - پایه هفتم دوره اول متوسطه (دختران و پسران) - ۷۱۲
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، محمدجعفر جامه بزرگی، محمد حسینی، علی اکبر روشندل، بهمن مشفق آرائی، فاطمه فلسفی، مهدخت صفاری نظری و محمد مهدی اعتصامی (اعضای شورای برنامه‌ریزی تفکر و پژوهش)
مدیریت آماده‌سازی هنری:	میترا دانشور، احمد غلامحسینی و محبوبه اسپیدکار (اعضای گروه تألیف تفکر و پژوهش)
شناسه افزوده آماده‌سازی:	محمود معافی، سید امیر رون، محمود اوحدی، عبدالرسول کریمی، محمدرضا مقدادی، مهرداد سیاه‌پشت، مریم خسرویانی، سعید راصد، روفیا دهقان و احمد یازمحمدی (اعضای شورای برنامه‌ریزی و تألیف آداب و مهارت‌های زندگی) - سجاد مهدی‌زاده، سید غلامرضا فلسفی (بازنویسی و اصلاح) - سید اکبر میرجعفری (ویراستار)
اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی:	اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
احمد رضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - جواد صفری (مدیر هنری و طراح گرافیک) - مریم کیوان (صفحه‌آرا و طراح جلد) - فاطمه باقری مهر، نرگس رحمانی‌پور، علی نجمی، فاطمه پزشکی، راحله زادفتح‌الله (امور آماده‌سازی):	تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
نشانی سازمان:	تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن:	تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وبگاه:	وبگاه: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.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 چهاردهم ۱۴۰۵

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 به صورت 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.

شابک ۷-۲۶۷۶-۵-۹۷۸-۹۶۴-۰۵ - ۲۶۷۶-۵-۹۷۸-۹۶۴-۰۵ - ۲۶۷۶-۵-۹۷۸-۹۶۴-۰۵ - ۲۶۷۶-۵-۹۷۸-۹۶۴-۰۵

حضرت امام خمینی (قَدَسَ سرُّه)

*** زندگی زیر چتر علم،
عمل و اخلاق**

در تحصیل علم و فراگرفتن دانش و اخلاق و کردار نیکو کوشا باشید که افراد متعهد و سودمندی برای اسلام بزرگ و میهن عزیزتان باشید. با اراده و عزم راسخ خود، به طرف علم و عمل و کسب دانش و بینش حرکت نمایید که زندگی، زیر چتر علم و آگاهی آن قدر شیرین و انس با کتاب و قلم و اندوخته‌ها آن قدر خاطره‌آفرین و پایدار است که همه تلخی‌ها و ناکامی‌های دیگر را از یاد می‌برد.

۱- صحیفه امام خمینی (قَدَسَ سرُّه)،

جلد ۱۶ صفحه ۷۰

۲- صحیفه امام خمینی (قَدَسَ سرُّه)،

جلد ۲۱ صفحه ۱۳۸

اهمیت سبک زندگی

ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم — که هدف انسان، رستگاری و فلاح و نجات است — باید به سبک زندگی اهمیت دهیم؛ اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقادی هم نداشته باشیم، برای زندگی راحت، زندگی برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی، باز پرداختن به سبک زندگی مهم است. بنابراین، این مسئله، مسئله اساسی و مهمی است.

رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه‌ای

در دیدار جوانان استان خراسان شمالی — ۱۳۹۱/۷/۲۳

فهرست مطالب

۶	سخنی با دانش آموز
۹	بخش اول: فعالیت‌های الزامی نوبت اول تفکر و پژوهش
۱۰	تفکر درباره تفکر
۱۵	سکه طلا
۱۷	بز یا سگ؟
۲۰	پروژه پژوهشی
۲۱	طرح سؤال پژوهش
۲۴	تهیه طرح پژوهش
۳۱	بخش دوم: فعالیت‌های الزامی نوبت اول آداب و مهارت‌های زندگی
۳۲	من کیستم؟
۳۵	خودآگاهی چیست؟
۳۹	مطالعه و یادگیری
۴۷	زمان را چگونه مدیریت کنیم؟
۵۲	مهارت تاب‌آوری و تحمل سختی
۵۹	آداب و مهارت‌های زندگی رسانه‌ای
۶۵	بخش سوم: فعالیت‌های الزامی نوبت دوم تفکر و پژوهش
۶۶	حکایت تربیت
۶۹	راز تعادل
۷۲	سراب
۷۵	ارائه گزارش پژوهش

بخش چهارم: فعالیت‌های الزامی نوبت دوم آداب و مهارت‌های زندگی

- ۷۹
- ۸۰ ☐ سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟
- ۸۴ ☐ مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت
- ۸۹ ☐ ارتباط با خانواده، همسایگان و معلمان چگونه است؟
- ۹۴ ☐ معیار من در انتخاب دوست چیست؟
- ۹۸ ☐ تضاد و اختلاف نظر
- ۱۰۲ ☐ مهارت عصبانیت

بخش پنجم: فعالیت‌های انتخابی تفکر و پژوهش

- ۱۰۹
- ۱۱۰ ☐ حکایت راستی
- ۱۱۳ ☐ بزرگ مردان کوچک
- ۱۱۵ ☐ چرا این تلفن زنگ نمی‌زند؟
- ۱۱۷ ☐ دیوار شیشه‌ای
- ۱۱۹ ☐ مسموم کردن سرچشمه
- ۱۲۱ ☐ ناظم و منظوم

بخش ششم: فعالیت‌های انتخابی آداب و مهارت‌های زندگی

- ۱۲۵
- ۱۲۶ ☐ مهارت قاطعیت و جرئت‌ورزی
- ۱۳۱ ☐ سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن
- ۱۳۴ ☐ شاد زیستن

بخش هفتم: فعالیت‌های اختیاری

خودارزیابی نوبت اول و دوم

- ۱۳۷
- ۱۴۱ ☐ خودارزیابی نوبت اول سال تحصیلی
- ۱۴۲ ☐ خودارزیابی نوبت دوم سال تحصیلی
- ۱۴۴

به نام خدا دانش آموزان عزیز سلام

کتاب تفکر و سبک زندگی در ادامه برنامه درسی تفکر و پژوهش پایه ششم ابتدایی، حول دو محور عمده تفکر و آداب و مهارت‌های زندگی تنظیم شده است. فعالیت‌های آموزشی این کتاب در قالب موضوعات مختلف به گونه‌ای انتخاب شده است تا به شما کمک کند که درباره سبک زندگی خود و دیگران فکر کنید و مناسب‌ترین روش را برای یک زندگی سالم انتخاب کنید. به طور کلی هرکس شیوه زندگی خود را با توجه به عقاید، باورها و افکارش، انتخاب می‌کند. هنگامی می‌توانید به شیوه درست زندگی کردن دست یابید که:

- اهل تفکر و تعقل باشید و هر موضوعی را همه جانبه بررسی کنید.
 - آرا و نظریات خود را با شجاعت بیان کنید و در صورت پی بردن به اشتباه خود، شجاعت تغییر و اعتراف به خطای خود را داشته باشید.
 - نقدپذیر باشید.
 - با جملات زیبا فکر غلطی را به دیگران القا نکنید و جملات غلطی 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 هیجانانگیزی مانند خشم را در خود مهار کنید.
 - به عقاید دیگران احترام بگذارید و در صورتی که مخالف نظر آنها هستید، آن‌را با استدلال رد کنید.
 - دیگران را به بیان نظرات خودشان ترغیب کنید.
 - مهارت‌های ارتباط صحیح و مؤثر را با دیگران به کار بگیرید.
 - ادب را در برخورد با دیگران رعایت کنید.
 - با مسائل و مشکلات خود و دیگران عاقلانه و مؤثر برخورد کنید، تا از آرامش بیشتری برخوردار شوید و به یک زندگی موفق، شاد و به دور از مشکل دست پیدا کنید.
- در این برنامه فرصت‌هایی برای شما فراهم شده است تا از طریق بازخوانی تجربه‌های خود یا دیگران درباره ارتباط با خود، خداوند متعال، دیگران و خلقت تفکر کنید و با استدلال، معیارها و شیوه مناسبی برای زندگی خود برگزینید.

محتوای این کتاب در سه بخش سازماندهی شده است. بخش اول فعالیت‌های الزامی است که انجام آن به دلیل اهمیتی که دارد، برای همه دانش‌آموزان لازم است. بخش دوم فعالیت‌های انتخابی است. از بین فعالیت‌های مرتبط با تفکر سه فعالیت و از

بین دروس مرتبط با مهارت‌های زندگی دو درس را پس از مشورت با معلم انتخاب می‌کنید. بخش سوم فعالیت‌های اختیاری است. تعیین موضوع فعالیت‌های مرتبط با تفکر، بستگی به نیاز و علاقه شما دارد. فهرست فعالیت‌های مرتبط با آداب و مهارت‌های زندگی در کتاب راهنمای معلم آمده است. محتوای این فعالیت‌ها توسط معلم و با همکاری شما تولید می‌شود.

شما ضمن مشارکت در گفت‌وگوهای کلاسی، انجام فعالیت‌ها و جمع‌بندی نظرات، یادگیری‌های خود را در کتاب ثبت خواهید کرد. در هر نیمسال تحصیلی فعالیتی در قالب یک پروژه خواهید داشت. در این فعالیت همانند فعالیت‌های سال قبل، شما با نحوه 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 چهار بخش به شرح زیر انجام می‌شود:

۱- مشاهدات معلم از 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، فعالیت‌های نوشتنی یا کار در منزل: ۵ نمره.

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

• نوبت اول، بررسی طرح پژوهشی و برنامه‌ریزی برای اجرا

• نوبت دوم، بررسی گزارش پژوهش و نحوه ارائه آن

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

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، 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 همیشه موفق باشید. **!** دبیران محترم جهت دسترسی به روش آموزش و داستان‌های دروس به کتاب راهنمای معلم تفکر و سبک زندگی پایه هفتم کد ۸۱/۳ مراجعه نمایند.

گروه مؤلفان



نظر سنجی کتاب درسی



بخش اول:
فعالیت‌های الزامی نوبت اول
تفکر و پژوهش



در این کتاب با موضوعات مرتبط با زندگی، آداب و مهارت‌های تفکر و تعقل را در خود گسترش خواهید داد. در اولین فعالیت این کتاب، شما با استفاده از تجربیات سال قبل و بحث و گفت‌وگو درباره یک داستان، مفاهیمی چون دانش، تجربه، فکر، عقل و رابطه بین آنها را مرور می‌کنید و با قواعد گفت‌وگو در کلاس تفکر و پژوهش آشنا می‌شوید.

در قصه‌ها آمده است که روزی کلاغی تشنه هرچه گشت، آبی برای رفع تشنگی پیدا نکرد. خسته و ناامید پروازکنان به خرابه‌های یک روستا رسید. ناگهان در گوشه سایه‌ای کوزه‌ای دید که از بیرون نمناک بود. این علامت نشان می‌داد که در کوزه حداقل به اندازه رفع تشنگی آب وجود دارد. کلاغ تشنه با خوشحالی خود را به کوزه رساند و منقارش را درون آن فرو برد؛ اما افسوس که دهانه کوزه تنگ و آب کم بود و منقار کلاغ به آب نمی‌رسید. بعد از تلاش بسیار کلاغ خسته‌تر از قبل منقارش را از کوزه بیرون آورد؛ اما ناگهان فکری به ذهن او رسید....

- چه فکری به ذهن کلاغ رسید؟
- چگونه این فکر به ذهن کلاغ رسید؟
- این داستان می‌تواند نشان‌دهنده موقعیتی باشد که ممکن است انسان با آن مواجه شود. در این داستان، کلاغ برای حل مشکل از کدام یک از موارد استفاده کرد؟ «عقل، دانش یا تجربه»؟



- به نظر شما کدام یک از این سه مورد در زندگی انسان اهمیت بیشتری دارند؟ عقل، دانش یا تجربه؟
- آیا همهٔ انسان‌های عاقل حتماً با تجربه‌اند؟
- آیا همهٔ انسان‌های با تجربه عاقل‌اند؟
- آیا دانشمند بودن به معنای عاقل بودن است؟
- آیا همهٔ کسانی که دانش بیشتری دارند، عاقل‌ترند؟
- میزان عقل، دانش یا تجربهٔ انسان‌ها را چگونه می‌توان فهمید؟ آیا راه فهمیدن هر سه مورد یکی است؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

- به نظر شما تفکر یعنی چه؟ تفکر دربارهٔ یک موضوع چگونه شروع می‌شود؟
- آیا هر کس که فکر می‌کند، عاقلانه عمل می‌کند؟ پاسخ خود را با مثال توضیح دهید.
- جملات زیر را کامل کنید.
- فکر کردن با عاقل بودن شباهت دارد؛ چون
- فکر کردن و عاقل بودن یکی نیستند؛ چون

درك خود از معنای واژه‌های عقل، دانش و تجربه را بر اساس گفت‌وگوهای کلاس بنویسید.

..... : عقل

.....

..... : دانش

.....

..... : تجربه

.....

هر یک از شما سعی کنید مدلی تصویری برای رابطهٔ عقل، دانش و تجربه رسم کنید.





فعالیت در خانه

• وقتی به تنهایی درباره موضوعی فکر می کنیم، چه روش ها، قواعد و اصولی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

.....

• وقتی به طور جمعی (در کلاس درس یا گروه دوستان و آشنایان) درباره موضوعی فکر و گفت و گو می کنیم، چه قواعد و اصولی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

.....

.....

• چگونه می توانیم در موقعیت های مختلف زندگی، عاقلانه عمل کنیم؟

.....

.....

.....

.....

.....



سال‌ها بود که خوان دزدی می‌کرد. شبی از شب‌ها، لابه‌لای درخت‌ها نوری را دید. جلو رفت و به کلبه‌ای رسید. از لای در داخل کلبه را نگاه کرد. پیرزنی پشت یک میز چوبی نشسته بود. خوان آنچه را که می‌دید، باور نمی‌کرد؛ یک سگه طلا در دست‌های پیرزن می‌درخشید. صدای پیرزن را شنید که می‌گفت: «من ثروتمندترین آدم دنیا هستم» هویت از جمله مفاهیمی است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته و از جنبه‌های گوناگون قابل بررسی است.

گفت و گو کنید

- آیا پیرزن واقعاً ثروتمندترین آدم دنیا بود؟
- آیا اخلاق و رفتار پیرزن در روستائیان و خوان تأثیر داشت؟ چگونه؟
- چگونه یک انسان می‌تواند در تغییر جامعه نقش داشته باشد؟
- رفتار روستائیان با خوان چه تأثیری بر او داشت؟
- چگونه جامعه می‌تواند در تغییر انسان‌ها نقش داشته باشد؟
- چه عوامل دیگری به جز جامعه در تغییر انسان‌ها مؤثرند؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

از دوران کودکی تاکنون چه تغییراتی در علاقه‌مندی‌ها، اخلاق و ویژگی‌های فردی شما رخ داده است؟
آنها را بنویسید.

توضیح دهید این تغییرات چگونه و تحت تأثیر چه عواملی در شما به وجود آمده است؟

تغییراتی که در من به وجود آمده است.	عوامل مؤثر در ایجاد این تغییرات
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

فعالیت در خانه

داستانی از ادبیات فارسی یا زندگی واقعی افراد بنویسید که در آن یک فرد موجب تغییر جامعه یا جامعه موجب تغییر افراد شده است.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



پیرمرد و بزی

پیرمردی روستایی، بزی را از بازار خریده بود و به خانه می برد. سه مرد او را دیدند و به فکر افتادند هر طوری که شده، بزی را از چنگ او درآورند.

یکی از آنها به مرد روستایی نزدیک شد و پس از سلام و احوال پرسی، از او پرسید: «پدر عزیز من! این سگ زبان بسته چه گناهی کرده که او را کشان کشان می پری؟»

پیرمرد حرف این مرد را جدی نگرفت و به راه خود ادامه داد. نفر بعدی، درحالی که می خواست هر طور شده توجه پیرمرد را به خود جلب کند، به دوستش گفت: «اصلاً من فکر می کنم این مرد روستایی نیست. چون تا حالا هیچ روستایی ای را ندیده ام که سگی را ببندد و با خود بکشد».

پیرمرد باز به راهش ادامه داد. این بار نفر سوم رو به پیرمرد کرد و گفت: «این سگ را چند خریده ای؟ برای شکار است یا محافظت از خانه؟»

پیرمرد همچنان به راهش ادامه می داد و سعی می کرد به حرف کسی توجه نکند؛ ولی آنها دست بردار نبودند و مرتب می گفتند و می گفتند. سرانجام، پیرمرد روستایی باور کرد حیوانی که خریده سگ است نه بزی. بنابراین، طناب را از گردن بزی باز و او را رها کرد و با خود گفت: «پس حتماً، آن فروشنده ناافلا، چشم بندی کرده و به جای بزی، سگ به من فروخته است!»

پیرمرد روستایی، بلافاصله راهی بازار روستا شد تا هم بزی دیگر بخرد و هم با فروشنده قبلی، دعوا کند. آن سه مرد هم بزی را برداشتند و به سرعت از آنجا دور شدند.

نقل از کتاب بیدپا در کلاس درس، نوشته مرتضی مجدفر

گفت و گو کنید

- آن سه مرد برای قانع کردن پیرمرد از چه روشی استفاده کردند؟
- به نظر شما پیرمرد ساده لوح بود؟ اگر کس دیگری به جای این پیرمرد بود، فریب آنها را می خورد؟
- تصوّر کنید فروشنده واقعاً سگی را به پیرمرد فروخته بود. در این صورت آیا پیرمرد نباید به حرف آن سه نفر توجه می کرد؟
- به زندگی پیرامون خود نگاه کنید. آیا مثال هایی مانند این داستان سراغ دارید؟
- آیا می توان از این داستان نتیجه گرفت که در تصمیم گیری ها از نظر دیگران نباید استفاده کنیم؟ چرا؟
- چه راه هایی وجود دارد که از درستی نظر و تصمیم خود اطمینان بیشتری پیدا کنیم؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

در تصمیم گیری های شما درباره هر یک از موقعیت های زیر چه عواملی تأثیر گذارند؟ (عقل، احساسات، دوستان و...) با توجه به میزان تأثیری که هر عامل روی انتخاب شما دارد، به آن از ۱ تا ۴ نمره بدهید (۴ یعنی بیشترین تأثیر را دارد).

عوامل مؤثر	احساس و غلبه	خانواده	همسالان	همی رسانه های	سایر موارد
انتخاب سبک لباس پوشیدن					
انتخاب مدل مو و ...					
انتخاب رشته تحصیلی					
انتخاب شغل					
نوع سرگرمی ها و گذران اوقات فراغت					
جمع نمرات هر ستون					

- جمع نمرات شما در کدام عامل (ستون) بیشتر است؟
- جمع نمرات شما در کدام عامل (ستون) کمتر است؟
- نتایج هر ردیف جدول را در کلاس با یکدیگر مقایسه کنید.
- با تحلیل نتایج جدول بالا، فکر می کنید در انتخاب های خود نیاز به تغییر دارید یا خیر؟ چرا؟

تبلیغات و اطلاعات رسانه‌ای نقش بسزایی در افکار و انتخاب‌های ما و گرایش به یک عقیده یا تغییر ارزش‌ها و نگرش‌های ما دارد. یکی از برنامه‌های تبلیغاتی (تلویزیون، اینترنت و ...) را بررسی و تحلیل کنید که این برنامه چه تأثیری روی انتخاب‌های افراد دارد؟ چگونه این تأثیر را می‌گذارد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● با چه معیارهایی می‌توانیم مطمئن شویم اطلاعاتی که به دست می‌آوریم، درست و کامل

است؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

پروژه پژوهشی



طرح سؤال پژوهش

در طول عمر خود با پرسش‌های زیادی مواجه می‌شوید و برای پاسخگویی به این پرسش‌ها، مانند یک پژوهشگر به‌طور مداوم درگیر یک پروژه پژوهشی هستید. گردآوری اطلاعات برای پاسخگویی به این سؤالات گاه با روش مشاهده، گاه با روش نظرسنجی، گاه با مراجعه به منابع مکتوب چاپی و الکترونیکی و گاهی نیز با ترکیبی از روش‌ها انجام می‌شود. در پایه هفتم شما با استفاده از دو روش مشاهده و نظرسنجی بیشتر آشنا خواهید شد.

الف) مشاهده

به سؤال زیر توجه کنید.

«در محله شما چه کارگاه‌ها و مغازه‌هایی وجود دارد؟»

با دقت در این سؤال به نکات زیر پی می‌بریم.

- موضوع این سؤال، کارگاه‌ها و مغازه‌هاست.
- محیط مورد نظر سؤال، محله خود شماست.
- پاسخ نهایی سؤال، فهرست کردن عنوان کارگاه‌ها و مغازه‌ها است.

آیا شما برای پاسخگویی به این سؤال راهی به جز مشاهده سراغ دارید؟ شاید اگر محیط مورد نظر، محله شما نبود، از راه‌های دیگری نیز می‌توانستید برای رسیدن به پاسخ استفاده کنید؛ اما برای فهرست کردن عناوین کارگاه‌ها و مغازه‌های محله خودتان، تنها راه ممکن مشاهده است.

برای پاسخگویی به برخی از سؤالات بهترین راه مشاهده است. مشاهده یعنی دریافت و درک هدفمند محیط اطراف یا یک موضوع خاص، از طریق حواس پنجگانه و ثبت این دریافت‌ها. مشاهده، نگاهی است دقیق، بدون تفسیر و برداشت از سوی مشاهده‌گر. مشاهده صرفاً به اطلاعاتی که از طریق حس بینایی به دست می‌آید، محدود نمی‌شود؛ بلکه شامل اطلاعات به دست آمده از حواس دیگر هم می‌شود.

پاسخ کدام یک از پرسش‌های زیر با روش مشاهده به دست می‌آید؟ کنار آن علامت بزنید.

ردیف	پرسش	مشاهده
۱	تاکنون چند اثر تاریخی در سازمان میراث فرهنگی ایران به ثبت رسیده است؟	
۲	میزان تغییر دمای هوای کلاس شما از ساعت ۸ صبح تا ساعت ۲ بعد از ظهر دوم بهمن ماه چقدر است؟	
۳	میزان فعال بودن دانش‌آموزان کلاس شما در درس‌های مختلف چقدر است؟	
۴	اهدای خون چه تأثیری در سلامت انسان و جامعه دارد؟	
۵	در تعطیلات عید نوروز کدام استان‌های ایران بیشترین گردشگر را دارد؟	
۶	میزان علاقه دانش‌آموزان کلاس شما به هر یک از درس‌های پایه اول متوسطه چقدر است؟	
۷	عابران پیاده‌ای که در یک مدت و محل مشخص، مقررات عبور و مرور را رعایت می‌کنند، چند نفرند؟	
۸	مرزهای ایران در زمان هخامنشیان کدام کشورها را در برمی‌گرفت؟	
۹	طول راه آهن ایران در حال حاضر چند کیلومتر است؟	
۱۰	دانش‌آموزان و دانشجویان ایران در کدام یک از رشته‌های علمی مقالات بیشتری به چاپ رسانده‌اند؟	

پاسخ‌های خود را در کلاس مطرح کنید. درباره انتخاب خود توضیح دهید.

