بسم الله الرحمن الرحیم

# تفکر و سبک زندگی

پایهٔ اوّل (هفتم)

دورهٔ اوّل متوسطه

کتاب مشترک دختران و پسران

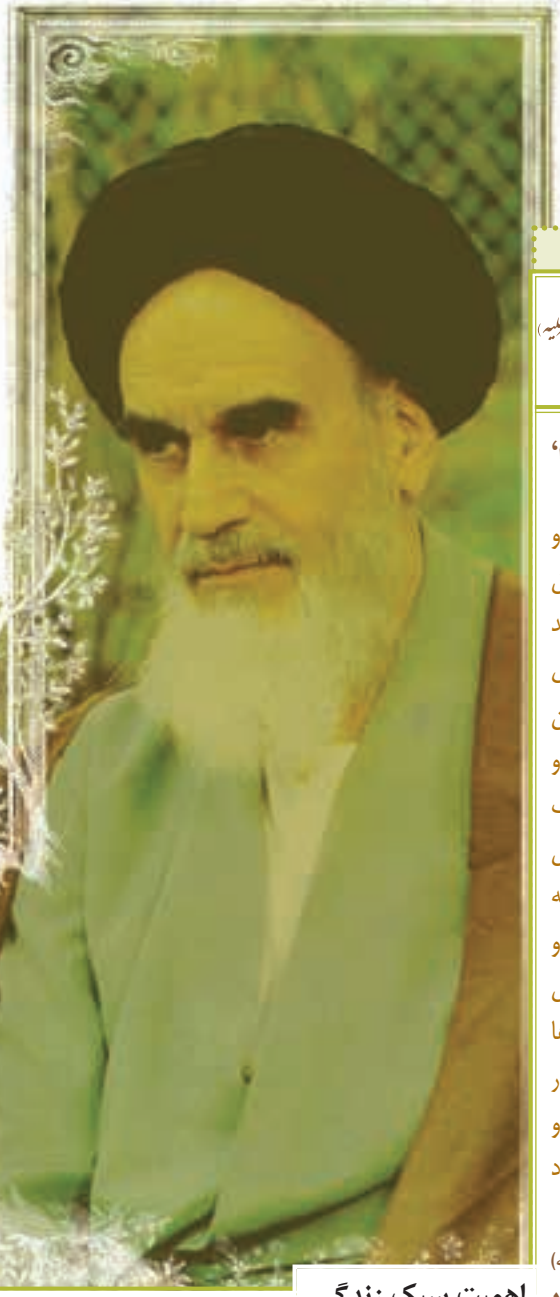
۱۳۹۲

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

**برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری**
**نام کتاب: تفکّر و سبک زندگی دورهٔ اوّل متوسطه (هفتم) (دختران و پسران) _۱۱۱/۱**
**شورای برنامه‌ریزی تفکّر و پژوهش:** میترا دانشور، احمد غلامحسینی، محبوبه اسپیدکار، محمدجعفر جامه بزرگی، محمد حسنی، علی‌اکبر روشندل، بهمن مشفق آرانی، فاطمه فلسفی، مهدخت صفاری نظری و محمدمهدی اعتصامی
**شورای برنامه‌ریزی و مؤلفان آداب و مهارت‌های زندگی:** محمود معافی، سید امیر رون، محمود اوحدی، عبدالرسول کریمی، محمدرضا مقدادی، مهرداد سیاه‌پشت، مریم خسرویانی، سعید راصد، روفیا دهقان و احمد یارمحمدی
**مؤلفان تفکّر و پژوهش:** میترا دانشور، احمد غلامحسینی و محبوبه اسپیدکار
**ویراستار:** سیدعلی‌اکبر میرجعفری
**آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع:** ادارهٔ کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
تهران: خیابان ایرانشهر شمالی ــ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۹ــ ۸۸۸۳۱۱۶۱ ، دورنگار ۸۸۳۰۹۲۶۶ ، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،
وب سایت: www. chap. sch.ir

**مدیر امور فنی و چاپ:** سیّد احمد حسینی
**مدیر هنری:** مجید ذاکری یونسی
**طراح گرافیک، صفحه‌آرا و طراح جلد:** جواد صفری
**حروفچین:** فاطمه باقری‌مهر
**مصحح:** علیرضا کاهه، علی نجمی
**امور آماده‌سازی خبر:** فاطمه پزشکی
**امور فنی رایانه‌ای:** پیمان حبیب‌پور، احمدرضا امینی
**ناشر:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران ـ کیلومتر ۱۷ جادّهٔ مخصوص کرج ـ خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن: ۵ ـ ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹ـ۳۷۵۱۵
**چاپخانه:** شرکت افست "سهامی‌عام"
**سال انتشار ونوبت چاپ:** چاپ اوّل ۱۳۹۲
**حقّ چاپ محفوظ است.**

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۲۵۳-۰ ISBN 978 - 964 - 05 - 2253 - 0



## حضرت امام خمینی (رحمة الله علیه)

*** 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 آن‌قدر شیرین و انس با کتاب و قلم و اندوخته‌ها آنقدر خاطره آفرین و پایدار است که همهٔ تلخی‌ها و ناکامی‌های دیگر را از یاد می‌برد.

حضرت امام خمینی (رحمهٔ الله علیه)

**صحیفهٔ نور، جلد ۱۵**

### اهمیت سبک زندگی

ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم ــ که هدف انسان، رستگاری و فلاح و نجاح است ــ 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 مهمی‌است.

**رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه‌ای**

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

# فهرست مطالب


**سخنی با دانش‌آموز ۵**

**بخش اوّل: فعّالیت‌های الزامی ۷**

۸ تفکّر دربارهٔ تفکّر
۱۱ من کیستم؟
۱۴ خودآگاهی چیست؟
۱۹ سکّهٔ طلا
۲۱ مطالعه و یادگیری
۲۹ پروژه ۱
۳۴ زمان را چگونه مدیریت کنیم؟
۳۹ بزرگ مردان کوچک
۴۱ روابط ما، ارتباطات و آداب معاشرت
۴۷ سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟
۵۱ سراب
۵۴ شیوه زندگی چیست؟
۵۷ ارتباط با خانواده، همسایگان و معلمان چگونه است؟
۶۲ راز تعادل
۶۴ تضاد و اختلافات خود را چگونه مدیریت کنیم؟
۶۹ حکایت تربیت
۷۱ پروژه ۲
۷۷ اضطراب چیست؟
۸۲ ناظم و منظوم
۸۴ خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟

**بخش دوم: فعّالیت‌های انتخابی ۸۹**

۹۰ پرسش مناسب
۹۲ حکایت راستی
۹۳ حکایت پیرمرد و بز
۹۴ چرا این تلفن زنگ نمی‌زند؟
۹۵ دیوار شیشه‌ای
۹۷ میمون‌های فضانورد
۹۸ معیار من در انتخاب دوست چیست؟
۱۰۳ مهارت قاطعیت و جرأت‌ورزی
۱۰۷ تاب‌آوری و تحمّل سختی
۱۱۵ شاد زیستن

**بخش سوم: فعّالیت‌های اختیاری ۱۱۹**

**برگه‌های فعّالیت‌های اختیاری ۱۲۰**

**خودارزیابی نیمسال اوّل و دوم ۱۳۱**

## به نام خدا
## دانش آموزان عزیز سلام

- کتاب تفکّر و سبک زندگی در ادامهٔ برنامهٔ درسی تفکّر و پژوهش پایهٔ ششم ابتدایی، حول دو محور عمدهٔ تفکّر و آداب و مهارت‌های زندگی تنظیم شده است. فعّالیّت‌های آموزشی این کتاب در قالب موضوعات مختلف به گونه‌ای انتخاب شده است تا به شما کمک کند که در مورد سبک زندگی خود و دیگران فکر کنید و مناسب‌ترین روش را برای یک زندگی سالم انتخاب کنید. به‌طور کلی شیوه زندگی شما با توجّه به عقاید، باورها و افکاری که دارید انتخاب می‌شود. هنگامی می‌توانید به شیوهٔ درست زندگی کردن دست یابید که:
- اهل تفکّر و تعقّل 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 هیجاناتی مانند خشم و اضطراب را در خود کنترل کنید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید و نظر مخالف را با استدلال رد کنید.
- دیگران را به بیان نظرات خودشان ترغیب کنید.
- مهارت‌های ارتباط صحیح و مؤثّر را با دیگران به کار بگیرید.
- ادب را در برخورد با دیگران رعایت کنید.

با مسائل و مشکلات خود و دیگران عاقلانه و مؤثّر برخورد کنید، تا از آرامش بیشتری برخوردار شوید و به یک زندگی موفق، شاد و به دور از مشکل دست پیدا کنید.

در این برنامه فرصت‌هایی برای شما فراهم شده است تا از طریق بازخوانی تجربه‌های خود یا دیگران دربارهٔ ارتباط با خود، خداوند متعال، دیگران، و خلقت تفکّر

کنید و با استدلال، معیارها و شیوه مناسبی برای زندگی خود برگزینید.

محتوای این کتاب در سه بخش سازماندهی شده است. بخش اوّل فعّالیّت‌های الزامی است که انجام آن به دلیل اهمیّتی که دارد برای همه دانش‌آموزان لازم است. بخش دوم فعّالیّت‌های انتخابی است. از بین فعّالیّت‌های مرتبط با تفکّر سه فعّالیّت و از بین دروس مرتبط با مهارت‌های زندگی دو درس را پس از مشورت با معلّم انتخاب می‌کنید. بخش سوم فعّالیّت‌های اختیاری است. تعیین موضوع فعّالیّت‌های مرتبط با تفکّر بستگی به نیاز و علاقه شما دارد. فهرست فعّالیّت‌های مرتبط با آداب و مهارت‌های زندگی در کتاب راهنمای معلّم آورده شده است. محتوای این فعّالیّت‌ها توسط معلّم و با همکاری شما تولید می‌شود.