ب) نظرسنجی

به سؤال زیر توجه کنید.

«همکلاسی‌های شما به کدام یک از رشته‌های ورزشی بیشتر علاقه دارند؟»

با دقت در این سؤال به نکات زیر پی می‌بریم.

- موضوع این سؤال، علاقه به رشته‌های ورزشی است.
- در این سؤال نظر همکلاسی‌های شما اهمیت دارد.
- پاسخ نهایی سؤال، تعیین رشته‌هایی است که بیشتر مورد علاقه‌اند.

در سؤال‌هایی که نظر و میزان علاقه گروهی خاص به موضوعی باید اندازه‌گیری و مقایسه شود، شیوه مناسب گردآوری اطلاعات، نظرسنجی است. نظرسنجی اقداماتی است که برای نشان دادن عقاید مردم نسبت به یک موضوع، در یک محل خاص و در یک مقطع زمانی معین انجام می‌شود. نظرسنجی را می‌توان به صورت شفاهی (مصاحبه) یا کتبی (با استفاده از پرسش‌نامه) انجام داد.

پاسخ کدام یک از پرسش‌های زیر با روش نظرسنجی به دست می‌آید؟ کنار آن علامت بزنید.

ردیف	پرسش	نظرسنجی
۱	حفظ پوشش سنتی چگونه به حفظ هویت فرهنگی کمک می‌کند؟	
۲	در جنگ تحمیلی ایران و عراق، کدام استان‌ها بیشتر درگیر جنگ بودند؟	
۳	پیشرفت‌های علمی ایران در بخش انرژی هسته‌ای در ۱۰ سال اخیر چه بوده است؟	
۴	از نظر مردم، واردات محصولات مصرفی ^۱ چه نقشی در کاهش یا افزایش رشد تولید ملی دارد؟	
۵	نقش الگویی اهل بیت (ع) در زندگی مردم چگونه است؟	
۶	میزان رعایت حرمت دیگران هنگام استفاده از وسایل نقلیه همگانی و در اماکن عمومی و ... در زمان خاصی از سال چگونه است؟	
۷	روش تصفیه آب در شهرهای بزرگ با روستاها چه تفاوتی دارد؟	
۸	نوع مشاغل موجود در شهر یا روستای شما با چه چیزهایی رابطه دارد؟	
۹	در محله شما چند کارگاه صنعتی کوچک (با کمتر از ۱۰ کارگر) وجود دارد؟	
۱۰	نظر اهالی محله شما درباره مصرف محصولات کشاورزی زیستی (ارگانیک) ^۲ چیست؟	

پاسخ‌های خود را در کلاس مطرح کنید. درباره دلایل انتخاب خود توضیح دهید.

طرح پرسش پژوهش

برای انجام پروژه پژوهشی خود، به صورت فردی یا گروهی، پرسشی طرح کنید که ویژگی‌های زیر را داشته باشد. آن را در محل مشخص شده بنویسید.

- پاسخ به پرسش تنها با مشاهده یا نظرسنجی امکان‌پذیر است.
- شما به دانستن پاسخ و جست‌وجوی آن علاقه‌مند باشید.
- به‌طور واضح و روشن بیان شده باشد.
- از لحاظ زمان و دسترسی به منابع امکان‌پذیر باشد.
- پاسخ آن به طور مستقیم در کتاب‌های درسی شما موجود نباشد.

پرسش من / گروه :

.....

۱- منظور از محصول مصرفی، محصولی است که مستقیماً به مصرف می‌رسد و منجر به تولید محصول دیگر نمی‌شود.

۲- کشاورزی بدون افزودن مواد شیمیایی صنعتی.



جلسه دوم

تهیه طرح پژوهش

پرسش خود را در کلاس مطرح کنید و با کمک همکلاسی‌ها و راهنمایی دبیر در صورت لزوم آن را اصلاح کنید.

پرسش من / گروه پس از بررسی :

.....
.....

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

پرسش‌های جالب :

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

برای انجام پژوهش، به طرح پژوهش نیازمندیم. طرح پژوهش برای پژوهشگران مانند نقشه راه است که به آنها کمک می‌کند 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 می‌کند و می‌خواهیم پاسخ آن را بیابیم.

مثال عنوان پژوهش به شکل عبارت: «بررسی ابعاد تأثیر فناوری‌های نوین بر سبک زندگی مردم ایران»

مثال عنوان پژوهش به شکل پرسش: «فناوری‌های نوین چه تأثیراتی بر سبک زندگی مردم ایران دارند؟»

هدف یا اهداف پژوهش

هر پژوهشگری از عنوان یا پرسش انتخابی خود هدفی را دنبال می‌کند؛ در برخی مواقع، عنوان پژوهش می‌تواند هدف کلی پژوهش هم باشد و به همان صورت نوشته شود. هدف کلی می‌تواند به اهداف جزئی‌تری تقسیم شود. این عمل کمک می‌کند که با نقشه دقیق‌تر و با اطمینان بیشتر به هدف کلی برسیم. به عنوان مثال موضوع «بررسی ابعاد تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات، بر سبک زندگی مردم ایران» می‌تواند شامل اهدافی به شرح زیر باشد:

- بررسی چگونگی تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات بر روابط انسانی
- بررسی چگونگی تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات در سلامت
- بررسی چگونگی تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات در کاهش و افزایش هزینه‌ها
- بررسی چگونگی تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات در استفاده از منابع
- بررسی چگونگی تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات در نحوه انجام کارها

و...

شایان ذکر است که هر یک از اهداف فوق می‌تواند موضوع یک پژوهش باشد و به اهداف جزئی‌تری تقسیم شود.

شیوه گردآوری اطلاعات

در این قسمت ما به عنوان پژوهشگر به طور دقیق توضیح می‌دهیم که چگونه اطلاعات را گردآوری می‌کنیم، یعنی از کدام یک از روش‌های مشاهده یا نظرسنجی استفاده می‌کنیم. از چه نمونه‌ای و با چه ویژگی‌هایی بهره می‌بریم. به عنوان مثال در نظرسنجی از چند نفر سؤال می‌کنیم؟ این افراد چه ویژگی‌هایی (سن،

جنس، شغل و...) دارند؟ یا در روش مشاهده، چه چیزی را مشاهده می‌کنیم؟ چند بار و با چه فاصله زمانی مشاهده خود را ثبت می‌کنیم؟

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 برگه ثبت مشاهدات استفاده کنیم. برگه ثبت مشاهده گاهی با استفاده از جملات از پیش تعیین شده و چند گزینه‌ای و گاهی به صورت تشریحی پر می‌شود. در روش نظرسنجی می‌توانیم از پرسش‌نامه، ضبط صوت یا برگه ثبت مصاحبه استفاده کنیم. محتوای عکس‌ها، فیلم‌ها و صداهای ضبط شده را می‌توان در برگه دیگری ثبت کرد. طراحی ابزار گردآوری اطلاعات به سؤالات پژوهش و خلاقیت پژوهشگر بستگی دارد. نمونه‌هایی از برگه ثبت مشاهدات، پرسش‌نامه و برگه ثبت مصاحبه در انتهای کتاب درسی شما ارائه شده است. در طرح پژوهش، شما متناسب با سؤالات پژوهشی خود ابزار مناسب را نام می‌برید و طراحی می‌کنید.



برای یک پژوهشگر به همان اندازه که داشتن دانش و روش علمی اهمیت دارد، رعایت امانت و داشتن اخلاق علمی نیز ضروری است؛ بنابراین در مشاهده و نظرسنجی رعایت نکات زیر ضروری است.

- احترام به حریم شخصی افراد (مشاهده یا نظرسنجی برای افراد مزاحمت ایجاد نکند و...).
- امانت‌داری در ارائه اطلاعات (آنچه را که مشاهده کرده‌ایم و نظرات افراد را، بدون دخالت نظر خود ارائه کنیم).
- حفظ اطلاعات شخصی دیگران (ارائه گزارش بدون نام بردن از افرادی که مورد مشاهده و نظرسنجی قرار گرفته‌اند).

و...

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 :

.....

شیوه‌ای که برای گردآوری اطلاعات به کار می‌برم / می‌بریم :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ابزاری که برای ثبت اطلاعات استفاده می‌کنم / می‌کنیم (سؤال‌های برگه ثبت مشاهده یا پرسش‌نامه نظرسنجی خود را به‌طور کامل در این بخش وارد کنید) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ساختار گزارش پژوهش

گام نهایی در انجام پژوهش، تهیه گزارش پژوهش است. در این مرحله پژوهشگران طرح پژوهش و یافته‌های آن را در گزارشی تنظیم و آن را برای ارائه به دیگران آماده می‌کنند.

برگه ارزیابی طرح و برنامه اجرایی پروژه پژوهشی

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

من کیستم؟



مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ

شناخت خود سودمندترین دانش‌هاست.

حضرت علی علیه السلام (غررالحکم، ص ۲۳۲)

فعالیت ۱ : فردی

جملات زیر را تکمیل و خود را توصیف کنید.

من سن دارم. قد من سانتی متر است. وزن من کیلوگرم است.
 دانش آموز سال مدرسه هستم. به دروس
 علاقه دارم. هر نظری را بدون نمی پذیرم. از لحاظ عاطفی فردی
 هستم. به علاقه دارم. به خانواده خود
 و معتقدم که با دوستان خود
 رعایت قوانین و مقررات
 دین را ایران را

شما با تکمیل این جملات تلاش کرده اید تا حدودی خودتان را توصیف کنید و از هویت فردی خود آگاه شوید.

هویت فردی عبارت است از :

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

فعالیت ۲ : فردی

در یک برگه کاغذ جدولی مانند جدول زیر ترسیم کنید و به سؤالات آن پاسخ دهید. سپس سه نمونه از پاسخ‌ها در کلاس خوانده شود.

پاسخ	پرسش
	از چه چیزهایی شاد و از چه چیزهایی غمگین می‌شوید؟
	تا چه اندازه به خانواده خود دلبستگی دارید؟
	تا چه اندازه دوست دارید دانش و مهارت‌های خود را گسترش دهید؟
	تا چه میزان به کشور خود علاقه دارید و حاضرید به خاطر آن فداکاری کنید؟
	ارزش‌ها و باورهای شما کدام است؟ (۳ مورد)
	چه اهدافی را در زندگی دنبال می‌کنید؟

فعالیت ۳ : گروهی

با اعضای گروه خود گفت‌وگو کنید :
در چه چیزهایی با آنها شباهت دارید؟ (خصوصیات ظاهری، رفتار، علایق و ...)

.....

.....

.....

در چه چیزهایی با آنها تفاوت دارید؟

.....

.....

.....

فعالیت در خانه

خصوصیات مثبت و نقاط ضعف خود را در جدول زیر بنویسید.

خصوصیات مثبت (نقاط قوت)	خصوصیات منفی (نقاط ضعف)

با شناخت نقاط ضعف خود، نحوه اصلاح آنها را بیان کنید.

نقاط ضعف	نحوه اصلاح آن

خودآگاهی چیست؟

بسیاری از ما واقعاً خودمان را نمی‌شناسیم و از علایق و استعداد خود بی‌خبریم. نکات قوت و ضعف خود را نمی‌شناسیم. عده‌ای همیشه خوش‌بین‌اند؛ عده‌ای هم نسبت به همه چیز بدبین‌اند. باورها و اعتقادات ما ممکن است با باورهای دیگران مشترک باشد و یا آنکه در مواردی متفاوت باشد. هریک از ما ممکن است چیزهایی را دوست داشته باشیم یا برخی چیزها مورد علاقه ما نباشد. همه ما نیاز داریم که خیلی چیزها را درباره خود بدانیم.

خودآگاهی یعنی:

شناخت ما، از خصوصیات ظاهری، افکار، باورها، ارزش‌ها، عواطف، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها، علایق، ترس‌ها و یا نفرت‌های ما از چیزهای مختلف.

عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی

۱- پذیرش خود: یعنی خودمان را با تمام ویژگی‌هایی که داریم، قبول کنیم، بپذیریم که گاهی اوقات اشتباه می‌کنیم. گاهی از عهده انجام کاری بر نمی‌آییم. گاهی نمی‌توانیم آن‌گونه باشیم که خودمان یا دیگران را راضی نگه داریم. بنابراین، نباید با سرزنش کردن خود در این گونه موارد، از خودمان انتظار بیش از حد داشته باشیم و دچار نومیدی شویم. بلکه باید با برنامه‌ریزی، به سمت اصلاح نقاط ضعف خود حرکت کنیم.

۲- پذیرش دیگران: علاوه بر پذیرفتن خود، دیگران را نیز همان‌گونه که هستند، بپذیریم و دوست داشته باشیم. به یاد داشته باشیم هیچ دو نفری در دنیا وجود ندارند که کاملاً مانند یکدیگر باشند و خصوصیات یکسان داشته باشند.

۳- مسئولیت‌پذیری: انسان‌هایی که از خودآگاهی برخوردارند، در قبال خود و دیگران «مسئولیت‌پذیر»ند و از قبول مسئولیت، شانه خالی نمی‌کنند. مسئولیت‌ها فرصتی هستند که نیروهای جسمی، روانی و اجتماعی شما را به چالش برمی‌انگیزانند؛ قدرت‌های خلاقه شما را به حرکت وامی‌دارند و به شما کمک می‌کنند تا خودباوری قوی‌تری داشته باشید. در واقع، قبول مسئولیت گامی بزرگ در جهت رشد و شکوفایی شماست.

موانع خودآگاهی چیست؟

۱- غرور و تکبر، گاهی اوقات برخی ویژگی‌ها باعث می‌شوند فرد نتواند به خوبی در راه رسیدن به خودآگاهی و شناخت صحیح خود گام بردارد. یکی از این ویژگی‌ها «غرور و تکبر» است. غرور و خودبزرگ‌بینی با «اعتماد به نفس» متفاوت است. منشأ اعتماد به نفس «پذیرفتن خود واقعی» است و بر مبنای صفات، فضایل، شایستگی‌ها و استعدادهای واقعی که در انسان وجود دارند، شکل می‌گیرد. در حالی که غرور براساس صفات و ویژگی‌های تخیلی و غیرواقعی شکل گرفته است.

۲- توقعات و انتظارات بیش از حد نیز فرد را از رسیدن به خودآگاهی باز می‌دارد. در واقع این توقعات از «خود ایده‌آل» فرد، ناشی می‌شوند و متناسب با ویژگی‌های واقعی او نیستند. بعضی از افراد خود را خیلی قبول دارند.

۳- «همه چیز خواهی» و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت، یکی دیگر از موانع رشد خودآگاهی است. انسان همه چیز خواه، چون همواره سعی در رسیدن به همه چیز را دارد، هیچ‌گاه رضایت کافی از خودش نخواهد داشت و این افکار موجب اخلال در موفقیت وی می‌گردند.

فعالیت ۱

علی را راهنمایی کنید. او چه باید بکند.

علی سیزده سال سن دارد. او به فوتبال خیلی علاقه‌مند است. اغلب در خواب و بیداری می‌بیند که همه او را تشویق می‌کنند و برایش هورا می‌کشند. گاه در خیال خود می‌بیند که جام قهرمانی را بر سر گرفته و دور زمین فوتبال می‌دود و فریاد خوشحالی می‌کشد. او در حالی که خوشحال است، مشت‌های خود را گره می‌کند و به سمت هواداران می‌دود.

این رفتار علی ناشی از کدام یک از موانع خودآگاهی است؟

او برای رسیدن به این آرزو، چه قدم‌هایی را باید بردارد؟

اولین قدم او چه باید باشد؟

«انسان با مطالعه صفات دیگران می‌تواند رفتارهای خود را بشناسد و خودآگاهی خود را بیشتر کند.»

فعالیت ۲

جدول صفحه بعد را با توجه به نکات زیر کامل کنید.

شناخت خصوصیات مثبت و نقاط ضعف در آگاهی ما نقش مؤثری دارد.

شناخت نقاط منفی خود، پذیرش آنها و تلاش برای اصلاح آنها می‌تواند احساس خوبی در ما به وجود بیاورد.

ادامه فعالیت ۲

نقاط لازم به اصلاح من	نحوه اصلاح من	نوع احساس پس از اصلاح

به جای اینکه خود را به دلیل نقاط ضعفی که داریم، سرزنش کنیم و یا خود را انسانی بد و بی استعداد بدانیم، سعی کنیم که نقاط ضعف خود را به نقاط قوت تبدیل کنیم، آنگاه احساس خیلی خوبی نسبت به خود پیدا می کنیم و از آنچه که هستیم، شاد و راضی خواهیم شد.

● سؤال : با توجه به مطالب بالا و دریافت ذهنی خود عبارت زیر را کامل کنید.
خودشناسی واقعی یعنی :

آزمون خودآگاهی

آزمون خودآگاهی در صفحه بعد را با دوستان خود تکمیل کنید. این سؤالات کمک می کند هم نگاه دقیق تری به خودتان داشته باشید و هم از نوع نگاه دیگران به خودتان آگاه شوید.

۳.	نظر من درباره خودم	نظر دوستانم درباره من
۱	به کارهای هنری علاقه دارم.	به نظرت من در رشته‌های هنری استعداد دارم؟
۲	در فعالیت‌های ورزشی استعداد دارم.	استعداد من در فعالیت‌های ورزشی چگونه است؟
۳	انفاق و بخشش را دوست دارم.	آیا من فردی بخشنده هستم؟
۴	احساس می‌کنم فرد موفقی هستم.	تو مرا فردی موفق می‌دانی؟
۵	از کم‌رویی بیزارم.	از نظر تو من فردی با اعتماد به نفس هستم؟
۶	حسود بودن را دوست ندارم.	گاهی شده که احساس کنی من فردی حسود هستم؟
۷	در کارهای منزل با دیگران مشورت می‌کنم.	آیا من فردی خودمختار و بی‌توجه به نظر دیگران هستم؟
۸	از کمک به دیگران لذت می‌برم.	در کارهای گروهی فرد قابل اعتماد و همراهی هستم؟
۹	خانواده‌ام متوجه شده است که فرد با استعدادی هستم.	آیا من معمولاً از صحبت کردن با دیگران لذت می‌برم یا سکوت کردن را ترجیح می‌دهم؟
۱۰	پرحرفی را دوست ندارم.	از نظر تو، آیا من در ارتباط گرفتن با دیگران موفقم؟
۱۱	با همسایگان ارتباط خوبی دارم.	آیا بیشتر نظرات من معمولاً مورد قبول و پذیرش دایره دوستانم قرار می‌گیرد؟
۱۲	دوستانم مرا قبول دارند.	آیا من از اینکه می‌بینم سلاقی متفاوت درباره یک موضوع وجود دارد، لذت می‌برم؟
۱۳	به سلیقه‌های مختلف دیگران احترام می‌گذارم.	آیا من فردی جسور و بی‌باک هستم؟
۱۴	انسان با دل و جرئتی هستم.	آیا از نظر تو من فردی با آرامش هستم؟
۱۵	آرامش من در این است که با خداوند راز و نیاز کنم.	آیا تصمیم‌گیری‌های من اغلب بدون فکر قبلی است؟
۱۶	اول فکر می‌کنم بعد تصمیم می‌گیرم.	آیا می‌دانم در چه مواردی باید رفتار خود را اصلاح کنم؟
۱۷	از ضعف‌های خود آگاهی دارم.	آیا از پرخوری معمولاً لذت می‌برم؟
۱۸	پرخوری را دوست ندارم.	آیا همیشه در کارهایم در انتظار کمک دیگران هستم؟
۱۹	خودم را نیازمند کمک دیگران می‌دانم.	آیا از توجه دیگران به خودم لذت می‌برم؟
۲۰	از تشویق دیگران خوشحال می‌شوم.	آیا معمولاً دوستانم با من احساس راحتی و صمیمیت دارند؟

مطالعه و یادگیری

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَغْلُمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَغْلُمُونَ (سوره زمر، آیه ۹)
آیا کسانی که می‌دانند با آنهایی که نمی‌دانند برابرند؟



فعالیت ۱ : بحث کلاسی

۱- درباره دو عبارت پایین در کلاس فکر کنید و گفت‌وگو کنید، آیا در این زمینه می‌توانید مثال‌هایی را از تجربیات خود یا اطرافیان بزنید؟

«عمل‌کننده بدون دانش و آگاهی، مانند راه‌رونده به سمت بیراهه است که هرچه با شتاب بیشتری برود، فقط از مقصد دور می‌شود».^۱

«هرکس کاری را بدون شناخت و دانش انجام دهد، خرابکاری‌هایش بیشتر است تا آنچه سامان می‌دهد».^۲

۲- به نظر شما چرا انسان تا آخر عمر نیاز به یادگیری دارد؟ چه موضوعاتی ممکن است در آینده مورد نیاز شما برای یادگیری باشد؟

.....

.....

.....

۱- أَلْعَامِلُ عَلَى غَيْرِ بَصِيرَةٍ كَالسَّائِرِ عَلَى غَيْرِ طَرِيقٍ فَلَا تَزِيدُهُ سُرْعَةُ السَّيْرِ إِلَّا بَعْدًا .
۲- پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) : «مَنْ عَمِلَ عَلَى غَيْرِ عِلْمٍ مَا يَفْسِدُ أَكْثَرُ مِمَّا يَصْلُحُ».



۳- آیا می‌دانید خودیادگیری چیست و از چه راه‌هایی می‌توانیم به رشد آگاهی‌های خودمان کمک کنیم؟

.....

.....

۴- کسی که همیشه در حال آموختن است با فردی که فقط زمان محدودی را صرف یادگیری می‌کند چه تفاوتی دارد؟

.....

.....

فعالیت ۲ : فردی

● روش مطالعه و یادگیری خود را بنویسید و با روش مطالعه و یادگیری همکلاسی‌های خود مقایسه کنید (برخی از تجارب را در کلاس بخوانید).

روش مطالعه و یادگیری من :

.....

.....

.....

.....

.....

مطالعه چیست؟

برای آنکه تفکر ما رشد یابد و تجربیات بیشتری به دست آوریم، همواره به مطالعه نیازمندیم. مطالعه از طریق خواندن کتاب، روزنامه، مجلات یا از طریق رایانه و مشاهده پدیده‌های خلقت خداوند صورت می‌گیرد.

کتاب دروازه‌ای به سوی جهان گسترده دانش و معرفت است...
کسی که با این دنیای زیبا و زندگی بخش، دنیای کتاب ارتباط ندارد، بی‌شک
از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است.
حضرت آیت الله خامنه‌ای ۱۳۷۳/۳/۲

فعالیت ۳: فردی

شیوه مطالعه خود را ارزیابی کنید.

شماره	شیوه مطالعه	بلی	خیر
۱	قبل از مطالعه یک کتاب جدید، ابتدا فهرست مطالب را می‌خوانم و بعد محتوای کتاب را مرور می‌کنم.		
۲	هدف و منظور خود را از مطالعه مشخص می‌کنم.		
۳	از روی علاقه مطالعه می‌کنم.		
۴	هنگام مطالعه روی موضوع آن تمرکز می‌کنم.		
۵	سعی می‌کنم در جای آرامی مطالعه کنم.		
۶	سرعت خواندن خود را با آسانی یا دشواری کتاب تنظیم می‌کنم.		
۷	تمرکز من بر روی موضوعات اصلی بیشتر است.		
۸	خلاصه‌ای از نکات مهم کتاب را تهیه می‌کنم.		
۹	سعی می‌کنم ارتباط مطالب را با یکدیگر کشف کنم.		
۱۰	سعی می‌کنم مطالب آموخته شده را در ذهن خود مرور کنم.		

پاسخ‌های خیر شما نشان می‌دهد که اشکالات شما در مطالعه چیست.

چگونه شیوه یادگیری خود را بهتر کنیم؟

۱- اهداف خود را از مطالعه مشخص کنید: ابتدا سعی کنید اهداف روشنی برای زندگی خود مشخص کنید. برای مثال بهتر زندگی کردن، کسب آگاهی و دانش بیشتر، پیدا کردن پاسخ سؤالات، بهترین پدر و مادر شدن، انسان خوبی شدن، مخترع شدن، یک کشاورز، نویسنده، معمار، هنرمند و... موفق شدن و عضو مفیدی برای خانواده و جامعه شدن؛ همه اینها می‌تواند اهداف روشنی برای آینده و مطالعه شما باشند.

سعی کنید اهداف بزرگ خود را، به هدف‌های کوچک تبدیل کنید. هدف‌های کوچک موجب ایجاد انگیزه برای رسیدن به هدف اصلی می‌شوند. این تبدیل اهداف بزرگ به اهداف کوچک‌تر مقدمه یک برنامه‌ریزی موفق است.

نکته مهم

- انتخاب درست هدف، نیمی از موفقیت است.
- بدون هدف و برنامه، مانند کشتی سرگردانی هستی که مقصد مشخصی ندارد.
- یادت باشد برای کشتی‌های سرگردان بادها تصمیم می‌گیرند.

۲- انگیزه و علاقه خود را برای یادگیری افزایش دهید: داشتن انگیزه و علاقه عامل مهمی برای موفقیت در هر کاری است. تصور کنید شما به یک موضوع درسی علاقه کمی دارید؛ اما برای آینده شما مطالعه آن درس مهم است. چگونه برای مطالعه آن درس می‌توانید در خودتان انگیزه ایجاد کنید؟



۳- هنگام مطالعه، حواس خود را روی موضوع مطالعه متمرکز کنید: تمرکز حواس هنگام مطالعه؛ یعنی

بتوانید بدون پراکندگی ذهنی به منظور نویسنده پی ببرید.

برای افزایش تمرکز حواس، فنون زیر را به کار ببرید:

(الف) هنگام خستگی و خواب‌آلودگی مطالعه نکنید.

(ب) در جایی آرام مطالعه کنید.

(پ) از مطالعه در محیط بسیار گرم یا بسیار سرد خودداری کنید.

(ت) پس از هر نیم ساعت مطالعه، کمی استراحت کنید. استراحت به شما نیروی بیشتری برای مطالعه می‌دهد.

(ث) از نکات مهم کتاب یادداشت‌برداری کنید یا نکات مهم را با مداد مشخص کنید.

(ج) اگر مطلبی را متوجه نمی‌شوید، آن را با علامت «؟» مشخص کنید؛ سپس آن را از معلم خود، هم‌کلاسی هایتان

یا اعضای خانواده پرسید.

۴- سرعت خواندن خود را متناسب با آسانی یا سختی مطلب تنظیم کنید: مطالب کم اهمیت را

می‌توانید با سرعت بیشتری مطالعه کنید. هنگام رسیدن به مطالب دشوار، سرعت مطالعه را کم کنید؛ اما با دقت و تأمل

بیشتری مطالعه کنید.

۵- وقت خود را برای مطالعه تنظیم کنید: برای جلوگیری از اتلاف وقت باید برای آن برنامه‌ریزی کنید.

استفاده از جدول زمانی به شما می‌گوید چه کاری را در طول روز باید انجام دهید. در جدول زمانی روزانه همیشه

ساعت‌هایی را برای صرف غذا، کمک به والدین، خواب بعدازظهر، مطالعه، تفریح، ورزش، خواندن دعا و نماز و سایر

فعالیت‌های زندگی مشخص کنید. اجازه ندهید تلویزیون، تلفن همراه و یا اینترنت بر تمام زمان شما مسلط شود. در

درس بعد بیشتر راجع به این موضوع گفت‌وگو خواهیم کرد.

۶- زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنید : تحقیقات نشان می‌دهد که یک ساعت مطالعه در روز، با یک ونیم ساعت مطالعه در شب برابر است. از طرفی یادگیری در صبح به‌ویژه بعد از خواب شبانه، بهتر از زمان‌های دیگر است.

۷- به جسم خود بیشتر رسیدگی کنید :
✓ خواب کافی بر توانایی یادگیری شما تأثیر می‌گذارد. بیدار ماندن زیاد یا خوابیدن زیاد، الگوی طبیعی بدن شما را به هم می‌زند.

✓ ۲۰ دقیقه ورزش سبک در هر روز موجب افزایش هوشیاری و توانایی جسمی و ذهنی بیشتر ما می‌شود.
✓ عادات بد غذایی خود را اصلاح کنید. یک صبحانه خوب و مصرف مواد غذایی مختلف مانند شیر، خرما، مغز گردو، کشمش، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات بر بهبود عملکرد مغز شما مؤثر است. بهتر است بین ساعت مطالعه شما و مصرف یک وعده غذایی سنگین فاصله باشد تا غذا هضم شده باشد و عملکرد ذهن ما دچار مشکل نشود.

۸- درباره موضوعی که مطالعه کرده‌اید، مجدداً تمرکز کنید : سعی کنید از مطالب آموخته شده در ذهن خود یک تصویر ذهنی بسازید و آنها را با خود مرور کنید. این کار مانع از فراموشی مطالب می‌شود.





معرفی یک الگوی مؤثر برای مطالعه (روش پس ختام)

روش‌های مختلفی برای مطالعه یک کتاب وجود دارد. یکی از این روش‌ها پس‌ختام نام دارد.

- **پیش‌خوانی:** اگر می‌خواهید مطالب کتابی را بیاموزید، نخست تمام آن کتاب یا مطلب را یک بار به طور کلی مرور کنید تا به یک برداشت کلی از موضوع‌ها و قسمت‌های مهم آن دست یابید. این کار می‌تواند شما را با سازمان‌دهی مطالب کتاب آشنا کند. مطالبی که لازم است در پیش‌خوانی فصل‌های یک کتاب مورد توجه قرار گیرند، عبارت‌اند از: مقدمه، عناوین فرعی موضوع‌ها و نکات مهم بندها.

- **سؤال کردن:** برای هر قسمت یا فصلی از کتابی که می‌خوانید و درباره هدفی که از مطالعه دارید، سؤال‌هایی را طرح کنید. یکی از راه‌های انجام این کار این است که عناوین فرعی یک درس را به سؤال تبدیل کنید. مثلاً با مطالعه یک درس می‌توانید از خود بپرسید که چگونه می‌توان درسی از یک کتاب را پیش‌خوانی کرد؟ سؤال‌های خود را با کلمات چگونه، چه کسی، چرا و چه چیزی بسازید.

- **خواندن:** در این مرحله، مطلب یا موضوع را بخوانید. هنگام مطالعه سعی کنید سؤال‌هایی را که مطرح کرده‌اید، جواب دهید. توجه خود را به نکات اصلی، جزئیات و سایر اطلاعاتی که به هدف‌های خواندن شما مربوط‌اند، معطوف سازید. نکات مهم را یادداشت کنید در صورت لزوم، سرعت خواندن خود را متناسب با سهولت و پیچیدگی متن تغییر دهید.

- **تفکر:** سعی کنید با تفکر درباره مطالبی که می‌خوانید، آنها را بفهمید و به آنها معنا بدهید. برای این منظور می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:
 - آنچه را که می‌خوانید، با مطالبی که از قبل آموخته‌اید، ربط دهید.
 - نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهید.



— با استفاده از اطلاعاتی که می‌خوانید، سعی کنید به مسائل طرح شده جواب دهید.

● **از حفظ گفتن:** پس از خواندن هر قسمت، سعی کنید مطالب مهم آن را به یاد آورید و برای خود بازگویی کنید. در ضمن این کار، به سؤال‌هایی که طرح کرده‌اید، پاسخ دهید. از این طریق برای شما روشن می‌شود که چه قسمت‌هایی را به درستی آموخته‌اید یا اگر متوجه نشده‌اید، باید آنها را از نو بخوانید و در صورت لزوم از دیگران سؤال کنید.

● **مرور کردن:** وقتی که خواندن تمام کتاب یا کل مطلب را به پایان رساندید، آن را مرور یا بازبینی کنید. بهترین راه مرور کردن این است که بکوشید تا بدون مراجعه به متن، سؤال‌های مهم را جواب دهید. قسمت‌هایی را که نتوانستید به سؤال‌های آنها جواب دهید، دوباره بخوانید. دوباره خواندن نوعی مرور کردن است؛ اما این کار برای همه کتاب ضروری نیست. سعی در جواب دادن به سؤال‌های اساسی بهترین راه مرور کردن است؛ شیوه از حفظ بیان کردن مطالب را برای فصل‌های کتاب و شیوه مرور کردن مطالب را برای کل کتاب به کار بندید.

اکنون بگویید که چرا به این روش، پس ختام می‌گویند؟

فعالیت در خانه

یک کتاب غیردرسی را به دلخواه مطالعه کنید و سپس خلاصه آن را در جلسه بعد در کلاس برای دوستان خود بازگو کنید.

زمان را چگونه مدیریت کنیم؟



آیا شما در انجام کارها با کمبود وقت مواجه هستید یا اینکه کارهای خود را سر وقت و به موقع انجام می‌دهید؟ آیا وقت خود را صرف کارهای مفید می‌کنید یا اینکه آن را بیهوده هدر می‌دهید؟ بزرگان دین ما همواره به استفاده درست از زمان تأکید داشتند و به زمان همچون، طلای با ارزش نگاه می‌کردند.

فعالیت ۱ : بحث کلاسی

احادیث زیر را بخوانید و به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید.

- پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید :
- درباره عمر خود بخیل تر از پول و ثروت خود باش. (بحار الانوار، جلد ۷۷، ص ۷۸)
- حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید :
- وقت چون ابر می‌گذرد، فرصت‌های خیر را دریابید. (نهج البلاغه، حکمت ۲۰)

- ۱- چرا اهمیت عمر از پول و ثروت بیشتر است؟
۲- درباره فرصت‌های زندگی که ممکن است از دست برود، گفت‌وگو کنید.

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

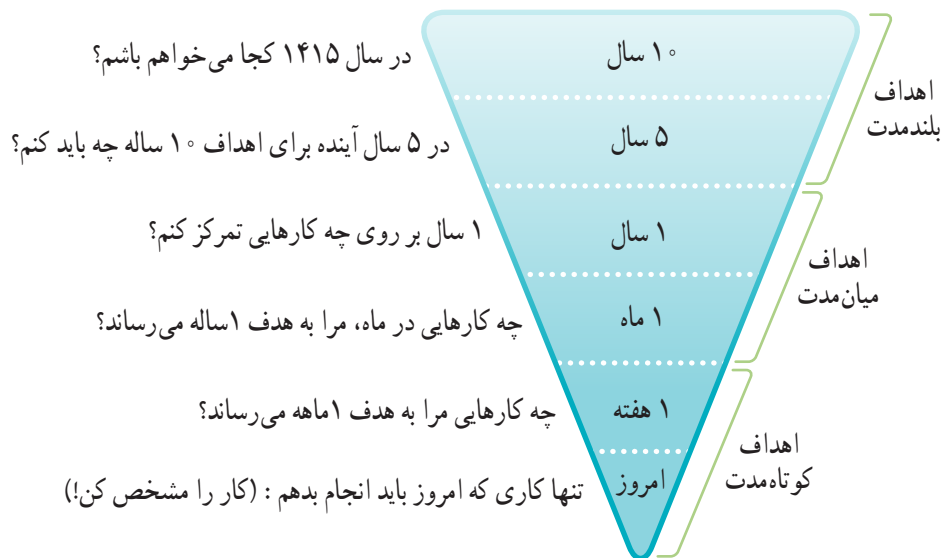
مدیریت زمان یعنی مدیریت عمری که خداوند در اختیار ما قرار داده است. به عبارت دیگر مدیریت زمان استفاده درست از فرصت‌هایی است که زندگی در اختیار ما قرار می‌دهد. برای استفاده بهتر از زمان به داشتن هدف و برنامه‌ریزی آگاهانه و انجام به موقع کارها نیازمندیم.

فعالیت ۲

برای ۱۰ سال آینده خود چه هدفی را در نظر گرفته‌اید؟ دلایل شما برای انتخاب این هدف یا اهداف چیست؟

.....

.....



به خواسته‌ها و آرزوهایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آنها برسیم، هدف می‌گویند.

اهداف سه دسته‌اند. برخی از اهداف برای یک روز، یک هفته یا کمتر از یک ماه تنظیم می‌شوند به آنها اهداف کوتاه مدت می‌گویند. برخی از اهداف برای یک سال و یا دو سال تنظیم می‌شوند و به آنها اهداف میان مدت می‌گویند. اما برخی از اهداف برای ۵ سال، ۱۰ سال و یا ۱۲ سال تنظیم می‌شوند و به آنها اهداف بلندمدت می‌گویند.

نکته مهم

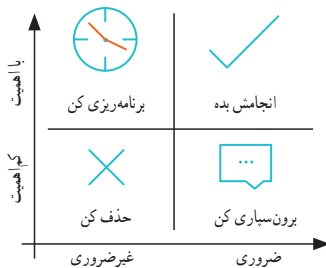
زندگی اگرچه کوتاه است؛ اما طولانی‌ترین چیزی است که در اختیار ما قرار گرفته است. پس، از آن به درستی استفاده کنید.



اهمیت برنامه‌ریزی در مدیریت زمان

برنامه‌ریزی یعنی داشتن طرحی مشخص برای انجام تعدادی فعالیت‌های حساب شده برای رسیدن به اهداف موردنظر. برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند تا ۱- اهداف خود را مشخص کنید. ۲- در تعیین اهداف اولویت‌ها را در نظر بگیرید و مشخص کنید که کدام یک از اهداف برای شما مهم‌تر است. ۳- برای رسیدن به هر هدف چه کارهایی را و در چه مدتی از زمان باید انجام دهید؟ ۴- برای رسیدن به اهداف کدام یک از منابع مادی و مالی مورد نیاز است؟

تکنیک‌های مدیریت زمان



اولویت‌بندی کردن یکی از مهم‌ترین شیوه‌های تسلط بر زمان است.

یکی از الگوهای اولویت‌بندی کردن کارها جدول روبه‌رو است. براساس این جدول ما ۴ دسته فعالیت و برنامه داریم:

- ۱- با اهمیت، فوری و ضروری: این کارها را فوراً انجام دهید.
- ۲- با اهمیت اما غیر ضروری: برای انجام این امور زمانی این کارها را انجام دهید.
- ۳- فوری اما با اهمیت نیست: در صورت امکان این کارها را با کمک دیگران زودتر انجام بده و یا به دیگران بسپار.
- ۴- فوری و با اهمیت نیست: تا جای ممکن این موارد را کنار بگذارید یا کمش کنید.

موانع مدیریت زمان چیست؟

مدیریت زمان در اصل مدیریت بر زمان انجام کارها و انجام به موقع آنها است. در انجام به موقع کارها ممکن است که فرد با موانعی روبه‌رو شود برای مثال:

- هرگاه اجازه دهید کسی یا چیزی مانع انجام کارتان شود. • هرگاه ندانید انجام چه کارهایی برای شما اولویت دارند.
- هرگاه دچار تنبلی شوید. • هرگاه بخواهید چندین کار را که بیش از توان شماست، در یک زمان انجام دهید. • هرگاه برای استفاده از زمان برنامه‌ای نداشته باشید. • هرگاه انگیزه خود را از دست بدهید و به خود تلقین کنید که هر چه تلاش می‌کنم، بی‌فایده است.

نکته مهم

مسئله خیلی از ماها فقط عدم مهارت کافی در مدیریت زمان نیست، بلکه خیلی از ماها تجربه کنار گذاشتن کارها و موکول کردن آن به زمان دیگر را داشته‌ایم. درحالی که برخی کارها را سریع و سر وقت انجام می‌دهیم، از انجام بعضی از کارها هم اجتناب می‌کنیم و چندین روز دست نخورده باقی می‌مانند. چه بسا که کارهای دیگری نیز ایجاد شوند و در آینده استرس بیشتری برای انجام آن داشته باشیم.



فعالیت ۳

براساس تجربیات یا مطالعاتتان، در مورد مشکل «اهمال کاری، دلایل و روش‌های مقابله با آن» در کلاس گفت‌وگو کنید.

فعالیت ۴

- با گسترش روزافزون رسانه‌ها خصوصاً شبکه‌های اجتماعی مجازی وقت قابل توجهی از زمان ما صرف این رسانه‌ها می‌شود. آیا تخمینی از میزان حضورتان در این رسانه‌ها دارید؟
- مصرف رسانه‌ای شما معمولاً شامل چه مطالب و موضوعات و کدام یک از رسانه‌هاست؟
 - آیا تا به حال آزمون‌های خودارزیابی «اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی» را داده‌اید؟ تصور شما از خودتان چیست؟

فعالیت در خانه

- برای یک هفته خود برنامه‌ریزی کنید.
- ۱- اهداف را به ترتیب اهمیت اولویت‌بندی کنید.
 - ۲- فعالیت‌هایی را که باید انجام دهید تا شما را به اهداف برساند، مشخص کنید.
 - ۳- زمان انجام هر فعالیت را در طول شب و روز و در طول روزهای هفته از شنبه تا جمعه مشخص کنید.
 - ۴- نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

اهداف :

.....

.....

فعالیت‌هایی که باید انجام دهم :

.....

.....

زمان انجام هر فعالیت :

.....

.....

مہارت تاب آوری و تحمل سختی

(انتخابی)



امام علی (علیہ السلام) :

«المؤمن كالجبل الراسخ لا تحركه العواصف»

مؤمن مانند کوه، محکم و استوار است و طوفان‌ها او را
حرکت نمی‌دهند.

وسائل، جلد ۱۶، ص ۸۴



فعالیت ۱: بحث کلاسی

- همه ما ممکن است در خانه، مدرسه، زمین بازی و زندگی شخصی با مشکلاتی مواجه شویم. بیماری‌ها، تصادفات، نقص عضو، جنگ، زلزله، سیل، مرگ و میر نزدیکان و از بین رفتن مال، از جمله مشکلاتی‌اند که فشارهای زیادی بر ما وارد می‌کنند. تحمل سختی نزد افراد متفاوت است. عده‌ای با سختی کنار می‌آیند و در برابر آن مقاومت می‌کنند و برای حل آن چاره‌جویی می‌کنند؛ اما عده‌ای نمی‌توانند با سختی کنار بیایند. چرا؟
- شما چگونه با مشکلات و سختی‌ها مواجه می‌شوید؟



نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

تاب‌آوری یعنی:

تحمل سختی‌ها، چاره‌جویی برای حل مشکل و دادن پاسخ مناسب به مشکلات.

زندگی انسان‌ها همراه با سختی و آسانی، شادی و غم، موفقیت و شکست است. سختی‌ها بخشی از زندگی است و انسان نمی‌تواند از آنها فرار کند و لازم است که آنها را تحمل کند و برای حل آنها چاره‌اندیشی کند. تحمل سختی از ضروریات زندگی است. خداوند متعال در ازای تحمل سختی‌ها و مواجهه صحیح با دشواری‌ها به ما پاداش می‌دهد. تاب‌آوری در مقابل سختی‌ها به رشد عقلانی، علمی، اجتماعی و اخلاقی انسان کمک می‌کند. زمانی که انسان با سختی و مصیبت مواجه می‌شود، ذهن او راه‌هایی را برای مقابله با آن کشف می‌کند. برای مثال: زمانی هزاران انسان از بیماری وبا و آبله می‌مردند و خانواده‌ها مصیبت‌های زیادی را تحمل می‌کردند؛ اما اکنون دانشمندان راه درمان این بیماری‌ها را کشف کردند.

فعالیت ۲ : بحث کلاسی

- دو نمونه از سختی‌های انسان در گذشته و راه‌هایی را که برای برطرف کردن آنها ابداع کرده است، بررسی کنید.



فعالیت ۳ : بحث کلاسی

- برای کودکی که ناچار است همیشه از چرخک (صندلی چرخ‌دار) استفاده کند، یک داستان کوتاه با موضوع تاب‌آوری، تحمل و امید بنویسید.



نکته مهم

تونل‌ها به ما می‌آموزند که حتی در دل سنگ هم راهی برای عبور می‌توان پیدا کرد.

افرادی که تاب آور هستند و می‌توانند سختی‌ها را تحمل کنند، پس از تحمل هر سختی و مصیبتی دوباره به تعادل اولیه خود برمی‌گردند و زندگی روزمره را از سر می‌گیرند؛ اما افراد ضعیف با یک ضربه از پای در می‌آیند. در جریان جنگ تحمیلی هشت ساله رژیم بعث عراق با ایران، مردم ایران سرسختانه از کشور و اسلام دفاع کردند. آنها سختی‌ها و دشواری‌های زیادی را به خاطر خدا تحمل کردند و سرانجام پیروز شدند. اگر آنها از شهادت در راه خدا، قطع عضو، سوختن، شیمیایی شدن، مفقود شدن، محاصره یا اسارت می‌ترسیدند، این کشور به اشغال بعضی‌های فاسد در می‌آمد و استقلال و عزت مردم ایران برای همیشه از بین می‌رفت. مردم ایران همواره به شهدا و رزمندگان خود افتخار می‌کنند و یاد آنها را گرامی می‌دارند.

درسی از تحمل و پایداری در دوران اسارت

... شام غذای ما کمی آب لوبیا بود، هر چند کم بود؛ اما محبت و معرفت بچه‌ها به شکلی بود که هر کس سعی داشت زودتر از بقیه خود را سیر نشان دهد تا مجروحین، چند قاشق بیشتر بخورند. با اینکه همیشه گرسنه بودیم، تحمل و گذشت اسرای سالم بیشتر بود، اکثر شب‌ها از گرسنگی خوابمان نمی‌برد...
... درس بزرگ اسارت، اتحاد بین بچه‌ها بود که از همه بیشتر به درمان می‌خورد. همدلی بیشترین درس اسارت بود و به ما صبر و استقامت می‌داد و فکر می‌کنم یکی از نعمت‌های خداوندی بود که در آن فضای سخت به ما داده شده بود.

«خاطرات سیدناصر از دوران اسارت»

منبع: پایي که به جا ماند از سيد ناصر حسيني پور از انتشارات سوره مهر

فعالیت ۴ : بحث کلاسی

چگونه می‌توان برای تحمل سختی و غلبه بر مشکلات از خداوند یاری خواست؟

فعالیت ۵ : آزمون خودسنجی و تحمل سختی

وضعیت خود را در تحمل سختی ارزیابی کنید. هر چقدر نمره شما از میانگین نمرات بیشتر باشد، تحمل سختی در شما زیادتر است و هر چه نمره‌ای کمتر از میانگین (۲۴) بگیرید، تحمل و تاب‌آوری شما کمتر است. گزینه مورد نظر را با علامت (✓) مشخص کنید.