شما ضمن مشارکت در گفت‌وگوهای کلاسی، انجام فعّالیّت‌ها و جمع‌بندی نظرات، یادگیری‌های خود را در کتاب ثبت خواهید کرد. در هر نیمسال تحصیلی فعّالیّتی در قالب یک پروژه خواهید داشت. در این فعّالیّت همانند فعّالیّت‌های سال قبل، شما با نحوهٔ طرح سؤال پژوهشی، جمع‌آوری اطّلاعات و ارائهٔ گزارش آشنا می‌شوید و فرصت خواهید داشت کار پژوهشی را در عمل از ابتدا تا انتها طراحی و اجرا کنید.

ارزشیابی از آموخته‌ها و فعّالیّت‌های شما در چهار بخش به شرح زیر انجام می‌شود:

۱ــ مشاهدات معلّم از میزان مشارکت شما در گفت‌وگوها در گروه‌های کوچک و بحث‌های کلاسی: ۵ نمره.

۲ــ بررسی نتایج کار شما در کتاب درسی شامل تکمیل برگه‌های خود ارزیابی‌ها، فعّالیّت‌های نوشتنی و یا کار در منزل: ۵ نمره.

۳ــ بررسی کار عملی پژوهشی که در هر نوبت تحصیلی یک نمونه از آن را انجام می‌دهید: ۵ نمره.

۴ــ 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 که از شما می‌خواهیم مشارکت جدّی در بحث‌های کلاسی و انجام فعّالیّت‌هاست، بیشترِ نمرهٔ این درس به شرکت شما در این فعّالیّت‌ها تعلّق می‌گیرد. امیدواریم همیشه موفّق باشید.

**گروه مؤلّفان**

# بخش اوّل:
# فعّالیت‌های الزامی

## تفکّر دربارهٔ تفکّر

۱ــ معنای واژه‌های **عقل**، **دانش** و **تجربه** را بنویسید.

عقل : .....

.....

دانش : .....

.....

تجربه : .....

.....

۲ــ با توجّه به گفت‌وگوهای کلاس، چه رابطه‌ای بین **عقل**، **دانش** و **تجربه** می‌توانید بنویسید؟

.....

.....

.....

۳ــ سعی کنید یک مدل تصویری برای رابطهٔ **عقل**، **دانش** و **تجربه** رسم کنید.

۴ــ معنای واژه‌های **تفکّر**، **تعقّل** و **معیار** را بنویسید.

تفکّر : .....

.....

تعقّل : .....

.....

معیار : .....

.....

۵ــ با توجه به گفت‌وگوهایتان در کلاس، چه رابطه‌ای بین **تفکّر**، **تعقّل** و **معیار** وجود دارد؟

.....

.....

.....

۶ــ وقتی به تنهایی دربارهٔ موضوعی فکر می‌کنیم، چه روش‌ها، قواعد و اصولی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

.....

۷ــ وقتی به طور جمعی دربارهٔ موضوعی فکر و گفت‌وگو می‌کنیم، چه قواعد و اصولی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

.....

۸ ــ چگونه می‌توان مطمئن شد که تفکّر ما منجر به تعقّل می‌شود؟

.....

.....

.....

# من کیستم؟

**معرفة النّفس أنفع المعارف**

شناخت خود سودمندترین دانش‌هاست.

حضرت علی(ع)

## فعّالیت ۱ : فردی

جملات زیر را تکمیل و خود را توصیف کنید.

من ..... سن دارم. قد من ..... سانتی‌متر است. وزن من ..... کیلوگرم است.
دانش‌آموز سال ..... مدرسه ..... هستم. به دروس .....
..... علاقه دارم. هر نظری را بدون ..... نمی‌پذیرم. 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 کرده‌اید تا حدودی خودتان را توصیف کنید و از خود آگاه شوید.

**خود عبارت است از :**

مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی یک فرد است که موجب تفاوت او با دیگران می‌شود.

## فعّالیّت ۲ : فردی

در جدول زیر «خود» را توصیف کنید. سپس سه نمونه را در کلاس بخوانید.

| پرسش | پاسخ |
|---|---|
| نقاط قوت شما چیست؟ | |
| از چه چیزهایی شاد و از چه چیزهایی غمگین می‌شوید؟ | |
| تا چه اندازه به خانوادهٔ خود دلبستگی دارید؟ | |
| تا چه اندازه دوست دارید دانش و مهارت‌های خود را گسترش دهید؟ | |
| تا چه میزان به کشور خود علاقه دارید و حاضر به فداکاری به خاطر آن هستید؟ | |
| ارزش‌ها و باورهای شما کدام است؟ (۳مورد) | |
| زندگی از نظر شما چیست؟ | |
| چه اهدافی را در زندگی دنبال می‌کنید؟ | |

## فعّالیّت 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؟

.....

.....

.....

## فعّالیّت در خانه

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

| خصوصیات مثبت(نقاط قوّت) | خصوصیات منفی(نقاط ضعف) |
|---|---|
| | |

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

| نقاط ضعف | نحوه اصلاح آن |
|---|---|
| | |

نتیجه این بررسی را در جلسه بعد به کلاس ارائه کنید.

## خودآگاهی چیست؟

بسیاری از ما واقعاً خود را نمی‌شناسیم، از علایق و یا استعداد خود بی‌خبر هستیم. نکات قوت و ضعف خود را نمی‌شناسیم. عده‌ای هستند که خوش‌بین هستند، عده‌ای هم نسبت به همه چیز بدبین هستند. باورها و اعتقادات ما ممکن است که با باورهای دیگران مشترک باشد و یا آنکه در مواردی متفاوت باشد. هریک از ما ممکن است که چیزهایی را دوست داشته باشیم و یا از چیزهای متنفر باشیم. همه ما نیاز داریم که خیلی چیزها را درباره خود بدانیم.

**خودآگاهی یعنی :**
شناخت هریک از ما، از خصوصیات ظاهری، افکار، باورها، ارزش‌ها، عواطف، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها، علایق، ترس‌ها و بیزاری‌های خود

## عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی

**۱ــ پذیرش خود :** منظور از پذیرش خود آن است که فرد با تمام ویژگی‌های مثبت و منفی که دارد، خود را بپذیرد و دوست داشته باشد. بدین منظور باید بپذیرد که گاهی از اوقات اشتباه می‌کنید. گاهی از عهدهٔ انجام کاری برنمی‌آیید. گاهی نمی‌توانید آن‌گونه باشید که خودتان یا دیگران را راضی نگهدارید. بنابراین، نباید با سرزنش خود در این گونه موارد، از خودتان انتظار بیش از حد داشته و دچار نومیدی شوید.

**۲ــ پذیرش دیگران :** علاوه‌بر خود، دیگران را نیز همان‌گونه که هستند بپذیرید و دوست داشته باشد. به یاد داشته باشید که هیچ دو نفری در دنیا وجود ندارند که کاملاً مانند یک‌دیگر بوده و خصوصیات یکسان داشته باشند.

**۳ــ مسئولیت‌پذیری :** انسان‌هایی که از خودآگاهی برخوردارند، در قبال خود و دیگران «مسئولیت‌پذیر» هستند و از زیر بار قبول مسئولیت، شانه خالی نمی‌کنند. مسئولیت‌ها فرصتی هستند که نیروهای جسمی، روانی و اجتماعی شما را به چالش برمی‌انگیزند؛ قدرت‌های خلّاقهٔ 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 خودشکوفایی شماست.

## برخی از موانع خودآگاهی

۱ــ گاهی اوقات برخی ویژگی‌ها باعث می‌شوند فرد نتواند به‌خوبی در راه رسیدن به خودآگاهی و شناخت صحیح خود گام بردارد. یکی از این ویژگی‌ها که برخی به غلط آن را یک ویژگی مثبت می‌دانند، «**غرور**» 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.

۲ــ **توقعات و انتظارات بیش از حد** نیز فرد را از رسیدن به خودآگاهی منحرف می‌سازد. درواقع این توقعات از «خودِ ایده‌آل» فرد، ناشی می‌شوند و متناسب با ویژگی‌های واقعی او نیست. افرادی هستند که خود را خیلی قبول دارند.

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

### فعّالیت 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 می‌بینند که همه او را تشویق می‌کنند و برایش هورا می‌کشند، گاه در خیال خود می‌بینند که جام قهرمانی را بر سر گرفته و دور زمین فوتبال می‌دود و فریاد خوشحالی می‌کشد، او در حالی‌که خوشحال است، مشت‌های خود را گره کرده 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؟

### فعّالیت ۲

- در جدول صفحهٔ بعد در خانهٔ مرکزی نام خود را در فضای خالی بنویسید.
- در خانهٔ «خودم» سه خصوصیت که در خود می‌پسندید، یادداشت نمایید.
- از گروه‌های نوشته شده در جدول (حداقل چهار نفر را بیابید که شما را به‌خوبی می‌شناسند).

از آنها بخواهید سه خصوصیت را که در شما می‌پسندند، نام ببرند. سپس آنها را در خانه‌های مربوطه بنویسید.