شرح گزاردها	خیلی کم ۱	کم ۲	متوسط ۳	زیاد ۴	بسیار زیاد ۵
۱ در مواقع سختی خیلی زود می‌توانم خود را آرام کنم.					
۲ مشکلات را بخشی از زندگی می‌دانم.					
۳ مشکلات از نظر من چیزی گذرا هستند.					
۴ معتقدم به دنبال هر سختی آسانی است.					
۵ سعی می‌کنم با سختی‌ها دست و پنجه نرم کنم و بر آنها غلبه کنم.					
۶ حتی در موقعیت‌های خیلی سخت و دشوار کنترل احساسات خود را از دست نمی‌دهم.					
۷ در برخورد با سختی ناامید نمی‌شوم و از خداوند کمک می‌گیرم.					
۸ اعتماد به نفس من در حل مشکل زیاد است.					
جمع نمرات					

- امتیاز ۴۰-۳۳ یعنی تاب آوری شما بسیار زیاد است.
- امتیاز ۳۲-۲۵ یعنی بهتر از سایر افراد می‌توانید مشکلات را تحمل کنید.
- امتیاز ۲۴-۱۷ یعنی تا حدودی می‌توانید سختی را تحمل کنید.
- امتیاز ۱۶-۹ یعنی تاب آوری شما کم است.
- امتیاز ۸ یعنی تاب آوری شما بسیار کم است و نیازمند کمک دیگران هستید.

بسیاری از ما در شرایط سخت، چیزهایی می‌گوییم یا کارهایی می‌کنیم که بعداً از گفتن و یا انجام این کارها پشیمان می‌شویم. تاب آوری یعنی در این شرایط بتوانیم با صبوری و تمرکز بر اساس منطق و آگاهی - و نه احساسات هیجانی - مجدد کنترل رفتارها و احوالمان را به دست بگیریم. برای افزایش قدرت تاب آوری باید ذهن و روحیه خودمان را برای مواجهه با شرایط سخت تقویت کنیم تا وقتی که زیر فشار شدید، سختی زیاد، استرس بیش از حد و شرایط سخت قرار می‌گیریم به جای تصمیمات و رفتارهای احساسی (که البته عملکرد طبیعی ذهن ماست)، صبوری کنیم و با تمرکز و آگاهی رفتار کنیم.

خاطره‌ای برای تو

... یک روز ظهر که روی تخت بیمارستان بودم، متوجه شدم که محمدتقی قصد دارد نماز خود را ایستاده بخواند. او در عملیات والفجر ۸ برای بار دوم از ناحیه شکم به شدت مجروح شده بود. با سختی زیادی وضو گرفت، و پارچه‌ای سفید بر روی زمین انداخت و با شکم تازه دوخته شده نماز با صفایی خواند. من می‌دانستم که او چه دردی را دارد تحمل می‌کند، صبر و طاقت این رزمندگان واقعاً موجب شگفتی بود. واقعاً هرکس به خداوند تکیه کند، می‌تواند بر هر مشکلی غلبه کند....

«خاطرات احمدیار محمدی از رزمندگان اسلام»

از مؤلفان کتاب



فعالیت در خانه

یکی از سؤالات زیر را به انتخاب خود پاسخ دهید.
• از مطالعه این درس چه نتایجی گرفتید؟

• با مراجعه به کتاب‌هایی که دربارهٔ خاطرات رزمندگان دفاع مقدس نوشته شده یا در صورت دسترسی به آنان و مصاحبه با آنها نمونه‌هایی از خاطرات و سختی‌های آنها را در دوران جنگ یا اسارت بنویسید و در کلاس بخوانید.



انسان موجودی اجتماعی است که از ابتدای خلقتش تلاش خود را برای ایجاد ارتباط آغاز کرده و هر روز نیز بر افزایش میزان این ارتباط می‌افزاید. افراد در گذر زمان و طی این مسیر از ابزارها و وسایل ارتباطی مختلف بهره برده‌اند. زمانی این ارتباط از طریق نقاشی روی دیوار، علامت‌دهی با دود و ارسال پیام توسط پرندگان انجام می‌گرفت و با گذر زمان و پیشرفت فناوری و توسعه ارتباطات تنوع ابزارهای ارتباطی به نحوی چشمگیر افزایش یافته است.



پیش‌ترها فقط رسانه‌های جمعی به تولید و انتشار اطلاعات و اخبار می‌پرداختند ولی در حال حاضر به یاری اینترنت، رسانه‌های اجتماعی و... کاربران می‌توانند در هر زمان و مکان به محتوای مورد علاقه خود دست پیدا کنند و آن را با دیگران به اشتراک بگذارند. ما هر روز که از خواب برمی‌خیزیم تا لحظه‌ای که به خواب می‌رویم، از رسانه‌های مختلفی استفاده می‌کنیم و خواسته یا ناخواسته از آنها تأثیر می‌گیریم و در سبک زندگی ما مؤثر واقع می‌شوند.



طی چند سال اخیر تحولات فناورانه در زمینه اینترنت، رایانه و تلفن همراه تغییراتی اساسی در زندگی ما پدید آورده است. این تغییرات چشمگیر منجر به افزایش رفاه شده اما در برخی مواقع مسائل و مشکلات جدیدی نیز به وجود آورده است.

فعالیت ۱: بحث کلاسی

با توجه به تجربیات خود و دوستانان تأثیرات اینترنت را در حوزه‌های مختلف زندگی بیان کنید.

ردیف	حوزه	مزایا	معایب
۱	کسب و کار و خرید و فروش		
۲	اخبار و اطلاع‌رسانی		
۳	تفریح و سرگرمی		
۴	ارتباطات و تعاملات روزمره		
۵	آموزش و مسائل علمی		

آداب استفاده از رسانه‌ها

اکثر ما این روزها در رسانه‌های اجتماعی حضور و فعالیت داریم. پرسش اینجاست که چقدر با آداب مواجهه با رسانه‌ها به خصوص رسانه‌های اجتماعی و نیز آداب حضور در فضای مجازی آشنایی داریم؟ ما برای مواجهه با رسانه‌ها به سوادها و مهارت‌های مختلفی نیازمندیم که از جمله این سوادها می‌توان به سوادهای رسانه‌ای، اطلاعاتی، خبری و بصری اشاره کرد.

فعالیت ۲: بحث کلاسی

- آیا با این سوادها آشنایی دارید؟ در مورد آن در کلاس درس گفت‌وگو کنید.
 - چه سوادهای نوین دیگری می‌شناسید که برای بهبود زندگی در این روزگار به آنها نیاز است؟
- برخی تصور می‌کنند که نحوه استفاده ما از اینترنت تأثیری بر دیگران ندارد، اما واقعیت این است که بعضی از اقدامات ما می‌تواند دیگران را ناراحت کند و حتی ممکن است رفتارهای اشتباه ما برای دیگران از جمله کودکان الگو محسوب شود. بدون یاد گرفتن نحوه استفاده صحیح از این فضا ممکن است رفتارهای غیرمسئولانه و عاداتی ناشایست در سطح جامعه گسترش پیدا کند.

قلدری مجازی

اگر یکی از همکلاسی‌ها، هم‌مدرسه‌ای‌ها، فردی غریبه یا حتی از آشنایان، از طریق پست الکترونیکی، ارسال پیامک، گذاشتن فرسته (پُست) در یک سایت شبکه اجتماعی، هنگام بازی ویدیویی برخط (آنلاین) یا ارزشیابی غیرحضوری (اینترنتی) و... شما را به‌طور مکرر تحقیر و تهدید کرد؛ مورد توهین، تمسخر، آزار و اذیت قرار داد یا عکس و فیلم غیراخلاقی ارسال کرد، او یک قلدر مجازی است.

فعالیت ۳: بحث کلاسی

- واکنش شما به این قلدر مجازی چیست؟
 - اگر این آزارگر اینترنتی اطلاعات هویتی و خصوصی شما مانند نام و دیگر مشخصات شناسنامه‌ای، نشانی محل سکونت، عکس و فیلم خانوادگی، نحوه گذران اوقات فراغت، اطلاعات حساب کاربری‌تان، تصویر کارت بانکی والدین و... را مطالبه کرد؛ واکنش‌تان چیست؟
 - آیا والدین، معاون پرورشی مدرسه، امام جماعت مسجد محل یا کارشناسان پلیس فتا^۱ را از این جریانات آگاه می‌کنید؟ چرا؟
- به نظر شما چه اقداماتی را قبل یا هنگام مواجه شدن با زورگویی مجازی باید انجام دهید؟

^۱ <https://cyberpolice.ir>

رژیم مصرف خبر

فرسایش روح جمعی

جامعه ما زیر فشار همزمان سوگ، فقر، ترس از جنگ و بیماری‌های ناشی از کروناست. اما مسئله فقط «خبر بد» نیست.

- ❑ مسئله حجم خبر است.
- ❑ مسئله سرعت انتقال است.
- ❑ مسئله بی‌نظمی و آشوب در مصرف است.

در این وضعیت، توصیه ساده‌ای «خبر نخوانید» نه ممکن است و نه مفید. ما به قطع ارتباط نیاز نداریم، به «مدیریت ورودی» نیاز داریم.



رژیم خبری: راهنمای بقای روانی در عصر بحران

چگونه در برابر بیماری‌های اخبار، سلامت روان خود را حفظ کنیم؟



این فقط یک ارائه نیست؛ یک پروتکل دفاعی است برای کسانی که نمی‌خواهند زیر آوار اخبار، شایعات و ترس‌های همگانی دفن شوند.

مثلث منابع معتبر

حداکثر ۳ منبع را انتخاب کنید. نه بیشتر.



هر چیزی خارج از این دایره «نویز» است.

قانون طلایی: رژیم خبری

قانون: خارج از این زمان؟ خبر ممنوع.



تکرار: حداکثر ۲ باره در روز، مدت: هر بار ۳۰ دقیقه.

این محدودیت به خاطر اخلاق نیست؛ به خاطر بقا است.

بدن را وارد معادله کنید

وقتی بدن بی‌حرکت است و ذهن خبر می‌بلعد؛ اضطراب ۲ برابر می‌شود، افسردگی تثبیت می‌شود.



پیاده‌روی روزانه

ارتباطات واقعی

قطع کامل صفحه‌نمایش در شب

لیست قرمز: ممنوعه‌ها

- ✗ کانال‌های مجازی بی‌نام
- ✗ شنیده‌ها و «گفته می‌شود»ها
- ✗ خبرهای فوری و ویدئوهای احساسی بدون زمینه

نکته مهم:

«یک متن اگر احساسات را درگیر می‌کند، خبر نیست.»

جمع‌بندی: چرا باید رژیم بگیریم؟



هدف: بیماری‌های خبری این نیست که شما «بدانید»؛ هدف این است که نتوانید تصمیم بگیرید، نتوانید امید را تنظیم کنید و نتوانید زندگی عادی را بازسازی کنید.

هدف نهایی: بازپس‌گیری زندگی. نگذارید روان‌تان میدان جنگ دیگران شود.

درستی سنجی خبر

فرض کنید یکی از همکلاسی‌هایتان به شما خبر می‌دهد که: «امروز معلم تفکر و سبک زندگی در کلاس حاضر نمی‌شود».

- آیا به حرفش اعتماد می‌کنید؟ چرا؟
 - پرسش‌هایی که از او می‌پرسید چیست؟
 - آیا یکی از پرسش‌هایتان درباره «منبع خبر» است؟
 - چگونه از عدم حضور قطعی معلمان مطمئن می‌شوید؟
- این مثال نمونه‌ای از اطلاعات و اخبار فراوانی است که به شیوه‌های مختلف طی شبانه‌روز دریافت می‌کنید. به هنگام حضور در اینترنت نحوه مواجهه با انواع اطلاعات و اخبار نگران‌کننده‌تر می‌شود چرا که در سراسر جهان هم‌نسلان شما بیشتر از طریق رسانه‌های جدید و فضای مجازی اطلاعات و اخبار کسب می‌کنند.
- آنچه به هنگام مواجهه شدن با متن نوشتاری، عکس، فیلم و صوت در اینترنت، بسیار اهمیت دارد این است که: تا پیش از درستی‌سنجی و اطمینان از واقعی بودن محتوا، از به اشتراک گذاشتن آنها بهتر است خودداری شود.

فعالیت ۴: بحث کلاسی

- چند مطلب/خبر را به‌طور میانگین طی شبانه‌روز در فضای مجازی به اشتراک می‌گذارید؟
- چند وقت یک‌بار درست بودن مطلبی/خبری را که به اشتراک گذاشته یا درباره‌اش نظر می‌دهید (کامنت می‌گذارید)، کنترل می‌کنید؟
- واقعی و جعلی بودن خبر یا درست یا نادرست بودن اطلاعاتی را که به اشتراک می‌گذارید چقدر برایتان اهمیت دارد؟ چرا؟
- ذکر منبع را در مطالب/اخباری که به اشتراک می‌گذارید چقدر ضروری می‌دانید؟ چرا؟
- تاکنون شده مطلبی/خبری را به اشتراک بگذارید و بعد دوستی تماس بگیرد و بگوید که آن مطلب/خبر جعلی بوده است؟ با مطلع شدن از این موضوع چه حسی به شما دست می‌دهد؟ اگر شما خبرنگار یا مسئول یک سازمان رسانه‌ای بودید و این کار را می‌کردید، به نظرتان این اتفاق چه پیامدهایی برای شما، سازمان رسانه‌ای‌تان و جامعه به دنبال داشت؟
- چگونه از معتبر بودن منابع برخط برای انجام پروژه‌های تحصیلی مطمئن می‌شوید؟

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ
ای اهل ایمان، اگر بدکاری بی تقوا برایتان خبری آورد، درباره آن تحقیق کنید تا مبادا از روی ناآگاهی به
گروهی آسیب برسانید و از کرده خود پشیمان شوید.

سوره هجرات، آیه ۶



فعالیت در خانه

۱- با توجه به اینکه استفاده نادرست از رسانه به لحاظ جسمی بسیار آسیب‌زا است، مانند سه نمونه ذکر شده و ضمن مشورت با اعضای خانواده سه مورد دیگر که رعایت آنها به هنگام استفاده از رسانه باعث وارد شدن آسیب کمتر به بدن می‌شود را بنویسید :

من برای حفظ سلامت جسمم به هنگام استفاده از رسانه :
- قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را رعایت می‌کنم یعنی برای استراحت چشمم هر ۲۰ دقیقه یک‌بار به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۲۰ متری نگاه می‌کنم.

- رژیم مصرف رسانه‌ای خودم را به لحاظ زمانی، بین ۶۰ تا ۱۲۰ دقیقه در شبانه‌روز تعیین می‌کنم.
- اگر از تلفن همراه استفاده می‌کنم، هنگام خواب یا هر زمانی که به آن نیاز ندارم، خاموشش کرده یا بر روی حالت پرواز قرار می‌دهم.

.....
.....

۲- با مشارکت والدین :
- یک عکس را از اینترنت انتخاب کنید و درستی آن را با استفاده از ابزار جست‌وجوی معکوس گوگل ایمیج^۱، تین‌آی^۲ و مانند آن سنجیده و حاصل تجربه خود را اینجا بنویسید.

.....
.....

به صفحه گروه شبهه و شایعات خبرگزاری فارس^۳، سامانه راستی‌آزمایی فکت‌یار^۴ مراجعه کرده و دو نمونه خبر راستی‌آزمایی شده در اینجا ذکر کنید.

.....
.....

۱- <https://images.google.com>

۲- <https://tineye.com>

۳- <https://www.farsnews.ir/rumor>

۴- <https://factyar.com>



بخش سوم:
فعالیت‌های الزامی نوبت
دوم تفکر و پژوهش



بی نیکان گرفت و مردم شد»

«سگ اصحاب کهف روزی چند

گر چه با آدمی بزرگ شود»

«عاقبت گرگ زاده گرگ شود

«سعدی»

گفت و گو کنید

- هر یک از ابیات صفحه قبل را معنا کنید.
- فکر می کنید موضوع اصلی این دو بیت چیست؟
- نظر شما درباره پیام هر یک از ابیات چیست؟ با کدام موافقت؟ چرا؟
- آیا نظر خود را به عنوان یک قاعده کلی برای همه زمان ها و مکان ها و افراد ثابت می دانید؟ چرا؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| د | ن | جملات زیر را به دو گروه درست و نادرست طبقه بندی کنید. |
| ☐ | ☐ | — افراد یا شجاع اند یا ترسو. |
| ☐ | ☐ | — انسان یا زنده است یا مرده. |
| ☐ | ☐ | — عدد یا زوج است یا فرد. |
| ☐ | ☐ | — مردم دنیا یا درس خوان و فهمیده اند و یا بی سواد و نادان. |
| ☐ | ☐ | — اگر آنها دوست ما نیستند، دشمن ما هستند. |
| ☐ | ☐ | — امروز یا باران خواهد بارید یا نخواهد بارید. |
| ☐ | ☐ | — آدم ها یا فقیرند یا ثروتمند. |

درباره پرسش های زیر در کلاس گفت و گو کنید.

- کدام یک از جملات بالا را قاطعانه می توان گفت که درست است؟ چرا؟
- کدام یک از جملات بالا را قاطعانه نمی توان گفت که درست است و دارای مراتب و درجات گوناگون است؟ توضیح دهید.

وقتی گفته می‌شود: «یک عدد یا زوج است یا فرد» یک ادعای منطقی طرح شده است؛ زیرا عدد، یا زوج است یا فرد. ما عددی را نمی‌شناسیم که زوج یا فرد نباشد؛ یا هم زوج باشد هم فرد. در بسیاری از موقعیت‌های مشابه، نمی‌توان مانند دو بیت ابتدای این درس، قاطعانه حکم کرد. برخی جملات در ظاهر درست به نظر می‌رسند؛ اما در حقیقت درست نیستند. مانند جمله «مردم دنیا دو دسته‌اند؛ یا درس‌خوان و فهمیده‌اند یا بی‌سواد و نادان». این نگاهی است که همه چیز را سیاه یا سفید نشان می‌دهد. این استدلال غلط، به «یا این یا آن» معروف است. مردم دنیا را نمی‌توان از لحاظ میزان سواد و فهم و دانایی به دو گروه طبقه‌بندی کرد. میزان دارا بودن سواد و دانایی در بین افراد مختلف بسیار متفاوت و متنوع است. مراقب باشیم در زندگی و در تحلیل و نگاه به موقعیت‌ها به این نکته توجه کنیم. برخی از اظهارنظرهای غلط و اختلافات درباره مسائل، نتیجه بی‌توجهی به معانی دقیق کلمات و جملات است.

فعالیت در خانه

- هویت شما از چه اجزایی تشکیل شده و چگونه شکل گرفته است؟ در توضیح خود به ویژگی‌های زیستی بدنی، فرهنگی اجتماعی، اعتقادی، اخلاقی، عاطفی، زیبایی‌شناسی و ... توجه کنید.

.....

.....

.....

.....

- محیط، وراثت و اراده شما چگونه در شکل‌گیری هویت و سبک زندگیتان تأثیر دارد؟

.....

.....

.....

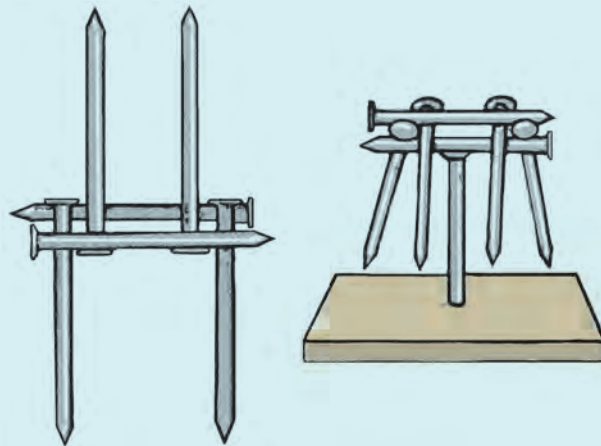
.....

راز تعادل



آیا تا به حال خانم‌های روستایی را دیده‌اید که بدون استفاده از دست، یک جسم سنگین و بزرگ را روی سر خود حمل می‌کنند؛ بدون اینکه آن را بیندازند. به نظر شما چرا آن جسم بر زمین نمی‌افتد؟ همان‌طور که حدس می‌زنید، دلیل آن، حفظ تعادل جسم است. شما با کمی کنکاش در تجربیات و آموخته‌های خود مثال‌های زیادی از وجود تعادل در طبیعت و اجتماع، یا برهم خوردن تعادل و بروز پدیده‌های ناشی از آن خواهید یافت که می‌توانید آن را در کلاس مطرح کنید. در این فعالیت شما با انجام یک آزمایش و مشاهده فیلم کوتاه «تعادل» و مقایسه محتوای این دو، مفهوم تعادل، برهم خوردن آن، پیامدهای عدم تعادل و چگونگی برقراری تعادل مجدد و نقش انسان در برهم خوردن و ایجاد تعادل را بررسی خواهید کرد.

هر گروه ۱۱ عدد میخ به اندازه تقریبی 10° سانتی متر و یک صفحه چوبی مستطیل شکل به ابعاد تقریبی $10^\circ \times 20^\circ$ سانتی متر به ضخامت ۵ سانتی متر آماده کنید. با چکش یکی از میخ‌ها را در مرکز صفحه مستطیل شکل بکوبید. سعی کنید میخ به طور قائم قرار گیرد. ۶ میخ از 10° میخ باقیمانده را مانند شکل به حالت تعادل روی میخ قائم قرار دهید.



اکنون با ۸ یا 10° میخ، آزمایش را تکرار کنید.

گفت و گو کنید

- به نظر شما در حفظ تعادل این مجموعه کدام اجزا اهمیت کمتری دارند؟ تخته، میخ عمودی، یا میخ‌های دیگر؟
- اگر هر کدام از این موارد را از مجموعه حذف کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟
- چه مثال‌های دیگری از وجود تعادل در محیط طبیعی و اجتماعی خود سراغ دارید؟ چند مورد را بیان کنید.
- شباهت‌ها و تفاوت‌های آنها را بنویسید.
- اگر بین مواردی که مثال زدید، رابطه وجود دارد، آن را بیان کنید.

۱- اقدامات عمرانی انسان‌ها مانند درختکاری، سدسازی، راهسازی و ... در ایجاد یا برهم خوردن تعادل در طبیعت و محیط زندگی چه تأثیری دارد؟

۲- با ذکر مثال‌هایی نشان دهید که انسان‌ها چگونه در حفظ یا برهم زدن تعادل در جامعه خود نقش دارند.