**«انسان برخی صفات خود را در آینهٔ دیگران می‌شناسد.»**

| | | |
|---|---|---|
| برادر یا خواهر | یکی از والدین | خودم |
| یک همکلاسی | نام خود را بنویسید | یک همسایه |
| یک معلّم | یکی از اقوام | یک دوست |

ــ اکنون بیندیشید و پاسخ دهید :

ــ از پی‌بردن به اینکه افراد چه خصوصیاتی را در شما می‌پسندند چه احساسی پیدا می‌کنید؟

ــ آیا به نکات قوّتی در خود پی برده‌اید که قبلاً از آن اطلاع نداشتید؟

ــ آیا موردی وجود داشت که هیچ‌کس به نقطهٔ قوّتی که خود آن را مهم می‌پندارید، اشاره‌ای نکرده باشد و شما از آن احساس ناراحتی کرده باشید؟

ــ چگونه می‌توان دیگران را از این نقطهٔ قوت آگاه ساخت؟

ــ آیا موردی وجود داشت که در آن، بیش از یک نفر به یک خصوصیت مثبت شما اشاره کرده باشد؟

ــ کسی که احساس خوبی نسبت به خود دارد، در مورد خود چگونه فکر می‌کند و یا رفتار می‌کند؟

## فعّالیت ۳

جدول صفحهٔ بعد را با توجه به نکات زیر کامل نمایید.

علاوه‌بر شناخت خصوصیات مثبت، شناخت نقاط ضعف خود نیز در آگاهی ما نقش مؤثری ایفا می‌کند.

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

| نقاط ضعف من | نحوهٔ اصلاح من | نوع احساس پس از اصلاح |
| --- | --- | --- |
| | | |

اگر به جای اینکه به سبب این نقاط ضعف خود را سرزنش کنیم، یا خود را آدم بد و بی‌استعدادی بدانیم، سعی کنیم آنها را تغییر داده، یا اصلاح کنیم، آن‌وقت این نقاط ضعف تبدیل به خصوصیات مثبت و نقاط قوّت می‌شود و احساس خیلی خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنیم، آن‌گاه از کسی که هستیم، شاد و راضی می‌شویم.

- **سؤال :** با توجه به مطالب بالا و دریافت ذهنی خود عبارت زیر را کامل نمایید.

خودشناسی واقعی یعنی :

.....

.....

.....

## فعّالیت ۴ : آزمون خودآگاهی

آزمون خودآگاهی در صفحهٔ بعد را تکمیل کنید. نتیجهٔ این آزمون مشخص می‌کند که چقدر خود را شناخته‌اید. گزینهٔ انتخابی را با کلمهٔ بلی یا خیر (√) مشخص کنید. به هر پاسخ صحیح یک نمره تعلق می‌گیرد. سعی کنید که به سؤالات صادقانه پاسخ دهید.

| گزاره‌های آزمون خودآگاهی | بلی | خیر |
|---|---|---|
| ۱. در کارهای هنری استعداد دارم. | | |
| ۲. در فعّالیّت‌های ورزشی استعداد دارم. | | |
| ۳. انفاق و بخشش را دوست دارم. | | |
| ۴. احساس می‌کنم فرد موفقی هستم. | | |
| ۵. فردی کم‌رو و خجالتی هستم. | | |
| ۶. آدمی‌حسود هستم. | | |
| ۷. اعضای خانواده درکارهای منزل با من مشورت می‌کنند. | | |
| ۸. از کمک به دیگران لذت می‌برم. | | |
| ۹. خانواده‌ام متوجه شده است که فرد با استعدادی هستم. | | |
| ۱۰. آدم پرحرفی هستم. | | |
| ۱۱. با همسایگان ارتباط خوبی دارم. | | |
| ۱۲. دوستانم مرا قبول دارند. | | |
| ۱۳. به سلیقه‌های مختلف دیگران احترام می‌گذارم. | | |
| ۱۴. انسان با دل و جرئتی هستم. | | |
| ۱۵. آرامش من در این است که با خداوند راز و نیاز کنم. | | |
| ۱۶. در انجام کارها مستقل عمل می‌کنم. | | |
| ۱۷. آدمی‌افسرده هستم. | | |
| ۱۸. پرخوری را دوست دارم. | | |
| ۱۹. خودم را نیازمند کمک دیگران می‌دانم. | | |
| ۲۰. به تشویق دیگران احتیاج دارم. | | |
| جمع امتیاز هر ستون | | |
| امتیاز کل | | |

**اگر تعداد امتیازات صحیح شما بیش از ۱۴ نمره شد، خودآگاهی شما بالا است.**

## سکّهٔ طلا

• **با توجه به گفت‌وگوهای کلاس، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.**

۱ــ چگونه یک انسان می‌تواند در تغییر جامعه نقش داشته باشد؟

.....

.....

.....

۲ــ چگونه جامعه می‌تواند در تغییر انسان‌ها نقش داشته باشد؟

.....

.....

.....

۳ــ تفاوت طمع و کمال‌طلبی چیست؟ چگونه می‌توان این دو را از هم تشخیص داد؟

.....

.....

.....

۴ــ داستانی از ادبیات فارسی یا زندگی واقعی افراد بنویسید که در آن فردی موجب تغییر جامعه یا جامعه موجب تغییر افراد شده است.

## مطالعه و یادگیری

هَلْ یَسْتَوِی الَّذِینَ یَعْلَمُونَ وَ الَّذِینَ لایَعْلَمُونَ (سوره زمر، آیهٔ ۹)

آیا کسانی که می‌دانند با آنهایی که نمی‌دانند برابرند.

## فعّالیت ۱ : بحث کلاسی

دربارهٔ این جمله حکیمانه پیامبر اسلام(ص) که می‌فرماید : اُطْلُبُوا الْعِلْم مِنَ الْمَهْدِ اِلَی اللَّحد؛ (ز گهواره تا گور دانش بجوی)، فکر کنید و پس از گفت‌وگوهای کلاسی به این سؤالات پاسخ دهید :

۱ــ یادگیری چیست؟

.....

.....

۲ــ چرا انسان تا پایان عمر نیازمند یادگیری است؟

.....

.....

.....

۳ــ فردی که مدام در حال آموختن است با فردی که برای مدت زمان محدودی درس می‌خواند چه تفاوتی دارد؟

.....

.....

۴ــ انسان از چه راه‌هایی یاد می‌گیرد؟

.....

.....

## فعّالیت ۲ : فردی

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

**روش مطالعه و یادگیری من :** .....

.....

.....

.....

.....

.....

## مطالعه چیست؟

برای آنکه تغییرات مطلوب در تفکر، باور و اعتقاد، دانش، تجربیات عملی و اخلاق ما به‌وجود آید، نیازمند کسب اطّلاعات، تجربیات و مهارت‌ها و یا انجام برخی از فعّالیّت‌ها هستیم. خواندن کتاب یکی از این راه‌هاست. البته انسان به شیوه‌های مختلف یاد می‌گیرد. زمانی که شما مخلوقات خدا را به دقّت مشاهده می‌کنید، در حال انجام یک آزمایش هستید، به موضوعی فکر می‌کنید، در حال ساخت یک وسیله، هستید؛ از تلویزیون فیلمی را تماشا می‌کنید یا به رفتار مردم توجه می‌کنید، در حال مطالعه و یادگیری هستید.

## فعّالیت ۳ : فردی

آزمون خودارزیابی شیوهٔ مطالعه یک کتاب

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

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

## چگونه شیوهٔ یادگیری خود را بهتر کنیم؟

**۱ــ اهداف خود را از مطالعه مشخص کنید :** هدف خود را از مطالعه مشخص کنید. ابتدا سعی کنید اهداف بزرگی برای زندگی خود مشخص کنید. برای مثال پر کردن اوقات فراغت، بهتر زندگی کردن، کسب آگاهی و دانش بیشتر، پیدا کردن پاسخ سؤالات، بهترین پدر و مادر شدن، در آینده انسان خوبی شدن، مخترع شدن و عضو مفیدی برای خانواده و جامعه شدن؛ همه اینها می‌تواند اهداف بزرگی برای آینده شما باشد.

سعی کنید اهداف بزرگ خود را، به هدف‌های کوچک تبدیل کنید. هدف‌های کوچک انگیزهٔ رسیدن به هدف اصلی را به شما می‌دهد.

**نکته مهم**

- انتخاب درست هدف، نیمی‌از موفقیت است.
- بدون هدف و برنامه، مانند کشتی سرگردانی هستی که مقصد مشخصی ندارد.

**۲ــ انگیزه و علاقهٔ 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 علاقهٔ کمی‌دارید، اما برای آیندهٔ شما مطالعهٔ آن درس مهم است. چگونه در خود برای مطالعهٔ آن درس انگیزه ایجاد می‌کنید؟

**۳ــ به هنگام مطالعه، حواس خود را روی موضوع مطالعه متمرکز کنید :** تمرکز حواس یعنی چنان خود را غرق در مطالعه کنید که اولاً منظور نویسنده کتاب را به خوبی درک کنید، ثانیاً به غیر از مطالب کتاب به چیز دیگری فکر نکنید.

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 و یا بسیار سرد خودداری کنید.

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

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

ج) اگر مطلبی را متوجه نمی‌شوید، آن را با علامت ؟ مشخص کنید و بعداً از معلّم خود، همکلاسی‌هایتان یا اعضای خانواده بپرسید.

**۴ــ 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.

**۵ــ وقت خود را برای مطالعه تنظیم کنید :** تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از دانش‌آموزان بیشتر وقت خود را تلف می‌کنند. برای مثال آنها یک سوم وقت خود را صرف فعّالیّت‌های غیرضروری می‌کنند. 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 همیشه ساعت‌هایی را برای صرف غذا، خواب بعدازظهر، مطالعه، تفریح، ورزش، خواندن دعا و نماز و سایر فعّالیّت‌های زندگی مشخص کنید.

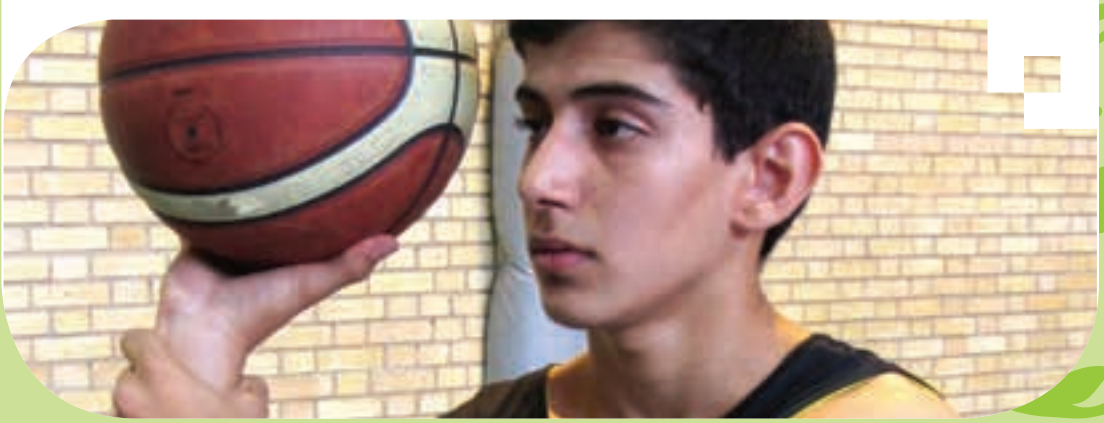
**۶ــ زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنید :** تحقیقات نشان می‌دهد که یک ساعت مطالعه در روز، با یک ونیم ساعت مطالعه در شب برابر است. از طرفی یادگیری در صبح به‌ویژه بعد از خواب شبانه بهتر از سایر مواقع است.

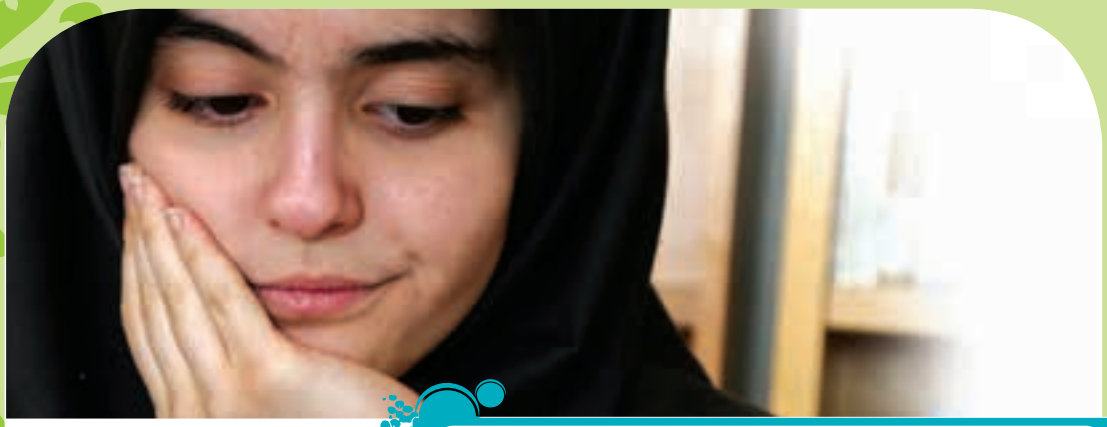
**۷ــ به خواب کافی توجه کنید :** خواب کافی بر توانایی یادگیری شما تأثیر می‌گذارد. بیدار ماندن زیاد و یا خوابیدن زیاد، الگوی طبیعی بدن شما را به هم می‌زند. سعی کنید شب‌ها در ساعت معینی به خواب بروید و صبح‌های زود از خواب برخیزید.

**۸ ــ برای افزایش هوشیاری خود ورزش کنید :** ورزش در تقویت قلب و عضلات شما مؤثر است. ۲۰ دقیقه ورزش در هر روز موجب افزایش هوشیاری شما می‌شود. سعی کنید هر هفته حداقل سه مرتبه ورزش کنید. با ورزش کردن توانایی جسمی و ذهنی شما بیشتر می‌شود و پس از آن بهتر می‌توانید به مطالعه و تحصیل بپردازید.

**۹ــ عادت غذا خوردن خود را اصلاح کنید :** سعی کنید روز خود را با خوردن صبحانه شروع کنید. صبحانه موتور بدن شما را روشن می‌کند. پروتئین(گوشت) را در حد نیاز مصرف کنید. زیرا در افزایش هوشیاری شما مؤثر است. مصرف مواد غذایی مختلف مانند شیر، خرما، مغز گردو، کشمش، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات در بهتر شدن عملکرد مغز شما مؤثر است. سعی کنید شام خود را در ساعت‌های اولیهٔ شب بخورید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید برای فعّالیّت‌های فردای خود به خوبی برنامه‌ریزی کنید.

**۱۰ــ دربارهٔ موضوعی که مطالعه کرده‌اید مجدداً تمرکز کنید :** سعی کنید از مطالب آموخته شده در ذهن خود یک تصویر ذهنی بسازید و آنها را در ذهن خود مرور کنید.





## معرفی یک الگوی مؤثّر برای مطالعه (روش پس‌ختام)

روش‌های مختلفی برای مطالعه یک کتاب وجود دارد. یکی از این روش‌ها **پس‌ختام** نام دارد. با تمرکز بر روی کلماتی که به‌صورت برجسته در این صفحه و صفحه بعد نوشته شده است. حدس بزنید که چرا به این روش مطالعه پس‌ختام می‌گویند؟

- **پیش‌خوانی :** اگر می‌خواهید مطالب کتابی را بیاموزید، نخست تمام آن کتاب یا مطلب را یک بار به طور اجمالی بخوانید تا یک برداشت کلی از موضوع‌ها و قسمت‌های مهم آن کسب کنید. 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 پاراگراف‌ها.
- **سؤال کردن :** برای هر قسمت یا فصلی از کتابی را که می‌خوانید و دربارهٔ 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 تبدل کنید. مثلاً با مطالعه یک درس می‌توانید از خود بپرسیدکه 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. به 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. در صورت لزوم، سرعت خواندن خود را متناسب با سهولت و پیچیدگی متن تغییر دهید.

- **تفکّر :** سعی کنید با تفکّر دربارهٔ مطالبی که می‌خوانید آنها را بفهمید و به آنها معنی بدهید. برای این منظور می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید :

ــ آنچه را که می‌خوانید با مطالبی که از قبل آموخته‌اید، ربط دهید.

ــ نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهید.

ــ 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 بازگو کنید. ضمن این کار به سؤال‌هایی که طرح کرده‌اید، پاسخ دهید. حفظ کردن مطالب و درک عمیق آن به شما کمک می‌کند تا بر درک خود نظارت کنید و از این طریق برای شما روشن می‌شود که چه قسمت‌هایی را به درستی آموخته‌اید و یا اگر متوجه نشده‌اید، باید آنها را از نو بخوانید.

● **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 یا دوباره بخوانید. دوباره خواندن نوعی مرور کردن است؛ اما این کار برای همهٔ کتاب ضروری نیست، سعی در جواب دادن به سؤال‌های اساسی بهترین راه مرور کردن است؛ شیوهٔ از حفظ بیان کردن مطالب را برای فصل‌های کتاب و شیوهٔ مرور کردن مطالب را برای کل کتاب به کار بندید.

# پـــــروژه

۱ــ پاسخ کدام‌یک 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 فعّال 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 داشت؟ | |
| ۶ | میزان علاقهٔ دانش‌آموزان کلاس شما به هر یک از درس‌های پایهٔ اوّل متوسطه چقدر است؟ | |
| ۷ | تعداد عابران پیاده را که در یک مدّت مشخّص، و در مکان مشخّص مقرّرات عبور و مرور را رعایت می‌کنند، به‌دست آورید. | |
| ۸ | محدودهٔ ایران در زمان هخامنشیان چه کشورهایی را در بر می‌گرفت؟ | |
| ۹ | طول راه آهن ایران در حال حاضر چند کیلومتر است؟ | |
| ۱۰ | دانش‌آموزان و دانشجویان ایران در کدام‌یک از رشته‌های علمی‌مقالات بیشتری به چاپ رسانده‌اند؟ | |

۲ــ برای انجام پروژهٔ نوبت اوّل، خود پرسشی طرح کنید که ویژگی‌های زیر را داشته باشد. آن را در محلّ مشخّص شده بنویسید.

- پاسخ به پرسش تنها با مشاهده امکان‌پذیر باشد.
- شما به دانستن پاسخ و جست‌وجوی آن علاقه‌مند باشید.
- به طور 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 :** .....

.....

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

**پرسش من :** .....

.....

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

**پرسش‌های جالب :** .....

.....

.....

## طرح پژوهش

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

**عنوان یا پرسش پژوهش :**

.....

.....

**هدف یا اهدافی که از انجام پژوهش دارم :**

.....

.....

شیوه‌ای که برای گردآوری اطّلاعات به کار می‌برم :

.....

.....

.....

.....

ابزاری که برای ثبت مشاهدات طرّاحی کرده‌ام :

.....

.....

.....

.....

## گزارش پژوهش

عنوان یا پرسش پژوهش :

.....

.....

هدف یا اهداف پژوهش :

.....

.....

## شیوهٔ گردآوری اطّلاعات :

## نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش :

## پیشنهادها یا پرسش‌های جدید :

## زمان را چگونه مدیریت کنیم؟

احادیث زیر را که از پیامبر بزرگوار اسلام حضرت محمد (ص) و حضرت علی (ع) دربارهٔ عمر به ما رسیده است، بخوانید و به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید.