سرآب



حواس پنجگانه یکی از ابزارهای کسب آگاهی و شناخت انسان به شمار می‌آیند. ورود اطلاعات به مغز از طریق حواس پنجگانه انجام می‌گیرد. مغز انسان، اطلاعات را پردازش و نتایج آن را در خود ذخیره می‌کند و به این صورت یادگیری اتفاق می‌افتد؛ اما واقعیت‌ها و حقایق وجود دارند که به وسیله حواس پنجگانه از آنها آگاه نمی‌شویم. پس چگونه می‌توان این واقعیت‌ها و حقایق را شناخت؟ در این درس شما با انجام فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده یکی از موانع شناخت را بررسی و راه‌هایی برای غلبه بر آن پیدا خواهید کرد.

گفت و گو کنید

- پس از انجام آزمایش شکست نور به سؤالات زیر پاسخ دهید.
- سه نمونه از خطای بینایی را بیان کنید.
- آیا حواس دیگر انسان نیز دچار خطا می‌شوند؟ در صورت پاسخ مثبت، مثال بزنید.
- این خطاها چگونه و در کجا اتفاق می‌افتد؟ آیا واقعاً حواس خطا می‌کنند؟ اصولاً چیزی به عنوان خطای حواس داریم؟ چرا؟
- آیا این خطا حاصل اندیشه ماست یا نقص در حواس ماست؟
- آیا در تفسیر شنیده‌ها (صداها، سخنان) نیز خطایی رخ می‌دهد؟ چگونه؟ با مثال توضیح دهید.
- راه‌های جبران خطای تفسیر حواس چیست؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

افراد مختلف در مواجهه با یک موقعیت، مانند تماشای یک فیلم، دیدن وقایع و حوادث، شنیدن و خواندن سخنان دیگران و آنچه به وسیله حواس پنجگانه دریافت می‌شود، ادراکات متفاوتی دارند. اینکه این ادراک تا چه حد درست یا نادرست است، نیاز به استفاده از معیار دارد. در تفسیر خواننده‌ها، شنیده‌ها، مشاهدات و هر آنچه حس می‌کنیم، چه معیارهایی را برای بررسی درستی و نادرستی باید به کار بگیریم؟

واقعیت‌ها و حقایق وجود دارند که به وسیله حواس پنجگانه از آنها آگاه نمی‌شویم. چند مورد نام ببرید. چگونه می‌توان درباره آنها شناخت پیدا کرد؟

فعالیت در خانه

نمونه‌هایی از خطای حواس را که در کلیپ‌ها یا تصاویر دیده‌اید برای جلسه بعدی با معلم و سایر دوستان خود به اشتراک بگذارید.



هدف از ارائه گزارش پژوهش، آگاه کردن دیگران از روش و نتایج پژوهش است. گزارش پژوهش ما هر چند صفحه که باشد، برای ارائه به دیگران باید خلاصه‌ای از آن تهیه کرد که در زمان محدود بتوان آن را ارائه کرد. خلاصه گزارش پژوهش خود را تهیه کنید و آن را در کتاب خود بنویسید. شما می‌توانید برای ارائه گزارش از آموخته‌های خود در درس‌هایی مانند کار و فناوری، فارسی و هنر استفاده کنید.

خلاصه گزارش پژوهش

عنوان یا پرسش پژوهش :

هدف یا اهداف پژوهش :

شیوه گردآوری اطلاعات :

نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش :

پیشنهادهای پرسشهای جدید :

فرم ارزیابی گزارش پروژه پژوهشی

ردیف	ملاک ارزیابی	امتیاز			
		۱	۲	۳	۴
۱	طرح روی جلد (شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگر / پژوهشگران، نام دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش) و صفحه بسم الله الرحمن الرحیم دارد.				
۲	فهرست مطالب دقیق و کامل نوشته شده است.				
۳	عنوان یا پرسش پژوهش براساس طرح پژوهش واضح و روشن نوشته شده است.				
۴	هدف یا اهداف پژوهش براساس طرح پژوهش واضح و روشن نوشته شده است.				
۵	شیوه و ابزار گردآوری اطلاعات براساس طرح پژوهش واضح و روشن نوشته شده است.				
۶	نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش مطابق با اهداف پژوهش بیان شده است.				
۷	نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش واضح و روشن بیان شده است.				
۸	خلاصه گزارش (در کتاب درسی) مناسب نوشته شده است.				
۹	در طول نیمسال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی مراجعه مستمر داشته است.				
۱۰	در تنظیم و ارائه گزارش از آموخته‌های خود در دروس فناوری، فارسی و هنر استفاده شده است.				
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.



سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟



فعالیت ۱

فیلم کوتاه سبک‌های رفتاری را مشاهده کنید، سپس موقعیت‌های زیر را بخوانید و ارزیابی خود را دربارهٔ سبک رفتاری هریک از افراد زیر بیان کنید.

۱

موقعیت

«فرهاد» دانش‌آموز عجیبی است. او نه تنها با خودش قهر است، بلکه به بهانه‌های مختلف با همه درگیر می‌شود. هیچ کس دوست ندارد با او دوست باشد. او با بدزبانی و اسم گذاشتن روی بچه‌ها و مسخره کردن همه، جایی برای دوستی و رفاقت نگذاشته است. اوایل که او را می‌شناختم، برای خودش ادعای قلدری می‌کرد و با کتک زدن چند دانش‌آموز ضعیف، دیگران را وادار می‌کرد به او احترام بگذارند. . . .

ارزیابی رفتار فرهاد از نظر من

۲

موقعیت

«سارا» با مادرش برای خرید لباس به خیابان رفته است. بلوز جالبی توجه او را به خود جلب می‌کند. از مادر خود تقاضا می‌کند اگر صلاح می‌داند، این بلوز را برای او بخرد.

ارزیابی رفتار سارا

۳

موقعیت

مehشید یک کتاب کمک درسی خریده است. دوست او سودابه با دیدن کتاب، از وی می‌خواهد که این کتاب را چند روز در اختیار او قرار دهد و اگر کتاب تازه‌ای دوباره خرید، او را در جریان خرید آن قرار دهد. سودابه، مهشید را تهدید کرد که اگر این کار را انجام ندهد، منتظر مسخره شدن و آزار و اذیت از سوی او باشد.

ارزیابی رفتار سودابه

۴

موقعیت

خانواده تازه‌ای، همسایه خانواده سحر شده‌اند. دختر این خانواده هم سن و سال سحر است و اتفاقاً در مدرسه‌ای که سحر درس می‌خواند، خانواده‌اش او را ثبت نام کرده است. صبح که سحر از خانه خارج شد تا به مدرسه برود، دختر مؤدبی را دید که او هم عازم مدرسه است. سحری اختیار به او علاقه‌مند شد و خود را به او نزدیک کرد. به او سلام کرد و اسمش را پرسید. دختر خود را فاطمه معرفی کرد و به سحر دست داد. مدتی نگذشت که آنها باهم دو دوست صمیمی شدند.

ارزیابی رفتار سحر و فاطمه

چنگیز همکلاسی خود حمید را مسخره می‌کند. او اخلاق تندی دارد. معلوم نیست که چرا هر روز، این رفتار خود را ادامه می‌دهد. حمید حرفی نمی‌زند؛ زیرا می‌ترسد که دعوایی اتفاق بیفتد، او نمی‌داند با این مشکل چگونه برخورد کند.

ارزیابی رفتار حمید

تیمور بچه بی‌ادبی است. کارهایش عجیب و غریب است. هر کسی با او دوست می‌شود، حتماً برایش مشکلی به وجود می‌آید. با انسان‌های خوبی هم رفت و آمد نمی‌کند. یک روز به کامران سیگاری را تعارف کرد؛ کامران قبول نکرد. تیمور گفت: «بچه ننه از مامانت می‌ترسی، بیا سیگار بکش و کیف کن». کامران گفت: «از مامانم نمی‌ترسم. از بی‌عقلی تو می‌ترسم که حتی به سلامتی خودت هم فکر نمی‌کنی!»

ارزیابی رفتار کامران

رفتارهای سارا، فرهاد، سودابه، چنگیز و تیمور هر کدام یک شیوه رفتاری است که آنها در موقعیت‌های مختلف از خود نشان می‌دهند. رفتار ما با دیگران بستگی به موقعیتی دارد که ما در آن قرار گرفته‌ایم؛ اما در هر حال رفتار باید انسانی باشد.

به روش‌ها و شیوه‌هایی که انسان‌ها در موقعیت‌های مختلف در ارتباط با دیگران از خود نشان می‌دهند، شیوه‌های ارتباطی یا شیوه‌های رفتاری می‌گویند. شیوه‌های رفتاری ممکن است منطقی، مؤدبانه، تهاجمی، پرخاشگرانه، منفعلانه و یا قاطعانه باشد.



فعالیت ۲ : فردی

- شیوه رفتاری خود، یک همکلاسی، پدر یا مادر و یا همسایه خود را در یک موقعیت ارزیابی کنید و نتیجه را در کلاس بخوانید.

.....

.....

مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت



ارتباط چیست؟

ارتباط یعنی تبادل پیام‌ها، افکار و احساسات بین افراد به صورت کلامی (صحبت کردن با حالت‌های مختلف، نوشته) و یا غیرکلامی (حرکات دست، حالت چهره، تصاویر، استفاده از لباس‌های خاص) باهدف تأثیرگذاری بر افکار، احساسات و رفتار دیگران.

جامعه انسانی از طریق برقراری ارتباط افراد با یکدیگر شکل می‌گیرد. افراد در نتیجه ارتباط با یکدیگر رشد فکری و اجتماعی می‌یابند و احساس ایمنی خاطر در آنها به وجود می‌آید.

فعالیت ۱: گروهی

حداقل چهار جمله درخصوص اهمیت برقراری ارتباط با دیگران بنویسید. مثال :

۱- می‌توانیم احساسات خود را به دیگران منتقل کنیم.

۲-

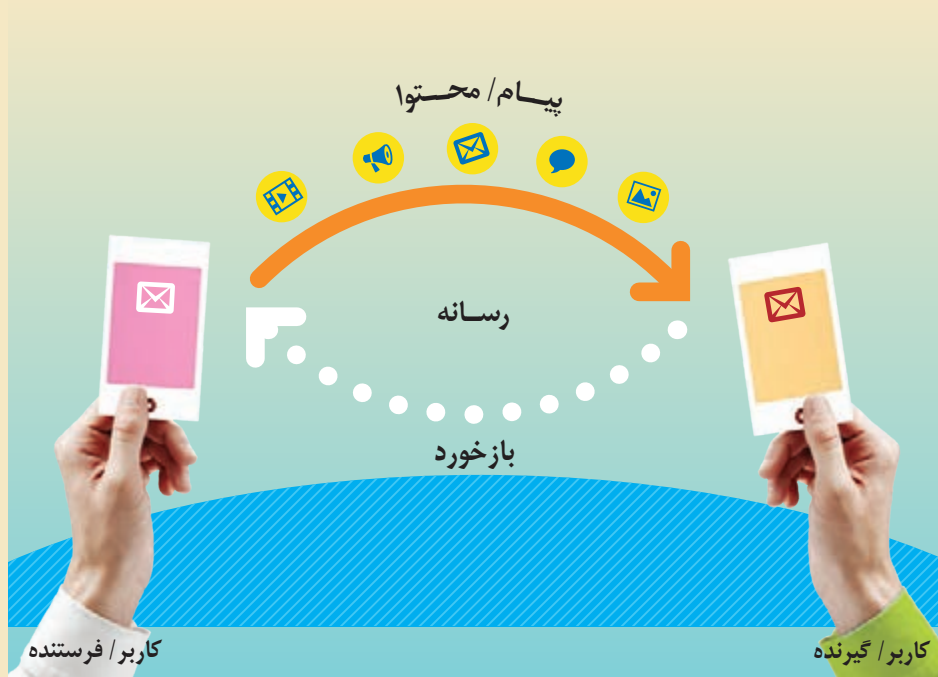
۳-

۴-

۵-

عناصر ارتباطی چیست؟

در ارتباط کلامی و غیرکلامی همواره چهار عنصر وجود دارد که به آنها عناصر ارتباطی می‌گویند: فرستنده پیام، گیرنده پیام، پیام و بازخورد نسبت به پیام.



فعالیت ۲: گروهی (انتخابی)



با هدایت معلم خود، گفت‌وگوی دو نفره‌ای را در کلاس درباره یک موضوع اجرا کنید. در این گفت‌وگو از مهارت‌های کلامی و غیرکلامی استفاده کنید. همچنین در یک نمودار، فرستنده، گیرنده، پیام و بازخورد افراد را مشخص کنید. گفت‌وگو با خداوند از طریق نماز و دعا، تفکر درباره خداوند و اظهار علاقه به خدای متعال نیز نوعی ارتباط است که برای سلامت روحی و روانی انسان بسیار مهم است.

آداب معاشرت رسانه‌ای

ما با رعایت آداب معاشرت و احترام به یکدیگر، می‌توانیم زندگی بهتری را در کنار هم تجربه کنیم. مدیریت رفتار در هنگام استفاده از اینترنت به معنای انتخاب‌های درست و رفتارهای مسئولانه در این جهان است. شهروندان این جهان نیز مانند دنیای واقعی باید آداب و مهارت‌های لازم را بیاموزند. به مثال‌های زیر توجه کنید:

- ۱- در سینما، شخصی با تلفن همراهش تماس می‌گیرد و با صدای بلند صحبت می‌کند.
- ۲- فردی وارد وبگاه می‌شود و غیرقانونی جدیدترین (بازی ویدئویی، فیلم و...) را دریافت می‌کند.
- ۳- شخصی روی لینک ناشناخته یک وبگاه کلیک می‌کند و باعث دانلود یک ویروس در رایانه شخصی‌اش می‌شود.
- ۴- یکی از دانش‌آموزان برای انجام تحقیق کلاسی به یک تارنما مراجعه کرده و اطلاعات آن را بدون بررسی اعتبار نویسنده یا تارنما برداشت می‌کند.
- ۵- شخصی با دیدن یک خبر جالب و عجیب بدون توجه به صحتش، آن را برای دیگران ارسال می‌کند.
- ۶- فردی یک کارت حافظه پر از فایل‌های مختلف را در اختیار شما قرار می‌دهد و شما بدون بررسی امنیت فایل‌های درون کارت حافظه آن را به رایانه متصل می‌کنید.

فعالیت ۳: بحث کلاسی

با توجه به مثال‌های قبل نمونه‌هایی از رفتارهای مؤدبانه در فضای مجازی (اینترنت) را نام ببرید:

ردیف	گزاره	رفتار مؤدبانه — درست	رفتار غیر مؤدبانه — نادرست
۱	هنگام حضور در کلاس مجازی		
۲	هنگام گفت‌وگو در اینترنت		
۳	هنگام دریافت ناخواسته محتوای نامناسب		

مهارت‌های ارتباطی

برقراری ارتباط مؤثر با دیگران نقش مهمی در رسیدن ما به اهداف موردنظر دارد. خیلی از افراد در برقراری ارتباط سازنده با دیگران مشکل دارند. برای مثال عده‌ای، دوستان یا اقوام خود را از دست می‌دهند. برخی از زوجها ممکن است از یکدیگر جدا شوند؛ زیرا نمی‌دانند چگونه با هم صحبت کنند. عده‌ای ممکن است کار خود را به دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی از دست بدهند، یا حتی نتوانند کار مناسبی پیدا کنند. با تکمیل پرسش‌نامه صفحه بعد می‌توانید مهارت‌های ارتباطی خود را ارزیابی کنید.

فعالیت ۴ : آزمون خودارزیابی مهارت‌های ارتباطی

پرسش‌نامه زیر را تکمیل کنید. در این پرسش‌نامه نمونه‌هایی از مهارت‌های ارتباطی آمده است. سعی کنید از روی صداقت به سؤالات پاسخ دهید.

ردیف	گزاره‌های خودارزیابی	بلی	خیر
۱	وقتی با کسی گفت و گو می‌کنم، به حرف او با دقت گوش می‌کنم.		
۲	سعی می‌کنم که حرف زدن طرف مقابل را قطع نکنم.		
۳	سعی می‌کنم احساسات طرف مقابل را درک کنم.		
۴	سخن خود را روشن و واضح می‌گویم.		
۵	با عقاید متفاوت دیگران برخورد محترمانه دارم.		
۶	با خوش‌رویی با دیگران برخورد می‌کنم.		
۷	اگر طرف مقابل مرا ناراحت کرد، مؤدبانه درباره رفتار غلط او با وی صحبت می‌کنم.		
۸	از مسخره کردن و تحقیر دیگران پرهیز می‌کنم.		
۹	با طرف مقابل صادقانه صحبت می‌کنم.		
۱۰	اگر موضوعی را نفهمیدم، از طرف مقابل سؤال می‌کنم.		
۱۱	اگر اشتباهی مرتکب شدم، به خطای خود اعتراف می‌کنم.		
۱۲	انتقاد دیگران را می‌پذیرم.		
۱۳	در مورد نظرات دیگران فکر می‌کنم.		
۱۴	اول فکر می‌کنم و بعد اظهار نظر می‌کنم.		

اگر تعداد پاسخ‌های بلی شما بیشتر باشد، به معنای آن است که در برقراری ارتباط با دیگران موفق هستید.

به عواملی که موجب می‌شود رابطه بین برخی از افراد به‌خوبی ادامه پیدا کند، آداب ارتباط یا پل‌های ارتباطی می‌گویند.

فعالیت ۵ : بحث کلاسی

۱- چند نمونه از آداب ارتباطی را که به نظرتان در تمام ارتباطات باید رعایت شود، نام ببرید.

.....

.....

۲- در ارتباط برقرار کردن با کوچک ترها چه آداب اختصاصی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

۳- در ارتباط برقرار کردن با دوستان و همسالان چه آداب اختصاصی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

۴- در ارتباط برقرار کردن با اعضای خانواده چه آداب اختصاصی را باید رعایت کنیم؟

.....

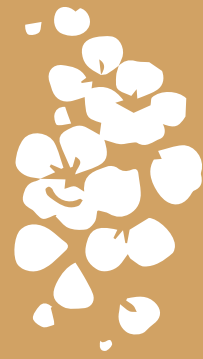
.....

۵- در ارتباط برقرار کردن با سایر بزرگسالان (به جز اعضای خانواده و اقوام) چه آداب اختصاصی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

ارتباط با خانواده. همسایگان و معلمان چگونه است؟



انسان با افراد و گروه‌های مختلفی در تماس است و به دلایل مختلفی با آنها ارتباط دارد؛ مانند والدین، برادران، خواهران، خویشاوندان، همسالان، همکلاسی‌ها، همسایگان، کارکنان مدرسه و مردم کوچه و بازار.

فعالیت ۱: بحث کلاسی

- ۱- والدین و فرزندان چه چیزهایی را در ارتباط‌های خود با یکدیگر مبادله می‌کنند؟
- ۲- فرزندان چگونه می‌توانند روابط مناسبی با والدین خود برقرار کنند و رضایت آنها را جلب کنند؟
- ۳- فرزندان یک خانواده چگونه می‌توانند روابط سالمی با یکدیگر برقرار کنند؟
- ۴- خویشاوندان چه چیزی را در ارتباط با یکدیگر مبادله می‌کنند؟

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

.....

.....

انواع ارتباطات

ارتباطات خانوادگی یعنی ارتباط ما با پدر، مادر، برادر، خواهر، پدربزرگ، مادربزرگ و... که اولین و بنیادی‌ترین روابط عاطفی ماست و از دوام و ماندگاری بالایی برخوردار است.

ارتباط با خویشاوندان نیز از نوع ارتباطات خانوادگی است. اهمیت رابطه با خویشاوندان به ویژه پدر و مادر در همه زمینه‌ها، یکی از راه‌های مهم رشد انسان و زمینه‌ساز شکل‌گیری روحیات و شخصیت ماست. در منابع دینی نیز پس از ایمان به خدا، از با فضیلت‌ترین اعمال دینی به شمار می‌آید.

قطع ارتباط با پدر و مادر، آن قدر زشت است که خداوند در چهار جای قرآن چنین فردی را لعن و نفرین کرده است (سوره بقره، آیه ۲۷- سوره رعد، آیه ۲۵- سوره محمد، آیات ۲۲ و ۲۳).

برخی از آثار نیکی به والدین عبارت‌اند از :

۱- جلب رضایت الهی ۲- نزول رحمت آسمانی ۳- بهره‌مندی از برترین قصرهای

بهشتی ۴- بهره‌مندی از سایه عرش الهی ۵- افزایش طول عمر

منبع : مفاتیح‌الحیات

فعالیت ۲ : کار کلاسی

با جست‌وجوی کلیدواژه رساله حقوق امام سجاد (علیه‌السلام) در اینترنت حقوق اعضای خانواده را از نظر آن حضرت، شناسایی و به کلاس گزارش کنید.

ارتباط افراد با یکدیگر ممکن است از نوع سالم (مثبت) یا ناسالم (منفی) باشد. ارتباط سالم به سلامت روان و آرامش ما کمک می‌کند؛ اما ارتباط ناسالم برای آرامش ما و یا دیگران مضر است. هر چقدر افرادی که با آنان ارتباط داریم از نظر مکانی به ما نزدیک‌تر باشند، ارتباط سالم با آنها اهمیت بیشتری در آرامش ما خواهد داشت، مانند همسایگان، همکلاسی‌ها، همکاران یا... همسایگان کسانی هستند که در نزدیکی‌های ما زندگی می‌کنند و نسبت به یکدیگر دارای حقوق‌اند. پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «چهل خانه از هر طرف، جلو، عقب، راست و چپ (بالا یا پایین) همسایه محسوب می‌شوند» (اصول کافی، جلد ۲، ص ۶۶۹). همسایگان می‌توانند در شادی‌ها و غم‌ها در کنار یکدیگر باشند و به یکدیگر کمک کنند. امام سجاد (علیه‌السلام) درباره حقوق همسایه می‌فرماید: «همسایه را در غیاب او حفظ کن (جان، مال و آبروی او را حفظ کن) و او را هنگام حضور گرامی بدار؛ در حال ستم‌دیدگی وی را یاری کن؛ عیبش را پخش نکن؛ هرگاه از وی بدی دیدی، آن را ببوشان؛ هرگاه دانستی خیرخواهی تو را می‌پذیرد، در خفا وی را نصیحت کن؛ هنگام سختی‌ها تنه‌هایش مگذار؛ از لغزش او درگذر و گناهش را ببخشای و کریمانه با وی رفتار کن» (رساله حقوق امام سجاد علیه‌السلام).

فعالیت ۳ : بحث کلاسی (انتخابی)

- چند نمونه از رفتارهای سالم با همکلاسی‌ها را ذکر کنید.
- چند نمونه از رفتارهای ناسالم با همسایگان را ذکر کنید.

نکات مهم و جالب گفت و گوها

.....

.....

.....

.....

.....

.....

برخی از آثار نیکی به همسایه

- آبادی سرزمین ها و افزایش طول عمر
- امام صادق (علیه السلام) فرمود : صلۀ رحم و حسن همجواری، سرزمین ها را آباد و عمرها را طولانی می کند.
- افزایش روزی
- امام صادق (علیه السلام) فرمود : همسایه داری خوب، روزی را زیاد می کند.
- گسترش رحمت الهی
- پیامبر (صلی الله علیه وآله) فرمود : خدا رحمت می کند همسایه ای را که همسایه اش را در کار نیک یاری می کند.
- ورود به بهشت
- امام صادق (علیه السلام) فرمود : اگر به هر کسی یکی از این چهار خصلت روزی شود، وارد بهشت می شود :
نیکی به پدر و مادر، صلۀ رحم، همسایه داری نیکو و خوش اخلاقی.

مفاتیح الحیات

- در جدول زیر با توجه به آداب همسایه‌داری که امام سجاده (علیه السلام) فرموده است، رفتار خود را با همسایگان ارزیابی کنید. مثال :

آداب همسایه‌داری	بلی	خیر
جان، مال و آبروی همسایه را حفظ می‌کنم.		
در حضور همسایه به او احترام می‌گذارم.		
اگر از همسایه بدی دیدم، او را می‌بخشم.		
به همسایه در مواقع سختی کمک می‌کنم.		

در برخی از ارتباطات ما با دیگران، مانند ارتباط با معلم، پلیس، مدیر، مغازه‌دار، پزشک و... به خدمات آنها نیاز داریم.

در این ارتباطات، هر یک از این افراد در مقابل ما مسئولیت دارند و ما نیز در برابر آنها مسئولیم. در بین این افراد، مقام معلم از دیگران برتر است.

حقوق معلم

امام سجاده (علیه السلام) می‌فرماید : «حق معلم تو این است که وی را بزرگ شماری؛ حرمت مجلس وی را نگه‌داری؛ نیک به وی گوش سپاری؛ به او روی کنی (در کلاس درس رو به روی او بنشینی)؛ صداقت را بروی بلند نکنی، به کسی که از او سؤال می‌کند، پاسخ‌نگویی تا خود او (معلم) پاسخ گوید؛ در حضورش با کسی گفت‌وگو نکنی؛ نزد او از کسی غیبت نکنی؛ از گفتار بد درباره وی جلوگیری کنی؛ عیب‌هایش را بپوشانی؛ خوبی‌هایش را آشکار سازی؛ با دشمنش نشینی و با دوستش دشمنی نکنی؛ پاداش رعایت این حقوق این است که فرشتگان خدا برای شهادت می‌دهند که تو برای خدا - و نه برای مردم - نزد وی رفته‌ای و علمش را آموخته‌ای». (رساله حقوق امام سجاده علیه السلام)

- در یک برگه کاغذ معیارهایی را که امام سجاده (علیه السلام) دربارهٔ معلّم بیان کرده است، بنویسید و سپس روابط خود را با معلّمان خود ارزیابی کنید.

ردیف	شرح معیار	بلی	خیر
۱	معلم را بزرگ می‌شمارم.		
۲	احترام معلّم را در کلاس نگه می‌دارم.		

معیار من در انتخاب دوست چیست؟



فعلیت ۱ : بحث گروهی

احادیث زیر را بخوانید و دربارهٔ پاسخ سؤالات صفحه بعد بحث و گفت‌وگو کنید.

- خداوند هرگاه خیر کسی را بخواهد، دوست شایسته‌ای را روزی او می‌گرداند.
پیامبر اسلام (ص) بحار الانوار، جلد ۷۴
- ناتوان‌ترین مردم کسی است که از به‌دست آوردن دوست ناتوان باشد و ناتوان‌تر از او کسی است که دوستان (خوبی را) که یافته است، از دست بدهد.
حضرت علی (ع)، نهج البلاغه

۱- دوستی یعنی چه و چرا هر انسانی به دوستان خوب نیاز دارد؟

.....

.....

۲- چرا فردی که نمی‌تواند برای خود دوستان خوبی پیدا کند، فردی ناتوان است؟

.....

.....

.....

۳- چه رفتارهایی باعث حفظ و ادامه دوستی می‌شود؟

.....

.....

.....

۴- چه رفتارهایی باعث از دست دادن دوستان می‌شود؟

.....

.....

.....

به رابطه صمیمی، داوطلبانه و عاطفی در بین افراد، دوستی گفته می‌شود.

- درباره دوستی یا دوست خوب یک جمله تازه و خلاقانه بنویسید.

فایده‌های دوستی

- دوستی دارای آثار و فایده‌های روانی و اجتماعی زیادی است.
- الف) آثار و فایده‌های روانی دوستی**
- همه ما به محبت کردن و محبت دیدن نیاز داریم. این نیاز از طریق دوستی تأمین می‌شود.
 - انسان از حالت تنهایی خارج و کمتر دچار افسردگی می‌شود.
- ب) آثار و فایده‌های اجتماعی دوستی**
- دوستی بین اعضای خانواده، گروه همسالان، همسایگان و مردم جامعه موجب می‌شود :
 - افراد با یکدیگر صمیمی باشند و بیشتر به یکدیگر کمک کنند و از یکدیگر کمک دریافت کنند.
 - افراد برای اهداف مشترک بیشتر و بهتر تلاش کنند.
 - انسان‌ها به یکدیگر نزدیک شوند و در شادی‌ها و غم‌ها در کنار یکدیگر قرار گیرند.
 - افراد اطلاعات و تجارب خود را به یکدیگر منتقل کنند و در نتیجه انسان رشد بیشتری پیدا می‌کند.
 - جامعه‌ای صمیمی و یکپارچه به وجود آید و مردم با یکدیگر متحد شوند.
 - فرصتی فراهم شود تا انسان‌ها به یکدیگر کمک کنند.

نکته مهم

شما مجبور نیستید با هر کسی دوست شوید؛ اما می‌توانید طوری رفتار کنید که بیشتر افراد شما را دوست داشته باشند. اگر دیگران شما را دوست داشته باشند، هنگام سختی در کنارشان خواهند بود و افراد بیشتری دوست دارند که شما را به عنوان دوست خود انتخاب کنند. یک فرد دوست‌داشتنی در زندگی خود، موفق‌تر از دیگران است.



فَعَالِیت ۳

- معیارهای خود را در انتخاب یک دوست بنویسید. تعدادی از آنها را در کلاس برای دیگران بخوانید.

فَعَالِیت ۴

احمد و خانواده‌اش چند روزی است که از تهران به زنجان مهاجرت کرده‌اند. پدر احمد کارمند اداره محیط زیست است. احمد به تازگی در یک مدرسه ثبت نام کرده است. برای او همه چیز جدید است. دوستان او همگی در تهران بوده‌اند. در این مدرسه او کسی را نمی‌شناسد و احساس تنهایی می‌کند. احمد تصمیم گرفته است که برای خود دوستانی انتخاب کند. احمد را در انتخاب دوست راهنمایی کنید.

چگونه با همکلاسی‌های جدید ارتباط برقرار کند؟

فَعَالِیت در خانه

- یکی از دو فعالیت زیر را انتخاب کنید و آن را انجام دهید.
 - ۱- نظرات خود را درباره معنای دو بیت زیر بیان کنید.
 - دشمن دانا بلندت می‌کند بر زمینت می‌زند نادان دوست
 - تو اول بگو با کیان زیستی پس آنگه بگویم که تو کیستی
 - ۲- با مراجعه به احادیث پیامبر (صلی الله و علیه و آله) و ائمه اطهار (علیهم السلام) حادثی را درباره دوستی و صفات دوستان خوب جمع‌آوری کنید و روی دیوار کلاس با خط زیبا نصب کنید.

تضاد و اختلاف نظر



اختلاف بین افراد، بخشی از زندگی است. افراد معمولاً دربارهٔ موضوعات مختلف با یکدیگر اختلاف سلیقه دارند. دلایل گوناگونی هم برای بروز اختلاف در بین افراد وجود دارد؛ اما هنگامی که اختلاف به نزاع و درگیری کشیده شود و خسارت جانی و مالی یا روحی - روانی به افراد وارد شود، این عمل بسیار ناپسند خواهد بود.

- به نظر شما چرا نزاع و درگیری با یکدیگر عمل ناپسندی است؟

فعالیت ۱ : بحث کلاسی

چه عواملی باعث بروز اختلاف در بین افراد می‌شود؟

نکات مهم و جالب گفت و گوها

اختلاف یعنی عدم
توافق بین دو یا
چند نفر بر سر یک
موضوع

ریشه بسیاری از نزاعها در عدم رعایت حقوق دیگران، اجحاف به افراد، فریب دادن دیگران، پایین بودن روحیه تحمل یا ناتوانی در کنترل زبان و نداشتن مهارت کنترل خشم است.

فعالیت ۲ : فردی

تصور کنید فردی وسیله ای یا پولی را از شما قرض گرفته است و آن را پس نمی دهد. شما چگونه می توانید اختلاف خود را با این فرد حل کنید؛ بدون آنکه با او زد و خورد یا دعوا کنید؟

فعالیت ۳ : بحث کلاسی

به نظر شما علت پر خاشگیری، بی صبری و یا ناپردباری در میان بعضی از ما چیست؟

نکات مهم و جالب گفت و گوها

برخی اوقات اختلافاتی بین افراد پیش می‌آید و بین آنها درگیری‌هایی رخ می‌دهد که حتی ممکن است منجر به آسیب‌های شدید روحی، جسمی یا مرگ و میر شود. افراد خاطی ممکن است ناچار شوند به کسانی که خسارت دیده‌اند، خسارت بپردازند و یا تحت تعقیب قانون قرار گیرند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ریشه اختلافات افراد با یکدیگر، گاه موضوع کوچکی بوده است. اگر افراد قبل از آنکه مشکل آنها بیشتر شود، دربارهٔ پیامد درگیری خود کمی فکر می‌کردند؛ یا به دلیل خطای خود از طرف مقابل عذرخواهی می‌کردند و از خود گذشت نشان می‌دادند، می‌توانستند از شدت گرفتن اختلاف جلوگیری کنند. همواره در طول زندگی شرایطی به وجود می‌آید که ما عصبانی و خشمگین می‌شویم. در عین حال همیشه باید بیاموزیم که خطاهای یکدیگر را ببخشیم.

نکات مهم

- عفو و بخشش بدان معنا نیست که شما فرد ضعیفی هستید یا در مقابل دیگری کم آورده‌اید؛ بلکه بدان معناست که شما آن قدر قوی هستید که می‌توانید خشم خود را مهار کنید.
- اگر از کسی انتقام بگیرید، برای چند لحظه کوتاه لذت می‌برید؛ اما اگر او را ببخشید؛ یک عمر خوشحال می‌شوید.

فعالیت ۴ : بحث کلاسی

خصوصیات افرادی را که می‌توانند، اختلافات خود را با دیگران از طریق صحیح حل کنند، در کادر زیر بنویسید.

۱-

۲-

۳-

فعالیت ۵ : بحث کلاسی

راهکارهای حل اختلاف با دیگران چیست؟ برای پیدا کردن پاسخ می‌توانید با بزرگ‌ترها مشورت کنید.

- ۱- کوتاه آمدن و صرف نظر کردن از برخی منافع در موارد کم اهمیت به جهت اهمیت خود ارتباط
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

اختلاف با خانواده را چگونه مدیریت کنیم؟

روابط فرزندان با خانواده معمولاً یک رابطه عاطفی، دوستانه و پایدار است و هرگز قطع نمی‌شود. با این حال ممکن است در مواردی بین فرزندان و پدر و مادر اختلافاتی به وجود آید. اگر شما با خانواده خود دچار اختلاف شدید، راه‌حل‌های زیر می‌تواند به شما کمک کند :

- اگر مقصريد، از اعضای خانواده (پدر، مادر، برادر یا خواهر) عذرخواهی کنید.
- به تجربه پدر و مادر و افراد بزرگ‌تر خانواده اهمیت بدهید و به آنها احترام بگذارید.
- سعی کنید آرام باشید و دلایل خود را برای آنها مطرح کنید.
- سعی کنید خود را با مقررات خانواده یا شرایط مالی آن تطبیق بدهید.
- از فرد دیگری برای حل مشکل کمک بخواهید.
- دلایل افراد بزرگ‌تر را بشنوید و از افراد منصف کمک بگیرید.

اختلاف بین دو فرد در صورتی که مهار نشود و ادامه پیدا کند، یا با گفتن سخنان و رفتارهای ناپسند بیشتر شود، ممکن است وضعیتی را برای فرد یا افراد به وجود آورد که هر دو طرف از رفتار خود پشیمان شوند. آیا شما هم مصادیقی از این رفتارها که به جای حل تعارض، اختلافات را تشدید کرده است سراغ دارید؟!

مدیریت اختلاف،

یعنی :

شناخت علت اختلاف،
برخورد منطقی، صادقانه و
به موقع افراد با موضوعی
که اختلاف به خاطر آن به
وجود آمده است و پیدا
کردن راه حل منطقی برای
رفع اختلاف.

فعالیت در خانه

دلیل و موضوع اختلاف نظر شما و والدینتان در مورد چه مسائلی بوده است؟ در مورد راهکارهایی که می‌تواند در عین احترام به آنان با اختلافات کنار آمد با والدین خود گفت‌وگو کنید.



امام جعفر صادق (علیه السلام) :

الْعَصَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ.

خشم، کلید هر بدی است.

الخصال، ج ۱، ص ۷



خشم، کلید بدی ها

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

فعالیت ۱: بحث کلاسی

حامد را راهنمایی کنید.

خانواده حامد به تازگی از یک شهرستان دور به تهران منتقل شده‌اند. برای همین حامد در این دبیرستان هیچ دوست و آشنایی ندارد. برخی از همکلاسی‌ها او را به خاطر نوع صحبت کردن خاصی که دارد مسخره می‌کنند. آیا می‌توانید احساسات حامد را در این باره بیان کنید؟
او با این مشکل چگونه باید برخورد کند؛ بدون اینکه با همکلاسی‌هایش دعوا کند؟
حامد چگونه می‌تواند از کسانی که او را مسخره می‌کنند، برای خودش دوستانی بسازد و آنها را متوجه کار اشتباه خودشان بکند؟

عصبانیت چیست؟

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

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

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

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

مثال:

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

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

عکس‌العمل منطقی چیست؟

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

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

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

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

(مناقب ابن شهر آشوب، ج ۴، ص ۱۹)

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

فعالیت ۳: انتخابی

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

عکس‌العمل غیر منطقی چیست؟



این نوع عکس‌العمل با پرخاشگری کلامی، بدنی یا آسیب‌زدن به خود یا دیگران همراه است و موجب ایجاد احساس ناخوشایند در خود فرد یا طرف مقابل می‌شود و ممکن است که طرف مقابل را آماده‌درگیری بیشتر کند. بسیاری از پرونده‌هایی که در کلانتری‌ها یا در دادگاه‌ها تشکیل می‌شود، به دلیل عصبانیت افسارگسیخته افراد یا ضعف یک فرد در بیان احساسات خود به صورت سازنده و منطقی بوده است. پرخاشگری که در عصبانیت در حال انفجار یا همان خشم دیده می‌شود، دو نوع است:

- ۱- **پرخاشگری کلامی:** تهدید، توهین، داد و فریاد، فحاشی، شوخی‌های توهین‌آمیز، تمسخر، تحقیر، متلک گفتن، بددهنی یا دیگران را با اسم بد صدا زدن نمونه‌هایی از پرخاشگری کلامی هستند.
- ۲- **پرخاشگری فیزیکی:** هل دادن، کوبیدن در، مشت زدن، سیلی زدن، خرد کردن اشیاء، لگدزدن یا استفاده از وسیله‌های مختلف برای حمله به دیگری، نمونه‌هایی از پرخاشگری فیزیکی اند.

خشونت اینترنتی



همه ما افراد قلدر را به خوبی می‌شناسیم و بیشتر ترندها و روش‌هایی که برای آزار دیگران در مدرسه یا محله به کار می‌برند را می‌دانیم. به تازگی آزار و اذیت اینترنتی در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و بازی‌های آنلاین (برخط) در حال گسترش است. برخلاف خشونت در محیط مدرسه که اغلب از طریق درگیری فیزیکی رخ می‌دهد در فضای مجازی کلمات و تصاویر ابزار اعمال خشونت

محسوب می‌شوند. این افراد با انتشار اطلاعات و تصاویر شخصی دیگران، برچسب زدن، توهین و تمسخر کردن، فحاشی و جعل هویت با هدف آسیب رساندن به دیگران مرتکب این عمل مجرمانه می‌شوند.

بهبتر است در این مواقع پاسخ آنها را نداده و فوری مسدودشان کنید و این مسئله را به والدین یا مشاور مدرسه اطلاع دهید. پلیس فتا نیز امکان پیگیری فعالیت‌های مجرمانه را دارد.

مهارت‌های برخورد با فرد عصبانی

نبايدها در هنگام مواجه شدن با فرد عصباني	بايدها در هنگام مواجه شدن با فرد عصباني
۱- هرگز عکس‌العمل سریع از خود نشان ندهید.	۱- از فرد عصبانی فاصله بگیرید.
۲- سعی نکنید که انتقام بگیرید.	۲- سعی کنید طرف مقابل را آرام کنید.
۳- جملات یا رفتارهایی که مانند ریختن نفت روی هیزم است، بر زبان نیاورید.	۳- از پرخاشگری کلامی و فیزیکی بپرهیزید.
۴- از گفتن فحش یا ضربه زدن به طرف مقابل پرهیز کنید؛ زیرا این کار موجب درگیری‌های کلامی و بدنی بیشتری می‌شود.	۴- درباره علت ناراحتی طرف مقابل سؤال کنید.
	۵- به طرف مقابل بگویید من دلیل عصبانیت شما را درک می‌کنم.
	۶- سعی کنید مشکل را برطرف کنید.
	۷- عواقب عصبانیت را به طرف مقابل تذکر دهید.

نکته مهم

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

پیامدهای پرخاشگری

- ۱- **عوارض جسمانی:** تضعیف سیستم ایمنی بدن، فشار به قلب و بالا بردن خطر سکنه، در بلند مدت مشکلات گوارشی و نارسایی سیستم عصبی و تنفسی
- ۲- **عوارض روحی- روانی:** ایجاد اضطراب و فشار روانی، افسردگی، احساس تنهایی و اختلال در تمرکز و آرامش ذهن، پایین آمدن عزت نفس
- ۳- **عوارض اجتماعی:** رنجاندن و از دست دادن دوستان و حمایت‌های اجتماعی دیگران، احتمال از دست دادن یک موقعیت شغلی، مشکلات قضایی و حقوقی
- ۴- **عوارض معنوی:** انجام گناهان زبانی از جمله فحاشی و شکستن دل اطرافیان، ضایع کردن حقوق دیگران و ایجاد حق الناس، ناخشنودی خداوند

مهارت‌هایی برای مهار خشم خود

- مهم‌ترین نکته این است که بلافاصله هیچ واکنشی نشان ندهید. سعی کنید به نکات زیر عمل کنید.
- ۱- چند نفس عمیق بکشید.^۱
 - ۲- ترک محیط، موقعیت یا فرد خشم برانگیز.
 - ۳- حرارت و هیجان بدن خود را با نوشیدن آب و با شستن دست و صورت پایین آورید.^۲
 - ۴- یاد خدا آرام بخش است؛ چند بار صلوات بفرستید و از خداوند طلب آرامش کنید.
 - ۵- با خودتان در مورد اثرات منفی خشم بر خودتان و طرف مقابل تأمل کنید و به خود ضرورت آرامش و مدیریت احساسات را یادآوری کنید.
 - ۶- با انجام فعالیتی دیگر خصوصاً یک فعالیت ذهنی، افکار خودتان را مشغول کنید؛ مثلاً از یک عدد سه رقمی ۳ تا ۳ تا کم کنید.

۱- می‌توانید از روش تنفس عمیق ۶۴۸ استفاده کنید. به این صورت که با ۶ شماره نفس خود را با بینی آرام به داخل بکشید. ۴ شماره نفس را حبس و با ۸ شماره به صورت خیلی آرام نفس را از دهان به بیرون دهید.

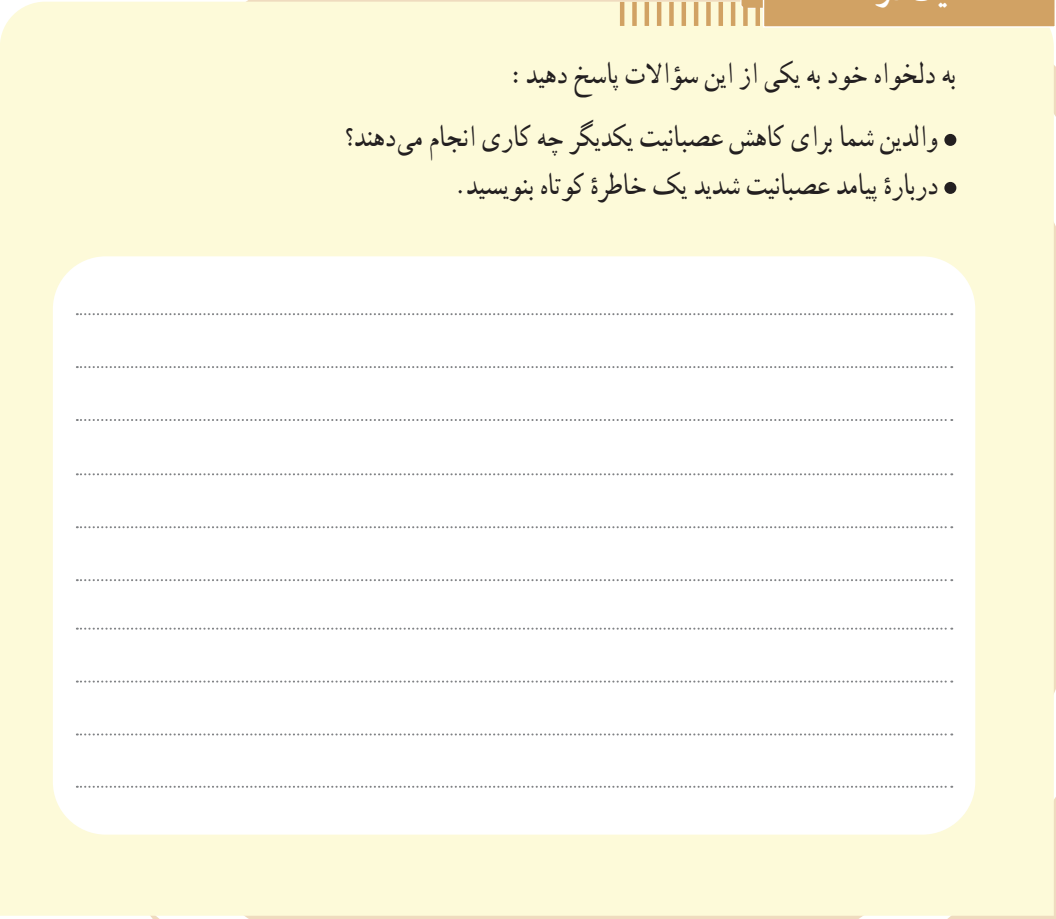
۲- پیامبر (صلی الله علیه و آله): إِنَّ الْقَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ؛ خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می‌شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد. [نهج الفصاحه، ح ۶۶۰]



فعالیت در خانه

به دلخواه خود به یکی از این سؤالات پاسخ دهید :

- والدین شما برای کاهش عصبانیت یکدیگر چه کاری انجام می دهند؟
- درباره پیامد عصبانیت شدید یک خاطره کوتاه بنویسید.