پیامبر اسلام(صلی‌اللّه علیه و آله) می‌فرماید :

- **درمورد عمر خود بخیل‌تر از پول و ثروت خود باش.**

حضرت علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید :

- **وقت می‌گذرد، فرصت‌های خیر را دریاب.**

## فعّالیت ۱ : بحث کلاسی

۱ــ چرا اهمیت عمر از پول و ثروت بیشتر است و در صرف کردن عمر باید بسیار زیاد دقت کنیم؟

۲ــ در مورد 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 استفادهٔ درست از عمر و فرصت‌هایی است که زندگی در اختیار ما قرار می‌دهد. برای استفادهٔ بهتر از زمان به داشتن هدف و برنامه نیازمندیم.

## فعّالیت ۲

۱ــ هدف خود را از تحصیل در دوره متوسطه بنویسید.

.....

.....

۲ــ برای رسیدن به این هدف چه کارها و فعّالیّت‌هایی باید انجام دهید؟

.....

.....

۳ــ برای انجام هر فعّالیّت چه مقدار زمان لازم است؟

.....

.....

۴ــ مشکلات احتمالی در انجام این فعّالیّت‌ها چیست؟

.....

.....

۵ــ برای انجام این فعّالیّت‌ها به چه چیزهایی نیاز داریم؟

.....

.....

## اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت

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

## فعّالیت ۳

با توجه به اهدافی که برای آینده خود دارید یک نمونه هدف بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت برای خود بنویسید.

.....

.....

**نکته مهم**

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

## اهمیت برنامه‌ریزی

برای آنکه بتوانید به اهداف خود دست یابید، باید برای آن برنامه‌ریزی کنید. در مدیریت زمان **اولین گام** تدوین هدف است. **هدف** مقصدی است که شما می‌خواهید به آن برسید. اگر اهداف شما زیاد باشد و یا بیش از توان شما باشد، دسترسی به آنها سخت‌تر می‌شود. **دومین گام** برای رسیدن به هدف داشتن برنامه است. داشتن برنامه به شما کمک خواهد کرد که بدانید برای رسیدن به هدف چه کارهایی را و در چه مدت باید انجام دهید. برنامه‌ریزی برای استفاده از زمان به شما نشان می‌دهد که وقت شما تا چه اندازه آزاد است و این وقت را باید صرف چه کارهایی بکنید و یا اینکه بیشتر وقت شما صرف چه کارهایی شده است.

## موانع مدیریت زمان چیست؟

- 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 انگیزهٔ خود را از دست بدهید و به خود تلقین کنید که هر چه تلاش می‌کنم، بی‌فایده است.

## فعّالیت در خانه

برای یک هفتهٔ خود برنامه‌ریزی کنید.

۱ــ اهداف را به ترتیب اولویت مشخص کنید.

۲ــ فعّالیّت‌هایی را که باید انجام دهید تا شما را به اهداف برساند، مشخص کنید.

۳ــ زمان انجام هر فعّالیّت را در طول شب و روز و در طول روزهای هفته از شنبه تا جمعه مشخص کنید.

۴ــ نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

اهداف :

.....

.....

فعّالیّت‌هایی که باید انجام دهم :

.....

.....

زمان انجام هر فعّالیّت :

.....

.....

## بزرگ مردان کوچک

۱ــ نظر کلی شما دربارهٔ داستان فیلم چیست؟

.....

.....

۲ــ احساس شما دربارهٔ قهرمانان این داستان (۲۳ نفر و آن یک نفر) چیست؟ چه ویژگی‌هایی از این افراد توجّه شما را جلب کرد؟

.....

.....

۳ــ قضاوت‌های ما راجع به افراد، وقایع، امور و پدیده‌ها تحت تأثیر چه چیزهایی قرار می‌گیرد؟

.....

.....

۴ــ خیانت به میهن یعنی چه؟ چه مصادیقی دارد؟ چند نمونه ذکر کنید.

.....

.....

.....

۵ــ چه عواملی باعث می‌شود که فردی به میهن خود خیانت کند؟

.....

.....

# روابط ما ،ارتباطات و آداب معاشرت

## الف) انواع روابط ما با جهان هستی

### فعّالیت ۱ : بحث کلاسی

۱ــ ارتباط یعنی چه؟

.....

.....

۲ــ با چه چیزهایی در طول شب و روز ارتباط برقرار می‌کنیم؟

.....

.....

۳ــ چرا با خود، خداوند متعال، دیگران و جهان پیرامون ناچار از برقراری ارتباط هستیم؟

.....

.....

۴ــ چگونه با خود، خداوند متعال، دیگران و جهان پیرامون ارتباط برقرار می‌کنیم؟ وسایل ارتباطی ما چیست؟

.....

.....

.....

به توانایی انتقال اطّلاعات از یک فرد به فرد دیگر و یا از یک مکان به مکان دیگر از طریق کلام شفاهی، نوشته، به تصاویر و یا علائم غیرکلامی **مهارت‌های ارتباطی** می‌گویند.

## ب) آداب معاشرت

## فعّالیت ۲ : گروهی و فردی

۱ــ با هدایت دبیر خود، گفت‌وگوی دونفره‌ای را در کلاس اجرا کنید. در این گفت‌وگو گیرنده، فرستنده، پیام و عکس‌العمل را مشخص کنید.

۲ــ یک نمایش غیرکلامی (پانتومیم) در کلاس اجرا کنید. در این گفت‌وگو گیرنده، فرستنده، پیام و عکس‌العمل را مشخص کنید.

۳ــ شباهت‌ها و تفاوت‌های این دو شیوهٔ برقراری ارتباط را بیان کنید.

.....

.....

.....

در ارتباط کلامی و غیرکلامی همواره چهار عنصر وجود دارد که به آنها **عناصر ارتباطی** می‌گویند. فرستندهٔ پیام، گیرندهٔ پیام، پیام و بازخورد نسبت به پیام.

## فعّالیت ۳ : خودارزیابی 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 و یا اقوام خود را از دست می‌دهند. برخی از زن‌ها و شوهرها ممکن است که از یکدیگر جدا شوند زیرا نمی‌دانند که چگونه با هم صحبت کنند. عده‌ای ممکن است که کار خود را به‌دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی از دست بدهند. با تکمیل پرسشنامهٔ صفحهٔ بعد می‌توانید مهارت‌های ارتباطی خود را مورد ارزیابی قرار دهید.

پرسش نامهٔ زیر را تکمیل کنید. در این پرسش‌نامه نمونه‌هایی از مهارت‌های ارتباطی آورده شده است. به گزینهٔ بلی ۲ نمره مثبت و به گزینه خیر ۲ نفره منفی تعلق می‌گیرد. نمرهٔ کمتر از ۱۰ به معنای آن است که ارتباط شما با دیگران ضعیف است. نمرهٔ ۱۴ نشانهٔ ارتباط متوسط و نمرهٔ ۲۰ یعنی اینکه ارتباط شما با دیگران عالی است.

| | 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. به دیگران همواره احترام می‌گذارم. | | |
| ۶. با خوشرویی با دیگران برخورد می‌کنم. | | |
| ۷. اگر طرف مقابل مرا ناراحت کرد، مؤدبانه دربارهٔ 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. | | |

برخی از افراد در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف‌اند. اما برخی از افراد در ارتباط با دوستان و یا اقوام خود از آگاهی و مهارت لازم برخوردارند. آنها می‌دانند که با دیگران چگونه برخورد کنند تا روابط آنها به صورت خوشایند و بهتر ادامه پیدا کند.

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

## فعّالیت ۴ : فردی

• کدام یک از فعّالیّت‌های زیر جزء موانع ارتباط است و کدام یک پل ارتباطی مناسب با دیگران است؟ پاسخ خود را با علامت (√) مشخص کنید.

| فعّالیّت | موانع ارتباطی | پل ارتباطی | فعّالیّت | موانع ارتباطی | پل ارتباطی |
|---|---|---|---|---|---|
| سلام کردن | | | پاسخ دادن | | |
| سؤال کردن | | | درک احساسات دیگران | | |
| کمک به دوست در زمان نیاز | | | گوش ندادن | | |
| لبخند زدن | | | عذرخواهی از خطا | | |
| گوش دادن | | | دقت نکردن به سخن گوینده | | |
| همدردی با دوست | | | برخورد نامناسب با افراد | | |
| مسخره کردن | | | احترام به دیگری | | |
| تعریف از دوست | | | درخواست مؤدبانه | | |
| دادن هدیه به دوست و خانواده | | | کوتاه و دقیق حرف زدن | | |
| نگاه کردن به گوینده | | | بدگویی وغیبت دوست | | |
| تأیید گوینده | | | پاسخ مؤدبانه | | |
| ابراز احساسات | | | همدردی | | |
| تشکر کردن از دوست | | | تشویق گوینده به سخن گفتن | | |

## فعّالیت ۵ : بحث کلاسی

۱ــ آداب معاشرت یعنی چه؟

.....

.....

۲ــ در ارتباط با کوچک‌ترها چه آدابی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

۳ــ در ارتباط با دوستان و همسالان چه آدابی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

۴ــ در ارتباط با اعضای خانواده چه آدابی را باید رعایت کنیم؟

.....

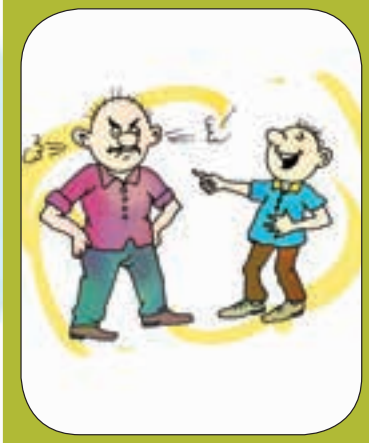
.....