بخش پنجم:
فعالیت‌های انتخابی
تفکر و پژوهش



راستگویی یک ارزش اخلاقی و تمایل به راستگویی از ویژگی‌های فطری انسان است؛ اما موقعیت‌هایی برای ما پیش می‌آید که در گفتن یا نگفتن واقعیت دچار تردید می‌شویم. در برخورد با چنین موقعیت‌هایی به چه نکاتی باید توجه داشت؟ در این فعالیت شما از طریق بحث و گفت‌وگو درباره یکی از حکایت‌های گلستان سعدی جنبه‌های مختلف موضوع را بررسی خواهید کرد.

پادشاهی را شنیدم که به کشتن اسیری اشارت کرد. بیچاره در حالت نومیدی به زبانی که داشت، ملک را دشنام دادن گرفت و سَقَط گفتن^۱ آغاز کرد که گفته اند هر که دست از جان بشوید، هر چه در دل دارد، بگوید.

وقت ضرورت چو نماند گریز دست بگیرد سر شمشیر تیز
ملک پرسید چه می گوید؟ یکی از وزرای نیک محضر گفت: ای خداوند می گوید که
«الكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ»

ملک را بر وی رحمت آمد و از سر خون او درگذشت و وزیر دیگر که ضد او بود، گفت: ابنای جنس ما را نشاید که در حضرت پادشاهان جز به راستی سخن گفتن؛ این بی ادب ملک را دشنام داد و ناسزا گفت. ملک روی از این سخن درهم کشید و گفت: مرا آن دروغ وی پسندیده تر از این راست که تو گفتی.

گلستان سعدی، باب اوّل، در سیرت پادشاهان

گفت و گو کنید

- دریافت شما از این حکایت چیست؟
- شما با روش کدام یک از وزرا موافقید؟ چرا؟
- نیت هر یک از وزرا برای دروغگویی و راستگویی چه بود؟
- رفتار هر یک از وزرا چه پیامدی برای اسیر می توانست داشته باشد؟
- آیا شیوه رفتار هر یک از آنها در همه زمان ها، مکان ها و شرایط قابل انجام است؟ توضیح دهید.
- چرا گاهی افراد در بیان واقعیت دچار تردید می شوند؟
- بعضی از افراد با نیت حفظ منافع شخصی، از بیان واقعیت خودداری می کنند. پیامدهای چنین نیتی برای فرد و جامعه چیست؟
- با چه معیاری می توان درباره گفتن یا نگفتن واقعیت، تصمیم گرفت؟ با مثال پاسخ خود را توضیح دهید (در پاسخ خود به سه مفهوم واقعیت، نیت و پیامد توجه کنید).

۱- سَقَط گفتن یعنی دشنام دادن



فعالیت تکمیلی در کلاس

درباره این موضوع چه سؤالاتی ذهن شما را به خود مشغول نگه داشته است؟ آنها را بنویسید و در کلاس درباره آنها گفت و گو کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



فعالیت در خانه

این داستان را به همراه خلاصه‌ای از گفت‌وگوهای کلاس، برای خانواده خود بیان کنید. نظر آنها در این مورد چیست؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....



شاید برای شما نیز اتفاق افتاده باشد که در برخورد با موقعیت یا مسئله‌ای خاص، درباره‌ی خوب و بد آن، نقش و تأثیر افراد در وقوع آن موقعیت و موارد دیگر به قضاوت و داوری نشسته باشید. چه بسا ممکن است با دریافت اطلاعات بیشتر قضاوت خود را تغییر دهید یا کماکان بر نظر خود پافشاری کنید. آیا همه‌ی وقایع همان طور که ما مشاهده کرده‌ایم، اتفاق افتاده است؟ چه نکاتی ممکن است به نتایج قضاوت‌های ما آسیب بزنند؟ در این فعالیت شما با مشاهده‌ی فیلم «۲۳ نفر به علاوه‌ی یک نفر» با موقعیتی برای تفکر در موضوعات هویت و قضاوت مواجه می‌شوید؛ انتظار می‌رود در پایان فعالیت به برخی نکات مهم در قضاوت و عوامل تأثیرگذار در شکل‌گیری هویت پی ببرید و آن را در زندگی به کار گیرید.

گفت و گو کنید

پس از مشاهده‌ی بخش اول فیلم درباره‌ی سؤال‌های زیر گفت‌وگو کنید.

- نظر شما درباره‌ی داستان فیلم چیست؟
- احساس شما درباره‌ی قهرمانان این داستان (۲۳ نفر و آن یک نفر) چیست؟ این افراد چه ویژگی‌هایی داشتند که توجه شما را جلب کرد؟
- شخصیت آن ۲۳ نوجوان و آن یک نفر را با هم مقایسه کنید. کدام یک از آنها به وظایف خود در قبال کشورشان درست عمل کرده‌اند؟

پس از مشاهده بخش دوم فیلم درباره سوال های زیر گفت و گو کنید.

- قضاوت های ما درباره افراد، وقایع، امور و پدیده ها تحت تأثیر چه چیزهایی قرار می گیرد؟
- برای اینکه بتوانیم قضاوت های منطقی و منصفانه تری داشته باشیم، چه باید بکنیم؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

- خیانت به میهن یعنی چه؟ چند نمونه ذکر کنید و بگویید این رفتارها چگونه به کشور آسیب می رساند.
- چه عواملی باعث می شود که فردی به میهن خود خیانت کند؟

فعالیت در خانه

آیا موردی سراغ دارید که پیش فرض های ذهنی یا محدودیت دانسته ها به قضاوتی نادرست منجر شده باشد؟
آن را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

چرا این تلفن زنگ نمی‌زند؟



آگاهی‌های انسان از راه‌های گوناگون به دست می‌آید. شما در طول دوران تحصیل خود با نقش حواس پنجگانه در کسب آگاهی به خوبی آشنا شده‌اید. اما انسان دارای قوای دیگری نیز هست و برخی آگاهی‌های خود را از طریق این قوا به دست می‌آورد. برای مثال انسان؛ خوشی، غم، کینه، ترس، حسد و ... را در خود حس می‌کند، بدون اینکه اندامی برای آن در بدن وجود داشته باشد. این نوع آگاهی‌ها را نیز آگاهی‌های حسی می‌گویند که از حواس پنجگانه ناشی نمی‌شود. در این فعالیت شما پس از مشاهده فیلم «چرا این تلفن زنگ نمی‌زند؟»، با تکیه بر تجربیات خود درباره این موضوع به گفت‌وگو و تأمل می‌پردازید.

گفت و گو کنید

- برداشت شما از این فیلم چیست؟
- به نظر شما داستان این فیلم در کجا و چه زمانی اتفاق می افتد؟
- تعمیرکار تلفن چگونه شخصیتی دارد؟ چرا این طور فکر می کنید؟
- تلفن ها در این فیلم می توانند نماد چه چیزی در زندگی ما باشند؟
- آیا می توانید پایان دیگری برای این داستان بیان کنید؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

- با توجه به مباحث مطرح شده در کلاس، بنویسید آنچه که ما درک می کنیم، از کجا ناشی می شود؟

- حالاتی نظیر خوشی، کینه، غم، حسد، ترس و... چگونه در انسان ایجاد می شوند؟



روزی دانشمندی آزمایش جالبی انجام داد. او یک آبی‌دان (آکواریوم) ساخت و با قرار دادن یک دیوار شیشه‌ای در وسط آبی‌دان آن را به دو بخش تقسیم کرد. در یک بخش، ماهی بزرگی قرار داد و در بخش دیگر ماهی کوچکی که غذای مورد علاقه ماهی بزرگ‌تر بود. ماهی کوچک، تنها غذای ماهی بزرگ بود و دانشمند به او غذای دیگری نمی‌داد. او برای شکار ماهی کوچک، بارها و بارها به سویش حمله برد، ولی هر بار با دیوار نامرئی برخورد می‌کرد؛ همان دیوار شیشه‌ای که او را از غذای مورد علاقه‌اش جدا می‌کرد...

پس از مدتی، ماهی بزرگ از حمله و یورش به ماهی کوچک دست برداشت. آنگاه، دانشمند شیشه وسط آبی‌دان را برداشت و راه ماهی بزرگ را باز گذاشت، ولی دیگر هیچ‌گاه ماهی بزرگ به ماهی کوچک حمله نکرد و به آن سوی آبی‌دان نرفت!

گفت و گو کنید

- دریافت شما از این داستان چیست؟
- چه چیز باعث شد که ماهی بزرگ تر دیگر به ماهی کوچک تر حمله نکند و حتی به آن سوی آبی دان نیز نرود؟
- مفهوم ضرب المثل های زیر چیست؟ تفاوت ها یا شباهت های آنها را بیان کنید.
آزموده را آزمودن خطاست.
شکست پل پیروزی است.
مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می ترسد.
آدم عاقل دو بار از یک سوراخ گزیده نمی شود.
- نتایج آزمایش این دانشمند با مفهوم کدام ضرب المثل های بالا هماهنگ است؟
- همانطور که می دانید ضرب المثل ها حاصل تجربیات انسان ها و چگونگی نگاه آنها به مسائل است؛ آیا هر یک از این ضرب المثل ها همیشه و همه جا کاربرد دارد؟ نظر خود را توضیح دهید.
- ما در مواجهه با یک موقعیت و مسئله جدید، اغلب براساس تجربه های قبلی خود عمل می کنیم. به کارگیری تجربه های قبلی گاهی سودمند است و گاهی سودمند نیست. با ذکر مثال توضیح دهید چه نکات مثبت و منفی ای در استفاده از تجربه های قبلی - وقتی با یک موقعیت جدید روبه رو می شویم - ممکن است وجود داشته باشد.

فعالیت تکمیلی در کلاس

به نظر شما شکست چگونه می تواند پل پیروزی باشد؟ نظر خود را با مثال توضیح دهید.

فعالیت در خانه

هنگامی که شما با داستان، ضرب المثل یا یک مطلب علمی مواجه می شوید می توانید پیام آن را بپذیرید، رد کنید یا درباره آن شک و تردید داشته باشید. آیا تاکنون با چنین موردی مواجه شده اید؟ آن مورد و علت تردید خود را بنویسید.

مسموم کردن سرچشمه



شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که شاهد یا طرف‌گفت‌وگویی بوده‌اید که در آن کسی ادعایی می‌کند و برای جلوگیری از اعتراض و مخالفت دیگران در جملات خود صفت ناپسندی را به مخالفان آن ادعا نسبت می‌دهد یا صفات خوبی را از آنها سلب می‌کند و به این ترتیب، همه آنها را قبل از این که حرفی بزنند در جای خود می‌نشاند؛ زیرا اگر کسی بخواهد سخنی در اعتراض به گوینده مطرح کند، انگار خود را به عنوان نمونه‌ای برای آن صفت بد، معرفی کرده است. جملاتی مانند «هر کس به جز افراد نادان قبول دارد که...» یا «آنهايي که کمی عقل دارند، نیز قبول دارند که...». این گونه جملات نمونه‌هایی از استدلال غلط هستند. استدلال غلط برای قبولاندن نظر خود به دیگران را مغالطه می‌نامند. مغالطه انواع گوناگون دارد. در درس حکایت تربیت شما با یک نوع از مغالطه آشنا شدید. در این درس با نوع دیگری از مغالطه با عنوان «مسموم کردن سرچشمه» آشنا می‌شوید.

در هریک از جملات زیر چه صفات ناپسندی به فرد یا افراد مخالف نسبت داده شده است.

- هر کسی به جز افراد بی هنر و مخالفان رشد فرهنگی، قبول دارند که.....
- مگر تو نادان هستی که می خواهی.....
- همه افرادی که شخصیت سالم دارند با..... موافق اند.
- فقط کسانی که دچار عقده حقارت اند چنین حرفی می زنند که.....
- فقط عوام و مردم بی فرهنگ با حرف های فلانی موافق اند.
- هر کودکی درک می کند که.....
- هر کی دو تا کتاب خونده باشه می دونه که.....
- هر بچه مدرسه ای می داند که.....
- آیا شاهد به کارگیری چنین جملاتی در گفت وگوها بوده اید؟ مثال بزنید.
- آیا دیگران در صحبت با شما تاکنون چنین جملاتی را به کار گرفته اند؟ هنگام شنیدن آن جمله چه احساسی داشتید؟ چگونه آن را توضیح دهید.
- آیا شما در صحبت با دیگران تاکنون چنین جملاتی را به کار گرفته اید؟ در صورت پاسخ مثبت، آگاهانه استدلال غلط را به کار گرفته اید یا ناآگاهانه؟
- به کارگیری این گونه جملات چه تأثیری در برقراری ارتباط با دیگران و حفظ آن دارد؟

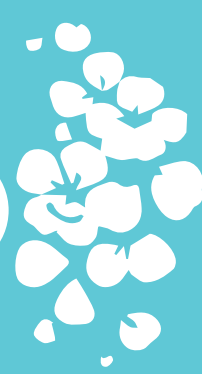
فعالیت تکمیلی در کلاس

در گروه خود درباره جملات دیگری که می تواند برای استدلال غلط به کار گرفته شود، گفت وگو کنید.
سه مورد از جملات موردنظر را در کلاس ارائه کنید.

.....

.....

.....



گفت و گو کنید

- خود را در دامن طبیعت تصوّر کنید و هر بار خود را در یکی از سه موقعیت زیر مجسم کنید.
- موقعیت اول:** یک تخته سنگ کنار یک کوه و یک تخته سنگ کنار یک درخت
- موقعیت دوم:** یک تخته سنگ کنار یک کوه و یک تخته سنگ روی یک رودخانه کوچک؛ به طوری که مثل یک پل بتوان از روی آن گذشت.
- موقعیت سوم:** تعداد زیادی سنگ که روی هم ریخته شده و تعدادی سنگ که همانند استوانه روی هم قرار گرفته اند.
- اولین چیزی که در برخورد با موقعیت اول به ذهن شما می رسد، چیست؟
 - این سنگ ها چگونه در این مکان ها قرار گرفته اند؟ تمام فرضیه ها را در نظر بگیرید؛ سعی کنید فرضیه های خلاق و متنوع تری بیان کنید.

- اولین چیزی که در برخورد با موقعیت دوم به ذهنتان می‌رسد، چیست؟
- اولین چیزی که در برخورد با موقعیت سوم به ذهنتان می‌رسد، چیست؟
- هر سه موقعیت را با هم مقایسه کنید و توضیح دهید چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی بین آنها وجود دارد؟

متن زیر را در کلاس بخوانید و دربارهٔ سؤالاتی که دربارهٔ آن مطرح شده، گفت‌وگو کنید.

سیارهٔ X

کشف سیارهٔ پلوتون از داستان‌های جالب اخترشناسی نوین به شمار می‌آید. داستان از این قرار بود که مدار اورانوس نامنظم بود و مطابق نظریه‌های فیزیکی نبود. دو ریاضیدان از روی داده‌های به دست آمده از رصد اورانوس، حدس زدند که سیاره‌ای وجود دارد که عامل اصلی این بی‌نظمی‌هاست. آن‌دو به درستی محل سیارهٔ جدید را تخمین زدند و بر این اساس سیارهٔ نپتون کشف شد. پس از کشف نپتون باز هم بی‌نظمی‌هایی مشاهده می‌شد و دانشمندان گمان بردند که سیاره‌ای آن‌سوی نپتون باعث این بی‌نظمی‌هاست. آنها چندین محل را در آسمان تخمین زدند که اگر سیارهٔ X در آن محل‌ها بود، می‌توانست چنین بی‌نظمی‌هایی پدید آورد. جست‌وجو برای این سیاره از سال ۱۹۰۵ در رصدخانهٔ لاول آغاز شد. سرانجام پس از ۲۵ سال تلاش، در سال ۱۹۳۰ پلوتون کشف شد.

اما پلوتون هم نمی‌توانست سیارهٔ X باشد. با اینکه پلوتون تقریباً در یکی از محل‌هایی کشف شد که ریاضیدانان پیش‌بینی کرده بودند؛ اما معلوم شد که پلوتون کوچک‌تر و کم‌جرم‌تر از آن است که چنین بی‌نظمی‌هایی ایجاد کند. سرانجام با ارسال فضاپیماهای پایونیر ۱۰ و ۱۱ و ویجرهای ۱ و ۲ به اورانوس و نپتون، دانشمندان به علت بی‌نظمی‌های مدار آنها پی بردند.

- آیا مشاهدات ستاره‌شناسان منجر به کشف پلوتون شد یا محاسبات ریاضیدانان؟
- مسئلهٔ ریاضیدانان چه بود که سبب شد سیارهٔ نپتون و پلوتون کشف شود؟
- چرا دانشمندان به دنبال علت این بی‌نظمی می‌گشتند؟ چه واقعیتهایی باعث شده بود که آنها وجود سیاره‌ای را پیش‌بینی کنند؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

موضوع فعالیت سنگ‌ها و کشف سیاره پلوتون را با هم مقایسه کنید و بگویید چه تفاوت‌ها، شباهت‌ها و رابطه‌هایی بین این دو مثال وجود دارد؟

فعالیت در خانه

با بررسی یافته‌های علمی دانشمندان، نمونه یا نمونه‌های دیگری از وجود نظم بین پدیده‌های آفرینش را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



بخش ششم:
فعالیت‌های انتخابی
آداب و مهارت‌های زندگی

مهارت قاطعیت و جرئت ورزی

(انتخابی)



فعالیت ۱: بحث کلاسی

داستان زیر را بخوانید و به سؤالات زیر پاسخ دهید:

آقای خبرنگار: «به پول نیاز داشتم؛ مشکل خود را با همکلاسی ام مطرح کردم. او به من پیشنهاد کرد که من راه ساده‌ای برای حل آن دارم. اگر حاضر شوی مثل من بسته‌ای را از یک فرد بگیری و به دیگری تحویل دهی، پول خوبی دریافت خواهی کرد. به من گفت سعی کن ترسو نباشی؛ اما ای کاش کمی فکر می‌کردم و از خودم سؤال می‌کردم چگونه ممکن است به خاطر حمل یک بسته، پول زیادی به تو بدهند. اصلاً پول، آنقدر ارزش ندارد که ما به خاطر آن تن به هر کاری بدهیم؛ اما متأسفانه دچار وسوسه شدم. پس از گرفتن آن بسته و حمل آن، در خیابان توسط پلیس دستگیر شدم. ساک پر از مواد مخدر بود. الآن مدت‌هاست که در کانون اصلاح و تربیت بازداشت هستم. سابقه من هم خراب شده است.»

- چرا برخی از اوقات باید قاطعانه رفتار کنیم و به درخواست‌های دیگران «نه» بگوییم؟
- چرا نباید به افراد بیگانه اعتماد کرد؟

فعالیت ۲: گفت‌وگوی کلاسی

به دوره‌ای از زندگی‌تان فکر کنید که به‌طور خاصی برایتان چالش‌برانگیز و سخت بوده است، مثلاً در شرایط دشوار عاطفی و احساسی گرفتار شده بودید.

- تجربه شما در برخورد با آن چالش چه بود و چگونه توانستید سرانجام از آن شرایط خارج شوید؟
- چه افکار و احساساتی را در آن زمان تجربه کردید؟
- آیا در آن زمان کسی بود که بتوانید از حمایتش استفاده کنید؟ چه کسی؟
- چه مهارت‌هایی به شما در آن وضعیت کمک کرد؟ به‌طور جزئی‌تر، چه دیدگاه‌ها و چه ذهنیت‌هایی؟
- به تاب‌آوری‌تان در آن وضعیت نمره دهید از ۱ تا ۱۰۰.

فعالیت ۳

داستان دختری با ایمان و شجاع از شهر سنندج



ناهید فاتحی کرجو در سال ۱۳۴۴ در شهر سنندج متولد شد. پدرش محمد فاتحی از اهل تسنن بود. مادرش سیده زینب، شیعه بود. از پدرش وفاداری به سنت پیامبر (صلی الله علیه و آله) و از مادرش دوستی ائمه اطهار و پیروی از ولایت را به ارث برده بود. این دختر با ایمان بعد از پیروزی انقلاب اسلامی همکاری‌اش را با نیروهای بسیج و سپاه آغاز کرد. در دوران ناامنی کردستان و در سال ۱۳۶۰ درحالی که به شدت بیمار بود، از سوی گروهک وطن فروش کومله ربوده شد. اخباری دهان به دهان می‌گشت که کومله دختر ۱۵ ساله‌ای را درحالی که دستانش بسته است با سری تراشیده، به جرم پیروی از امام خمینی و همکاری با سپاه در روستاهای کردستان می‌چرخاند و از این دختر می‌خواهند که در قبال آزادی خود به امام خمینی توهین کند. اما بصیرت، ایمان، شجاعت و علاقه او به ولایت و رهبر خود موجب شد که او هرگز سخنی بر علیه امام و رهبر خود بر زبان نراند. گروهک کومله سرانجام ۱۱ ماه بعد این دختر آزاده و با ایمان را درحالی که ناخن‌های دست و پای او را کشیده بودند، شهید کردند. جسد او در سنگلاخ‌های اطراف روستای هشمیز (حومه سنندج) کشف شد. بنا به درخواست خانواده، جسد مطهر این شهیده بزرگوار در بهشت‌زهرای تهران دفن شد. ناهید امروزه الگویی برای زنان موحد و خداپرست ایران است.

فعالیت ۴ : بحث گروهی

چرا باید به سیگار کشیدن و سایر مواد مخدر قاطعانه نه بگوییم؟
جرت‌ورزی چیست؟

افراد در روابط دوستانه خود با یکدیگر، گاه دچار شرم و حجب و حیا می‌شوند. آنها گمان می‌کنند اگر برخلاف میل و عقیده دوستان یا نزدیکان خود حرفی بزنند، دوستی آنها را از دست می‌دهند. گاهی نیز ترس باعث می‌شود که از یک فرد رفتار غلطی سر بزنند که از ته دل به آن راضی نیست. عده‌ای هم وجود دارند که می‌خواهند از دیگران سوءاستفاده کنند؛ مثل داستانی که برای شما تعریف کردیم. در چنین مواردی لازم است که فرد از خود شجاعت نشان دهد و به درخواست‌های بی‌جای دیگران، نه بگوید. تحقیقات نشان می‌دهد عده‌ای از افراد که معتاد شده‌اند، به دلیل حرف‌های دوستانشان بوده است. آنها تصور می‌کردند که نباید از دیگران کم بیاورند. شاید هم خواسته‌اند خود را همرنگ جماعت کنند یا شاید این افراد انسان‌های ترسویی بوده‌اند و نتوانسته‌اند شجاعانه به دیگران نه بگویند.

رفتار قاطعانه

یعنی :

شجاعت در بیان
عقاید به صورت
مستقیم و صادقانه
به طرف مقابل

فعالیت ۵: گروهی

● به چند گروه تقسیم شوید. هر گروه نمایشنامه کوتاهی بنویسد که موضوع آن درخواست بی جا از یک دوست است. البته فراموش نکنید که شما با آن فرد رودریاستی دارید و می خواهید رابطه خود را با او حفظ کنید. پاسخ شما یکی از جملات زیر خواهد بود. حداقل چهار نمایشنامه را در کلاس اجرا کنید.

- ۱- بگوئید متأسفم؛ نمی توانم این کار را انجام دهم.
- ۲- بله مهم نیست که شما می رنجید؛ اما من دوست ندارم این کار را برای خوشامد شما انجام دهم.
- ۳- دلایل نپذیرفتن این درخواست را بیان کنید.
- ۴- موضوع صحبت را تغییر دهید.
- ۵- بگوئید مشکلاتی که دارم برای من کافی است؛ نمی خواهم آنها را بیشتر کنم.
- ۶- من انتظار نداشتم که شما چنین پیشنهادی به من بدهی.
- ۷- تو دوست خوبی برای من هستی، اما انتظار نداشتم که چنین حرف هایی را از تو بشنوم.
- ۸- من چندبار به تو گفتم که اهل این جور کارها نیستم.
- ۹- تو دوست خوبی نیستی.
- ۱۰- من و شما راهمان از یکدیگر جداست.

فشار همسالان چیست؟

به تأثیرات یک دوست یا گروه دوستان در انتخاب یک تصمیم یا انجام یک کار، چه خوب باشد چه بد، فشار همسالان می گویند.

فشار همسالان ممکن است خوب یا بد باشد و این بستگی به درخواست همسالان از شما دارد. برای مثال دوستی از شما می خواهد که وارد یک بازی ورزشی شوید؛ در یک کلاس زبان یا آموزش ریاضی ثبت نام کنید؛ برای خواندن نماز به مسجد بروید؛ چنین درخواست هایی بد نیست؛ اما اگر از شما بخواهد که سیگار بکشید؛ مواد مخدر مصرف کنید؛ فیلم نامناسبی را ببینید؛ دست به انجام یک کار خطرناکی بزنید یا بدون اطلاع پدر و مادر از پول آنها بردارید، چنین درخواست هایی نابه جاست و باید محترمانه و قاطعانه در برابر درخواست دوست خود بایستید.

نکات مهم

- افرادی که نمی‌توانند شجاعانه عقاید خود را ابراز کنند، خیلی زود بازیچه دست دیگران قرار می‌گیرند.
- همیشه یک قانون کلی وجود دارد و آن این است که در اغلب موارد سوءاستفاده دیگران از ما به دلیل ضعف‌هایی است که در ما وجود دارد.
- در زمانی که درخواست نابه‌جایی از شما می‌شود و به تنهایی نمی‌توانید با آن مقابله کنید، از خانواده یا اولیای مدرسه کمک بگیرید.
- کمک گرفتن از دیگران نشانه ضعف نیست؛ بلکه نوعی شجاعت است.

چه کسانی رفتار قاطعانه از خود نشان می‌دهند؟

- ۱- افرادی که اعتماد به نفس آنها بالاست و برای خودشان ارزش قائل‌اند؛
 - ۲- کسانی که برای خود و دیگران احترام قائل‌اند؛
 - ۳- کسانی که به کارهای خوب فکر می‌کنند و دارای افکار مثبت‌اند؛
 - ۴- کسانی که ترسو نیستند و اهل صداقت و درستکاری‌اند.
- کدام‌یک از صفات بالا در شما بیشتر وجود دارد؟

فعالیت در خانه

● معیارهای شجاعت از نظر شما چیست؟ دلایل خود را ذکر کنید.

سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن



سبک زندگی، شیوه‌ای از زندگی است که یک فرد، خانواده، گروه، طایفه و یا یک ملت براساس باورها، عقاید، آداب و رسوم، احساسات، تجربیات، افکار، علایق و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می‌کند. سبک زندگی افراد با یکدیگر فرق می‌کند. سبک زندگی به‌طور کلی مشخص می‌کند که ما در برابر خداوند، خود، دیگران و طبیعت چه وظایفی داریم.

سبک زندگی یک فرد متأثر از باورها و اعتقادات خانواده، باورهای شخصی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده، تعداد جمعیت خانواده، جنسیت هر فرد و شرایط محیطی و فرهنگی جامعه است.

فَعَالِیت ۱ : بحث کلاسی

داستان زیر را بخوانید و دربارهٔ سؤالات زیر در کلاس گفت‌وگو کنید.

فضیل بن عیاض در ابتدا دزد و راهزن بود؛ اما با وجود دزدی هرگز نماز خود را ترک نمی‌کرد و در راهزنی به یاران خود می‌گفت هرگز نباید کسی را بکشید؛ مال یتیم و افراد فقیر و بی‌چیز را هم نباید سرقت کنید. یک‌بار در نیمه‌های شب برای دزدی از دیوار خانه‌ای بالا رفت. صاحب‌خانه مشغول خواندن قرآن بود. فضیل به آیات قرآن گوش داد. «... أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ...» «آیا وقت آن نرسیده است؛ آن کسانی که به خدا ایمان آورده‌اند، قلب‌هایشان از یاد خداوند بترسد» (سورهٔ حدید، آیه ۱۶). فضیل قدری فکر کرد و تصمیم خود را گرفت و گفت: «آری خدایا، وقت آن رسیده است». او به هوای نفس خود قاطعانه نه گفت و پس از آن مورد توجه خداوند قرار گرفت و از اولیای الهی شد.

چه عاملی باعث شد فضیل سبک زندگی خود را تغییر دهد؟

فَعَالِیت ۲ : بحث گروهی

سبک زندگی

هر فرد به میزان زیادی توسط خانواده مشخص می‌شود؛ اما با افزایش سواد، زیاد شدن تجربیات، انتخاب شغل، گفت‌وگو با افراد، افزایش درآمد، نوع اعتقادات فردی و تصمیم‌گیری یک فرد ممکن است که تغییر کند.

- وضعیت سلامتی یک فرد چگونه می‌تواند سبک زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد؟
- اعتقادات یک خانواده چگونه در انتخاب سبک زندگی اعضای آن تأثیر دارد؟
- درآمد خانواده چگونه در انتخاب سبک زندگی اعضای آن تأثیر دارد؟
- تعداد فرزندان و چندمین فرزند بودن در انتخاب سبک زندگی فرزندان چه تأثیری دارد؟

- جنسیت یک فرد چگونه سبک زندگی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟
- شرایط محیطی و فرهنگی جامعه چگونه سبک زندگی یک فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

سبک زندگی برخی از افراد سالم و سبک زندگی عده‌ای نیز ناسالم است. عده‌ای در مسیر انسانیت و خداپرستی گام برمی‌دارند و برخی در مسیر نادرست و غیرانسانی. سرنوشت هر فردی بستگی به نوع سبک زندگی او دارد.

سبک زندگی در حقیقت مجموعه‌ای از رفتارهای خوب یا بد هر فرد است که به طرز تفکر و اعتقادات او بستگی دارد. سبک زندگی اسلامی - ایرانی مشخص می‌کند که شما با خود، خانواده، مردم، انسان‌ها، خداوند متعال و طبیعت چگونه رفتار کنید تا در دنیا و آخرت سعادت‌مند شوید.

فعالیت ۳: فردی

سبک زندگی افراد زیر را با هم مقایسه کنید و از آنها نتیجه‌گیری کنید.

کسی که به سلامت جسمانی خود اهمیت نمی‌دهد. افراد پرتحرک و ورزشکار افرادی که بی‌ایمان و بداخلاق‌اند. افرادی که به اندازه خرج می‌کنند. افرادی که به زندگی بدبین هستند. افرادی که دوست ندارند کار کنند.	کسی که به سلامت جسمانی خود اهمیت می‌دهد. افراد کم‌تحرک و چاق افرادی که با ایمان و خوش‌اخلاق‌اند. افرادی که زیاد قرض می‌گیرند. افرادی که به زندگی خوش‌بین هستند. افرادی که به کار علاقه دارند.
---	---

سبک زندگی مردم کشور ما اسلامی – ایرانی است. اسلام مشخص می‌کند که هر فرد در برابر خود، خانواده، دیگران، طبیعت، خداوند و نقشی که به لحاظ شغلی و جنسیتی باید انجام دهد، چه وظایفی دارد. ایرانی بودن اشاره به فرهنگ ایرانی و آداب و رسوم اقوام مختلف ایران دارد. این آداب و رسوم تحت‌تأثیر شیوهٔ معیشت و باورهای اعتقادی در نواحی جغرافیایی فرق می‌کند. اسلام و فرهنگ ایران دو عنصر مهم هستند که هویت مردم ایران را تشکیل می‌دهند.

فعالیت در خانه

سبک زندگی خانوادهٔ خود را با خانوادهٔ یکی از آشنایان مقایسه کنید. شباهت‌ها، تفاوت‌ها و دلایل این تفاوت‌ها را بنویسید.

.....

.....

.....

شاد زیستن

(انتخابی)



فعالیت ۱ : فردی

• با تعریف کردن یک لطیفه، شیرین کاری، نمایش و ... سعی کنید یک محیط شاد در کلاس ایجاد کنید.

حضرت علی (علیه السلام) فرموده است : «شادمانی باعث انبساط روح و مایه خوشحالی است». (غررالحکم، ص ۱۵۷)

امام رضا (علیه السلام) می فرماید : «اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید : بخشی را برای عبادت، بخشی را برای کار و فعالیت و تأمین زندگی، بخشی را برای معاشرت و هم صحبتی با افراد مورد اعتماد و با کسانی که شما را به عیب هایتان آگاه می سازند و بخشی را به تفریحات و لذایذ خود (لذت های سالم) اختصاص دهید و با نیرو و توانی که از مسرت و نشاط و ساعت تفریح و شادی به دست می آورید، برای انجام بهتر وظیفه های خود استفاده کنید». (بحارالانوار، جلد ۱۷، ص ۲۰۸)

شادی در برابر افسردگی، غم و تنهایی قرار دارد و آن حالتی در انسان است که منجر به خنده، خوشی، سرزندگی، رضایت از زندگی، خوش بینی و آرامش درونی در فرد می شود.

فعالیت ۲ : بحث کلاسی

چگونه شادی را محقق کنیم؟
شاد زیستن نیازمند رعایت بعضی از رهنمودهای زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی است. در جدول زیر یک سری از اصول و دستورالعمل‌ها آورده شده است. تعدادی را هم شما پیشنهاد کنید :

اصول	مثال	رهنمود پیشنهادی من
اصول زیستی	از یک برنامه تغذیه‌ای سالم و ساده پیروی کنید.	
اصول روان‌شناسی	به دیگران محبت کنید.	
اصول اجتماعی	در کارهای خیر مشارکت کنید.	

فعالیت ۳ : بحث گروهی

• برخی از شادی‌ها کوتاه‌مدت و برخی پایدارند. انسان به هر دو شادی نیاز دارد؛ اما برخی از شادی‌ها ممکن است که غم‌های پایداری را با خود به همراه بیاورند. آیا می‌توانید به نمونه‌هایی از آنها اشاره کنید؟ در جدول زیر نمونه‌هایی از شادی‌های کوتاه‌مدت و پایدار را بنویسید.

شادی‌های کوتاه‌مدت	شادی‌های پایدار
مثال : رفتن به کنار دریا	مثال : یاد خداوند در همه حال
.....	
.....	

نکته مهم

جهان همچون یک آینه است که شما را آن گونه که هستید نشان می‌دهد.
اگر بخندید، خندانان می‌کند و اگر به دنیا با چهره ناخوش نگاه کنید، دنیا نیز چهره عبوس و اندوهگین خود را به شما نشان می‌دهد.

تفریح و شادی نباید به گناه و معصیت آلوده باشد و موجب آزار و اذیت دیگران شود. ایمان به خدا، راضی بودن به خواست خداوند و گشاده‌رویی، خوشحال کردن دیگران، چهار رکن مهم شادی‌اند.

فعالیت ۴ : آزمون خودسنجی

به خودتان نمره دهید : آیا شما خود را فردی خوشحال می‌دانید یا غمگین؟ اگر به شادترین فرد نمره (۱۰۰) بدهید و به غمگین‌ترین فرد نمره (۰) بدهید، نمره شما چند است؟ اگر نمره شما کمتر از ۵۰ بود، پیشنهادتان برای کاهش غم‌هایتان چیست؟ فعالیت‌های موردنظر را بنویسید.

.....

.....

.....

همان گونه که می‌دانید، در زندگی نیز غم و افسردگی وجود دارد. غم نیز جزئی از زندگی است که هر کسی آن را تجربه می‌کند؛ برای مثال :

- ممکن است که عزیزان خود را از دست بدهیم و احساس تنهایی کنیم.
 - ممکن است که در امتحان مردود شویم.
 - ممکن است که بیمار شویم.
- غم‌ها را نیز باید تحمل کنیم؛ اما نباید اجازه دهیم که ما را از پا درآورد.

فعالیت ۵

- برای کنترل غم‌های خود در هر یک از موارد فوق و تبدیل آن به شادی، چند فعالیت را پیشنهاد کنید :

ردیف	فعالیت‌های جبرانی و شادکننده
۱	
۲	
۳	
۴	



بخش هفتم:
فعالیت‌های اختیاری

فَعَالِيَت اِخْتِيَارِي شِمَارَةُ ١

Blank lined area for writing.

[illegible]

* خودارزیابی نوبت اوّل و دوم

خودارزیابی نوبت اوّل سال تحصیلی

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

ردیف	عملکرد	مقیاس	بلند	پایین	قابل قبول	تلاش بیشتر	نیازمند
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان و صحبت دیگران با دقت توجه می‌کنم.						
۲	سؤال‌هایی 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 می‌کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت می‌کنم.						
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم، بغض نمی‌کنم؛ صدایم را بلند نمی‌کنم؛ ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم (هیچ‌کس را مهار می‌کنم).						
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.						
۷	برای توضیح اندیشه، نظر و تصمیم خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.						
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل تر شود.						
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.						
۱۰	هنگام گفت‌وگو کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.						
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.						
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.						
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.						
۱۴	یک موضوع را همه‌جانبه 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	قادر هستم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.						
۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.						
۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.						
فراوانی (تعداد) هر ستون							

ردیف	موارد توصیفی
۱	مهم‌ترین چیزی را که آموختم این بود که :
۲	فعالیت‌های مورد علاقه من عبارت‌اند از :
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 این است که :
نام و نام خانوادگی دانش‌آموز : امضا	

خودارزیابی نوبت دوم سال تحصیلی

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

ردیف	عملکرد	مقیاس	بلند درجه	پایین درجه	قابل قبول	نیازمند تلاش بیشتر
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان و صحبت دیگران با دقت توجه می‌کنم.					
۲	سؤال‌هایی می‌پرسم 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 اندیشه، نظر و تصمیم 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 کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.					
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.					
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.					
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.					
۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.					
۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.					
۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل، زود قضاوت نمی‌کنم.					
۱۷	به هنگام قضاوت درباره رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.					
۱۸	قادر هستم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.					
۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.					
۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.					
فراوانی (تعداد) هر ستون						

ردیف	موارد توصیفی
۱	مهم‌ترین چیزی را که آموختم این بود که :
۲	فعالیت‌های مورد علاقه من عبارت‌اند از :
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 این است که :
نام و نام خانوادگی دانش‌آموز : امضا	

* پیوست‌ها

نمونه ابزارهای گردآوری اطلاعات

نمونه برگه مصاحبه

نام مصاحبه شونده :

نام مصاحبه گر :

تاریخ مصاحبه :

سؤالات :

- ۱- به کدام یک از درس‌های خود علاقه بیشتری دارید؟ دو مورد را نام ببرید.
- ۲- آیا موضوعات کتاب در علاقه‌مندی شما به این دو درس مؤثر بوده است؟ چگونگی آن را توضیح دهید.
- ۳- آیا ظاهر کتاب در علاقه‌مندی شما به این دو درس مؤثر بوده است؟ چگونگی آن را توضیح دهید.
- ۴- آیا دبیر مربوطه در علاقه‌مندی شما به این دو درس مؤثر بوده است؟ چگونگی آن را توضیح دهید.
- ۵- در مورد سؤال‌های ۲ و ۳ برای نویسندگان کتاب چه پیشنهادهایی دارید؟
- ۶- در مورد سؤال ۴ برای دبیران خود چه پیشنهادهایی دارید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نمونه ۱ برگه پرسشنامه

دانش آموز گرامی

این پرسشنامه به منظور دریافت نظر شما درباره کتاب‌های کتابخانه مدرسه شما تهیه شده است. نتایج این پرسشنامه می‌تواند به بهتر شدن وضعیت کتابخانه مدرسه کمک کند. لطفاً با دقت به پرسش‌های آن پاسخ دهید. از همکاری شما سپاسگزارم.

علی سعیدی

نام مدرسه : تاریخ تکمیل پرسشنامه :

نام و نام خانوادگی (در صورت تمایل) :

- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| ۱- آیا کتابخانه مدرسه شما مکان مستقلی دارد؟ | ☐ بلی | ☐ خیر |
| ۲- آیا در کتابخانه برای مطالعه جای کافی وجود دارد؟ | ☐ بلی | ☐ خیر |
| ۳- آیا کتابخانه مدرسه شما مسئول کتابخانه دارد؟ | ☐ بلی | ☐ خیر |
| ۴- آیا تعداد کتاب‌های کتابخانه برای استفاده دانش‌آموزان کافی است؟ | ☐ بلی | ☐ خیر |
| ۵- آیا موضوعات کتاب‌ها مورد علاقه دانش‌آموزان است؟ | ☐ بلی | ☐ خیر |
| ۶- آیا موضوعات کتاب‌ها با نیازهای تحصیلی دانش‌آموزان هماهنگی دارد؟ | ☐ بلی | ☐ خیر |
| ۷- چه پیشنهادهایی برای بهتر شدن وضعیت کتابخانه مدرسه خود دارید؟ | | |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نمونه ۲ برگه پرسشنامه (تشریحی)

دانش آموز عزیز

این پرسشنامه به منظور دریافت نظر شما درباره ویژگی های مدرسه خوب تهیه شده است. نتایج این پرسشنامه می تواند به بهتر شدن وضعیت مدرسه شما کمک کند. لطفاً با دقت به پرسش های آن پاسخ دهید. از همکاری شما سپاسگزارم.

فاطمه محمدی

نام مدرسه : تاریخ تکمیل پرسشنامه :

نام و نام خانوادگی (در صورت تمایل) :

۱- آیا از وضعیت فضای مدرسه (ساختمان ، کلاس ها، حیاط، پله ها، سرویس های بهداشتی و ...) رضایت دارید؟

.....

۲- چه تغییراتی برای بهتر شدن فضای مدرسه پیشنهاد می دهید؟

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

۳- آیا از وضعیت آموزشی و پرورشی مدرسه (دبیران، برنامه هفتگی، اردوها، نظم و انضباط و ...) رضایت دارید؟

.....

۴- چه تغییراتی برای بهتر شدن وضعیت آموزشی و پرورشی مدرسه پیشنهاد می دهید؟

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

۵- سایر نکاتی را که فکر می کنید به بهتر شدن وضعیت مدرسه کمک می کند، بنویسید.

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

نمونه ۱ برگه ثبت مشاهدات (تشریحی)

موضوع مشاهده : تغییرات گیاه کاشته شده	
زمان مشاهده : از ساعت تا	تاریخ مشاهده :
مکان مشاهده :	نام مشاهده گر :

تغییراتی که نسبت به مشاهده قبل، در گیاه کاشته شده اتفاق افتاده است، بنویسید.

تغییر رنگ :

تغییر شکل :

تغییر اندازه و تعداد :

و

نمونه ۲ برگه ثبت مشاهدات

موضوع مشاهده : رفتارهای دانش آموزان در استفاده از آبخوری	
زمان مشاهده : از ساعت تا	تاریخ مشاهده :
مکان مشاهده :	نام مشاهده گر :

رفتارهای دانش آموزان در استفاده از آبخوری	تعداد کسانی که رعایت کردند.	تعداد کسانی که رعایت نکردند.
رعایت نوبت	///	///
استفاده از لیوان شخصی		
بستن کامل شیر آب پس از استفاده		
کمک به کوچک ترها در استفاده از آبخوری		
هدر ندادن آب (سرریز نکردن لیوان آب، پر کردن لیوان به اندازه نیاز و ...)		
استفاده از آبخوری قبل از پایان زنگ تفریح		
خیس نکردن لباس خود و دیگران		

برای تعیین تعداد کسانی که رفتار مورد نظر را رعایت کرده اند، در ستون دوم و برای تعیین تعداد کسانی که رفتار مورد نظر را رعایت نکرده اند، در ستون سوم براساس مشاهده خط نشان گذاشته شود.



کتاب‌های مناسب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم

ردیف	نام کتاب	مؤلف	مترجم	ناشر	سال
۱	داستان‌های فکری برای کودکان ایرانی (۹ جلد)	نوروزی، رضاعلی عابدی درچه، منیره عظمت‌مدار فرد، فاطمه		یار مانا	۱۳۹۵
۲	اصول شهروندی در فرهنگ ایرانی: مروری بر مجموعه‌ای	خلیل هیبتی		خلیل هیبتی	۱۳۹۴
۳	خورشید را نمی‌توان دید: حجاب، ماهواره و ارتباط دختران و پسران	محمودی، حسن		همای غدیر	۱۳۹۴
۴	نگران نباشید: چگونه بر نگرانی خود غلبه کنیم؟	مک‌گی، پل	مهسار مشتاق	ابوعطا	۱۳۹۲
۵	اعتماد به نفس کتاب کار نوجوانان	شاب، الیزا ام.	نغمه الهی‌پناه	ایران بان	۱۳۹۳
۶	ده فرمان در باب خودشناسی	سوادکوهی، علی اصغر		نوشته	۱۳۹۵
۷	زمانتُ کوک کن	مؤسسه فرهنگی هنری هدایت فرهیختگان جوان		مؤسسه فرهنگی هنری هدایت فرهیختگان جوان	۱۳۹۵
۸	متشکرم؛ ببخشید؛ لطفاً: ۴۰ نکته برای راهنمایی نوجوانان و جوانان در آداب معاشرت	اصلانی، ابراهیم		پیشگامان بُروهِش مدار	۱۳۹۵
۹	صلح (جنگ دور شو) – فارسی انگلیسی	بیتا، الیزا	آوا علی حسین	مؤسسه فرهنگی آرمان رشد	۱۳۹۶
۱۰	دوستی با اضطراب	رینر، سارا	مهدی قراچه‌داغی	نخستین	۱۳۹۵
۱۱	مجموعه ۸ جلدی مهارت‌های اجتماعی برای نوجوانان: چاشنی‌های آدم بودن: زمانت را مدیریت کن! / دوستانت را پیدا و انتخاب کن! / افرادی که برایشان مهم هستی! / به خودت افتخار کن! / تلاشت را بکن و بهترین خودت باش! / همیشه در حال یادگیری باش! / کمک کن و ایمن بمان! / کار درست را بشناس و انجام بده!	اسپلند، باملا / وردیک، الیزابت	سمیرا ابراهیمی	ایران بان	۱۳۹۶
۱۲	مجموعه احساسات خود را بشناسیم (جلدهای ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۹): خجالت / شادی / خشم / غرور / غم / مقصر بودن	ایبارولا، بگوینا	نوشین جعفری	با فرزندان	۱۳۹۵
۱۳	وقتی خیلی نگرانی چکار می‌کنی؟	هیوینر، دان	فرزانه خونگرم‌لاکه	آوای هانا	۱۳۹۵