۵ ــ در ارتباط با سایر بزرگسالان (به جز اعضای خانواده و اقوام) چه آدابی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

## سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟



### فعّالیت ۱

**موقعیت‌های زیر را بخوانید و ارزیابی خود را دربارهٔ رفتار هریک از افراد 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 رابطه داشته باشد. او با بددهنی 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 .....

.....

## 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

مهشید یک کتاب کمک درسی خریده است. دوست او سودابه با دیدن کتاب از وی می‌خواهدکه 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 او در بین بقیه باشد.

ارزیابی رفتار مهشید .....

.....

## ۴ موقعیت

خانوادهٔ تازه‌ای، همسایهٔ خانواده سحر شدند. دختر آنها هم سن و سال سحر است و اتفاقاً در مدرسه‌ای که سحر درس می‌خواند تازه 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. سحر بی‌اختیار 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 .....

.....

## ۵ موقعیت

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.

ارزیابی رفتار حمید .....

.....

## ۶ موقعیت

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

ارزیابی رفتار کامران .....

.....

رفتارهای سارا، فرهاد، سودابه، چنگیز و تیمور هرکدام یک شیوهٔ رفتاری است که آنها در موقعیت‌های مختلف از خود نشان می‌دهند. رفتار ما با دیگران ممکن است که منطقی و انسانی، قاطعانه، تهاجمی و یا منفعلانه 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 که منطقی، مؤدبانه، تهاجمی و پرخاشگرانه، منفعلانه و یا قاطعانه باشد.

## فعّالیت ۲ : فردی

• شیوهٔ رفتاری خود، یک همکلاسی، پدر یا مادر و یا همسایه خود را مورد ارزیابی قرار دهید و نتیجه را در کلاس قرائت کنید.

.....

.....

## فعّالیت در خانه

**من از این درس یاد گرفتم که :** .....

.....

.....

.....

.....

.....

نتیجه را در جلسه بعد در کلاس ارائه کنید.

## سراب

۱ــ حواس ما چگونه کار می‌کنند؟

.....

.....

۲ــ سه نمونه از خطای بینایی را بیان کنید.

.....

.....

۳ــ آیا سایر حواس نیز دچار خطا می‌شوند؟

.....

.....

۴ــ آیا واقعاً حواس خطا می‌کنند و اصولاً چیزی به عنوان خطای حواس داریم؟ چرا؟

.....

.....

۵ــ در صورتی که تصاویری در مورد خطای حواس دارید، در کادر زیر بچسبانید.

۶ــ در تفسیر خوانده‌ها، شنیده‌ها، مشاهدات و هر آنچه حس می‌کنیم، چه معیارهایی را برای بررسی درستی و نادرستی باید به کار بگیریم؟

.....

.....

۷ــ یکی از نظریه‌های علمی‌را که مدّتی مورد قبول دانشمندان بوده و با پژوهش‌های بعدی نادرست اعلام شده، به طور خلاصه و با ذکر منبع بنویسید.

.....

.....

۸ ــ در این جلسه با مواردی از اشتباهات انسان در درک واقعیت آشنا شدید. به نظر شما چه عواملی موجب این اشتباهات و اشتباهات مشابه آن شده و می‌شود؟

.....

.....

۹ــ با توجّه به رشد و توسعهٔ فناوری آیا امکان دارد باز هم چنین اشتباهاتی رخ دهد؟ نظر خود را با مثال و دلیل توضیح دهید.

.....

.....

## شیوه زندگی چیست؟

شیوه زندگی، شیوهٔ زندگی است که یک فرد، خانواده، طایفه و یا یک ملت براساس باورها، عقاید، احساسات، تجربیات، افکار و علایق برای خود انتخاب می‌کند. سبک زندگی افراد با یکدیگر فرق می‌کند. شیوه زندگی برخی از افراد سالم و برخی از افراد ناسالم است.

شیوه زندگی یک فرد متأثر از سلامتی یا بیماری یک فرد، باورها و اعتقادات خانواده، وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده، تعداد جمعیت خانواده، جنسیت هر فرد و شرایط محیطی و فرهنگی جامعه می‌باشد.

## فعّالیت ۱ : بحث کلاسی

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

فضیل‌بن عیاض در ابتدا یک 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. روزی از دیوار خانهٔ مردی در نیمه‌های شب برای دزدی بالا رفت. صاحب‌خانه مشغول خواندن قرآن بود. فضیل به آیات قرآن گوش داد. «... أَلَم یَأنِ لِلَّذینَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهم لِذِکْرِ اللهِ...» «آیا وقت آن نرسیده است آن کسانی که به خدا ایمان آورده‌اند قلب‌هایشان از یاد خداوند بترسد» (سورهٔ حدید، آیهٔ 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 شیوهٔ زندگی خود را تغییر دهد؟

.....

.....

## فعّالیت ۲ : بحث گروهی

- وضعیت سلامتی یک فرد چگونه می‌تواند شیوهٔ زندگی او را تحت تأثیر قرار دارد؟
- اعتقادات یک خانواده چگونه در انتخاب شیوهٔ زندگی اعضای آن تأثیر دارد؟
- درآمد خانواده چگونه در انتخاب شیوهٔ زندگی اعضای آن تأثیر دارد؟
- تعداد فرزندان و چندمین فرزند بودن در انتخاب شیوهٔ زندگی فرزندان چه تأثیری دارد؟
- جنسیت یک فرد چگونه شیوهٔ زندگی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟
- شرایط محیطی و فرهنگی جامعه چگونه شیوهٔ زندگی یک فرد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؟

شیوهٔ زندگی هر فرد به میزان زیادی توسط خانواده مشخص می‌شود؛ اما با افزایش سواد، انتخاب شغل، افزایش درآمد، و تصمیم‌گیری یک فرد ممکن است که تغییر کند.

## نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

## فعّالیت ۳ : فردی

شیوه زندگی افراد زیر را با هم مقایسه کنید.

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

شیوهٔ زندگی مردم کشور ما اسلامی ــ 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 شیوه معیشت و باورهای اعتقادی در نواحی جغرافیایی فرق می‌کند. اسلام و فرهنگ ایران دو عنصر مهم هستند که هویت مردم ایران را تشکیل می‌دهند.

## فعّالیت در خانه

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

.....

.....

.....

# ارتباط با خانواده، همسایگان و معلمان چگونه است؟

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

## فعّالیت ۱ : بحث کلاسی

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

## نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

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

برخی از **روابط ما از نوع ارتباطات خانوادگی است؛ مانند ارتباط ما با پدر، مادر، برادر، خواهر، پدربزرگ و مادربزرگ. این روابط بسیار عاطفی است و از دوام و ماندگاری همیشگی برخوردار است.**

ارتباط با خویشاوندان نیز از نوع ارتباطات خانوادگی است. اهمیت رابطه با خویشاوندان به ویژه پدر و مادر در همهٔ زمینه‌ها، یکی از راه‌های مهم رشد انسان و تقرّب به خداوند سبحان است که پس از ایمان به خدا، از با فضیلت‌ترین اعمال دینی به شمار می‌آید.

قطع ارتباط با پدر و مادر در نزد خداوند آنقدر زشت است که دین اسلام ما را از هم صحبتی با قاطع رحم (کسی که ارتباط با خویشاوندان خود را قطع کرده است) نهی می‌کند. خداوند در دو جای قرآن چنین فردی را لعن و نفرین کرده است (سورهٔ بقره، آیهٔ ۲۷ــ سورهٔ رعد، آیهٔ ۲۵).

**برخی از آثار نیکی به والدین عبارتند از :**

۱ــ جلب رضایت الهی

۲ــ نزول رحمت آسمانی

۳ــ بهره‌مندی از برترین قصرهای بهشتی

۴ــ بهره‌مندی از سایهٔ عرش الهی

۵ــ افزایش طول عمر

منبع : مفاتیح‌الحیات

برخی از ارتباطات ما با دیگران از نوع **ارتباطات مجاورتی** است. اگر ما یا همسایهٔ ما به شهر دیگری مهاجرت کنیم و یا اگر مغازه‌داری که درکنار مغازهٔ ما کار می‌کند، به جای دیگری برود، این ارتباط تغییر می‌کند. همسایگان کسانی هستند که در نزدیکی‌های ما زندگی می‌کنند و نسبت به یکدیگر دارای حقوق‌اند. پیامبر اسلام می‌فرماید : «چهل خانه از هر طرف جلو، عقب، راست و چپ (بالا یا پایین) همسایه است.» همسایگان می‌توانند در شادی‌ها و غم‌ها در کنار یکدیگر باشند و به یکدیگر کمک کنند و در سختی‌ها در کنار یکدیگر باشند. امام سجاد(ع) در مورد 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، درحال ستمدیدگی وی را یاری کن، عیبش را پخش نکن، هرگاه از وی بدی دیدی، آن را بپوشان، هرگاه دانستی خیرخواهی تو را می‌پذیرد در خفا وی را نصیحت کن، هنگام سختی‌ها تنهایش مگذار، از لغزشش درگذر و گناهش را ببخشای و کریمانه با وی رفتار کن.» برای مثال ارتباط ما با همکلاسی‌ها، همسایگان و یا ارتباطی که دو مغازه‌دار در کنار یکدیگر مشغول فروش کالا به مردم‌اند از نوع ارتباط مجاورتی است. ارتباط افراد با یکدیگر ممکن است که از نوع سالم(مثبت) یا ناسالم(منفی) باشد. ارتباط سالم به رفاه و آرامش ما کمک می‌کند، اما ارتباط ناسالم برای آرامش ما و یا دیگران مضرّ است.

## فعّالیت ۲ : بحث کلاسی

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

## نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### برخی از آثار نیکی به همسایه

- آبادی سرزمین‌ها و افزایش طول عمر

امام صادق(ع) فرمود : صله رحم وحسن همجواری، سرزمین‌ها را آباد و عمرها را طولانی می‌کنند.

- افزایش روزی

امام صادق(ع) فرمود : همسایه‌داری خوب، روزی را زیاد می‌کند.

- گسترش رحمت الهی

پیامبر(ص) فرمود : خدا رحمت می‌کند همسایه‌ای را که همسایه‌اش را در کار نیک یاری می‌کند.

- ورود به بهشت

امام صادق(ع) فرمود : اگر به هر کسی یکی از این چهار خصلت روزی شود، وارد بهشت می‌شود : نیکی به پدر و مادر، صله رحم، همسایه‌داری نیکو و خوش اخلاقی

**منبع : مفاتیح‌الحیات**

## فعّالیّت ۳ : خودارزیابی

• در جدول زیر با توجه به آداب همسایه‌داری که امام سجاد(ع) فرموده است، رفتار خود را با همسایگان ارزیابی کنید. مثال :

| آداب همسایه‌داری | بلی | خیر |
|---|---|---|
| جان، مال و آبروی همسایه را حفظ می‌کنم. | | |
| به هنگام حضور همسایه به او احترام می‌گذارم. | | |
| اگر از همسایه بدی دیدم او را می‌بخشم. | | |
| به همسایه در مواقع سختی کمک می‌کنم. | | |
| اسرار همسایه را افشا نمی‌کنم. | | |
| در هنگام نیاز خانواده ما به همسایگان کمک می‌کند. | | |
| اگر همسایه به ما بدی کند گناه او را می‌بخشیم. | | |

**برخی از ارتباطات ما با دیگران از نوع عملکردی است. برای مثال ما با افرادی نظیر معلم، پلیس، مدیر، مغازه‌دار، پزشک وسایر افراد سروکار داریم و به خدمات آنها نیاز داریم.**

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

## حقوق معلّم

امام سجاد(ع) می‌فرماید : «حق معلّم 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)؛ صدایت را بر وی بلند نکنی، به کسی که از او سؤال می‌کند، پاسخ نگویی تا خود او(معلّم) پاسخ گوید؛ در حضورش با کسی گفت وگو نکنی؛ نزد او از کسی غیبت نکنی؛ از گفتار بد دربارهٔ وی جلوگیری کنی؛ عیب‌هایش را بپوشانی؛ خوبی‌هایش را آشکار سازی؛ با دشمنش ننشینی و با دوستش دشمنی نکنی؛ پاداش رعایت این حقوق این است که فرشتگان خدا برایت شهادت می‌دهند که تو برای خدا ــ و نه برای مردم ــ نزد وی رفته‌ای و علمش را آموخته‌ای».

• در یک برگهٔ کاغذ معیارهای بالا را که امام سجاد(ع) دربارهٔ معلّم بیان کرده است، بنویسید و روابط خود را با معلّمان خود ارزیابی کنید.

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

**نتیجه گیری**

روابط ما با دیگران بر سه نوع است: خانوادگی، مجاورتی و عملکردی. افراد در برقراری ارتباط سالم با یکدیگر، محبت، احترام، دانش و تجربه، کالا و خدمات را با یکدیگر مبادله می‌کنند.

## راز تعادل

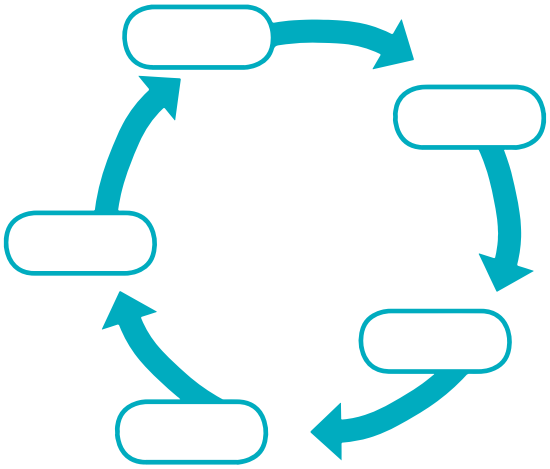
۱ــ اقدامات عمرانی انسان‌ها مانند درختکاری، سدسازی، راه‌سازی و ... در ایجاد یا برهم خوردن تعادل چه تأثیری دارد؟

.....

.....

.....

۲ــ با کامل کردن نمودار زیر تأثیر ایجاد یا نابودی یک موجود ، پدیده و . . . بر سایر اجزای یک نظام در جهان آفرینش، را نشان دهید. در صورت لزوم تعداد جاهای خالی را کم یا زیاد کنید.



با ذکر مثال‌هایی نشان دهید که انسان‌ها چگونه در حفظ یا بر هم زدن تعادل در جامعهٔ خود نقش دارند.

.....

.....

.....

دریافت‌های خود از فعّالیّت این جلسه را در یک جمله بنویسید.

.....

.....

.....

## تضاد و اختلافات خود را چگونه مدیریت کنیم؟

اختلاف بین افراد بخشی از زندگی است. افراد معمولاً دربارهٔ موضوعات مختلف با یکدیگر اختلاف سلیقه دارند. دلایل گوناگونی برای بروز اختلاف در بین افراد وجود دارد.

### فعّالیت ۱ : بحث کلاسی

چه عواملی باعث بروز اختلاف در بین افراد می‌شود؟

### نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

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

اختلافات در بیشتر مواقع اتفاق می‌افتد و این موضوع امر طبیعی است اما در صورتی که منجر به ناسزاگویی، کتک‌کاری و یا آسیب رساندن به دیگری شود، امری ناپسند است. قرآن می‌فرماید :

با یکدیگر نزاع نکنید و آبروی خود را نریزید.

سورهٔ انفال، آیهٔ ۴۶

## فعّالیت ۲ : فردی

تصور کنید فردی وسیله‌ای را از شما قرض گرفته است و آن را پس نمی‌دهد. شما چگونه می‌توانید اختلاف خود را با این فرد حل کنید، بدون آنکه با این فرد زد و خورد و یا دعوا کنید؟

.....

.....

.....

## فعّالیت ۳ : بحث کلاسی

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

**رهبر انقلاب اسلامی‌ایران حضرت آیت اللّه العظمی‌خامنه‌ای می‌فرمایند : «در محیط اجتماعی (ما)، برخی‌ها پرخاشگری‌های بی مورد می‌کنند به‌نظر شما علت پرخاشگری و بی‌صبری و یا نابردباری در میان بعضی از ما چیست؟»**

## نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ریشهٔ اختلافات افراد گاه موضوع کوچکی بوده است. اگر افراد قبل از آنکه مشکل آنها بیشتر شود، در مورد پیامد درگیری کمی فکر می‌کردند، و یا به‌دلیل خطای خود از طرف مقابل عذرخواهی می‌کردند، از خود گذشت نشان می‌دادند، از گفتن حرف زشت خودداری می‌کردند و یا از زدن ضربه به یکدیگر خودداری می‌کردند، می‌توانستند از شدت گرفتن اختلاف و دیدن خسارت و آسیب بیشتر جلوگیری کنند. همواره درطول زندگی شرایطی به وجود می‌آید که ما را عصبانی و خشمگین کند، در عین حال همیشه باید یاد بگیریم که خطاهای یکدیگر را ببخشیم.

**نکته مهم**

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

## فعّالیت ۴ : بحث کلاسی

خصوصیات افرادی که ترجیح می‌دهند، اختلافات خود را با دیگران از طریق گفت‌وگو حل کنند، با خصوصیات افرادی که ترجیح می‌دهند اختلافات خود با دیگران را از طریق درگیری حل کنند مقایسه کنید. براساس گفت‌وگوهای مطرح شده در کلاس، جدول زیر را کامل کنید.

| خصوصیات افرادی که ترجیح می‌دهند اختلافات خود با دیگران را با گفت‌وگو حل کنند. | خصوصیات افرادی که ترجیح می‌دهند اختلافات خود با دیگران را با درگیری حل کنند. |
|---|---|
| | |

## اختلاف با خانواده را چگونه مدیریّت کنیم؟

روابط فرزندان با خانواده معمولاً یک رابطهٔ عاطفی، دوستانه و پایدار است و هرگز قطع نخواهد شد. با این حال ممکن است در مواردی بین فرزندان و پدر و مادر اختلافاتی به‌وجود آید. اگر شما با خانوادهٔ خود اختلاف پیدا کردید، راه‌حل‌های زیر می‌تواند به شما کمک کند :

- اگر مقصرید، 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 کنترل نشود و ادامه پیدا کند یا با گفتن سخنان و رفتارهای ناپسند بیشتر شود، ممکن است وضعیتی را برای فرد یا افراد به‌وجود آورد که هر دو طرف از رفتار خود پشیمان شوند.

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 راه‌حلّ منطقی برای رفع اختلاف

### فعّالیت در خانه

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

## حکایت تربیت

۱ــ نظر شما دربارهٔ پیام هر یک از ابیات زیر چیست؟ با کدام موافقید؟ چرا؟

«سگ اصحاب کهف روزی چند — پی نیکان گرفت و مردم شد»

«عاقبت گرگ‌زاده گرگ شود — گر چه با آدمی بزرگ شود»

.....

.....

.....

۲ــ آیا نظر خود را به عنوان یک قاعدهٔ کلی برای همهٔ زمان‌ها و مکان‌ها و افراد ثابت می‌دانید؟ چرا؟

.....

.....

.....

۳ــ هویت شما از چه چیزهایی تشکیل شده و چگونه شکل گرفته است؟ در توضیح خود به ویژگی‌های زیستی، بدنی، فرهنگی اجتماعی، اعتقادی اخلاقی، عاطفی، زیبایی‌شناسی و . . . توجّه کنید.

.....

.....

.....

۴ــ ارادهٔ ما چگونه در شکل‌گیری سبک زندگی‌مان اثر دارد؟

.....

.....

.....

۲
پروژه

۱ــ پاسخ کدام‌یک از پرسش‌های زیر با روش نظرسنجی به دست می‌آید؟

| 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 علمی‌ایران در بخش انرژی هسته‌ای در ۱۰ سال اخیر چه بوده است؟ | |
| ۴ | از نظر مردم واردات محصولات مصرفی[1] 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 به هنگام استفاده از وسایل نقلیهٔ همگانی و در اماکن عمومی‌و . . . در زمان خاصی از سال چگونه است؟ | |
| ۷ | روش تصفیهٔ 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 محلهٔ شما چند کارگاه صنعتی کوچک (با کمتر از ۱۰ کارگر) وجود دارد؟ | |
| ۱۰ | نظر اهالی محلّهٔ شما در مورد مصرف محصولات کشاورزی ارگانیک چیست؟ | |

۲ــ برای انجام پروژهٔ نوبت دوم خود پرسشی طرح کنید که دارای ویژگی‌های زیر باشد. آن را در محل مشخّص شده، بنویسید.

- پاسخ به پرسش تنها با نظرسنجی امکان‌پذیر باشد.
- شما به دانستن پاسخ و جست‌وجوی آن علاقه‌مند باشید.
- به طور 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.

---

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

پرسش من : .....

.....

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

پرسش من : .....

.....

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

پرسش‌های جالب : .....

.....

.....

## طرح پژوهش

طرح پژوهشی خود را مطابق الگوی زیر بنویسید.

**عنوان یا پرسش پژوهش :**

.....

.....

.....

هدف یا اهدافی که از انجام پژوهش دارم :

.....

.....

.....

شیوه‌ای که برای گردآوری اطّلاعات به کار می‌برم :

.....

.....

.....

.....

.....

ابزاری که برای نظرسنجی طرّاحی کرده‌ام :

.....

.....

.....

.....

.....

## گزارش پژوهش

### عنوان یا پرسش پژوهش :

.....

.....

.....

### هدف یا اهداف پژوهش :

.....

.....

.....

### شیوهٔ گردآوری اطّلاعات :

.....

.....

.....

.....

.....

**نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش :**

.....

.....

.....

.....

.....

**پیشنهادها یا پرسش‌های جدید :**

.....

.....

.....

# اضطراب چیست؟

«الا بذکر اللّه تطمئن القلوب»

آگاه باشید که یاد خدا مایهٔ آرامش قلب‌ها می‌شود.

سورهٔ رعد، آیهٔ ۱۳

## فعّالیّت ۱ : بحث کلاسی

- آیا تاکنون دچار دلهره و نگرانی شده‌اید؟ در چه مواقعی؟
- شدت نگرانی شما در هر یک از مواقع چقدر بوده است؟
- چرا شدت نگرانی شما نسبت به یک موقعیت مشخص مثلاً امتحان گاهی اوقات کم و گاهی زیاد است؟
- داشتن دلهره یا اضطراب خوب است یا بد؟ چرا؟

## نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

تصور کنید «شما می‌خواهید امتحان بدهید، اما خود را برای آن آماده نکرده‌اید» «هواپیمای یکی از بستگان نزدیک شما که قرار بوده است از خانهٔ خدا بیاید تأخیر کرده است یا قرار است یکی از خویشاوندان خیلی نزدیک شما عمل جراحی کند». «شما قرار است که در مدرسه در مورد یک موضوع سخنرانی کنید». «یکی از خبرنگاران تلویزیون می‌خواهد با شما دربارهٔ یک موضوع مصاحبه کند». در همهٔ این موارد شما دلواپس و نگران می‌شوید.

اضطراب یا دلهره نوعی فشار درونی، ترس و نگرانی و یک حالت هیجانی است که قبل از روبه‌رو شدن با یک موقعیت، مشکل یا خطر، برای فرد به‌وجود می‌آید.

تأثیرات جسمی و روانی اضطراب بستگی به شدت آن دارد. فردی که می‌خواهد امتحان بدهد و تقریباً خود را آماده کرده است، اضطراب کمتری دارد؛ اما میزان اضطراب فردی که خبر تصادف یکی از نزدیکانش را به طور مبهم برای او آورده‌اند، بالاست.

اضطراب در برخی از مواقع موجب می‌شود که ما خود را برای مقابله با مشکل آماده کنیم. برای مثال فردی که می‌خواهد در مسابقات بین‌المللی با قهرمان یک کشور، کشتی بگیرد، اضطراب دارد. اضطراب در چنین شرایطی باعث می‌شود که مغز به بدن فرمان دهد که خود را برای مقابله با مشکل آماده کند؛ اما در برخی موارد اضطراب به ویژه برای کسانی که قدرت تحمل کمتری دارند، ممکن است که سبب بروز آسیب‌های روانی شود.

## فعّالیت ۲ : گروهی

• به کمک دوستان خود نمایش‌نامه‌ای را ترتیب دهید و شخصی را نشان دهید که دچار اضطراب شده و نیاز به کمک و راهنمایی دارد.

## فعّالیت ۳ : ارزیابی علائم اضطراب

• اضطراب دارای علائم جسمی و روانی است. به علائم و نشانه‌های زیر توجه کنید. در صورتی که این علائم را در یک موقعیت اضطراب‌آور در خود و یا دیگری تجربه کرده‌اید، با کلمهٔ بلی یا خیر مشخص کنید.

| علائم اضطراب | بلی | خیر |
|---|---|---|
| ۱ــ تپش شدید قلب | | |
| ۲ــ لرزش دست‌ها | | |
| ۳ــ نگرانی دائم و بی مورد | | |
| ۴ــ سرزنش خود و دیگری | | |
| ۵ــ احساس ترس | | |
| ۶ــ تنگی نفس | | |
| ۷ــ احساس وحشت | | |
| ۸ــ نداشتن تمرکز حواس | | |
| ۹ــ اشکال در خوابیدن | | |
| ۱۰ــ حالت تهوع | | |

اضطراب زمانی یک اختلال محسوب می‌شود که شدت آن فرد را بیمار کند. در چنین مواقعی باید برای مشاوره به روان‌شناس یا برای درمان دارویی به روان پزشک، مراجعه کرد.

## فعّالیت ۴ : بحث کلاسی

- به نظر شما چگونه می‌توان به یک فرد کمک کرد تا اضطراب خود را کاهش دهد؟
- باورهای دینی چگونه می‌تواند به انسان‌ها کمک کند تا اضطراب خود را کاهش دهند؟

## نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

## راه‌های کنترل اضطراب

- **گام اول** : از خداوند کمک بگیرید و به او توکل کنید.
- **گام دوم** : بر خودتان مسلط شوید و افکار منفی را از خود دور کنید.
- **گام سوم** : برای کاهش اضطراب خود از دوستان نزدیک کمک بگیرید.
- **گام چهارم** : آرزوهای دور و دراز و غیرواقعی را ترک کنید و برای خود اهداف عاقلانه‌ای تعریف کنید. از اشتباهات درس بگیرید و آنها را تکرار نکنید. سعی کنید خود را آرام کنید. تنفس عمیق، شل کردن دست‌ها، پاها و تنه، چسباندن پلک‌ها به یکدیگر از جمله راه‌های آرام سازی است.
- **گام پنجم** : فکر خود را در جهت مثبت تغییر دهید. در فکر خود مشکلات زیادی را تصور کنید که خداوند شما را از آنها نجات داده است. به خود بگویید اگرچه اضطراب خوشایند نیست، اما کشنده هم نیست، عاقبت کارها را به خداوند واگذار کنید، ای بسا اضطراب شما بی‌جهت بوده است. به این آیه قرآن توجه کنید : «چه‌بسا شما چیزی را خوش نمی‌دارید و آن برای شما خوب است و بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید.»

## فعّالیت در خانه

- با مراجعه به تجربیات خود در خانواده و یا دوستان خود، شیوه‌هایی را که افراد برای کاهش اضطراب به کار می‌گیرند، در کادر زیر بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ناظم و منظوم

۱ــ همان‌طور که در فعّالیّت‌های گذشته و این فعّالیّت مشاهده کردید، افراد نسبت به یک موضوع دیدگاه‌های متفاوتی دارند که می‌تواند درست یا نادرست، کامل یا ناقص باشد. نظرات مطرح شده در کلاس دربارهٔ این فعّالیّت را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۲ــ نظر خود شما کدام‌یک از این موارد بود؟ چرا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۳ــ با بررسی یافته‌های علمی‌دانشمندان، نمونه یا نمونه‌های دیگری از وجود نظم بین پدیده‌های آفرینش را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟

«الکاظمین الغیظ و العافین عن الناس و اللّه یحب المحسنین»

کسانی که خشم خود را می‌خورند(کنترل می‌کنند) و مردم را می‌بخشند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد. (سورهٔ آل عمران، آیهٔ ۱۳۴)

عصبانیت و خشم هیجانی است که همهٔ ما آن را می‌شناسیم و تجربه کرده‌ایم. خشم گاهی اوقات مفید است و در بیشتر مواقع بد است.

### فعّالیت ۱ : بحث کلاسی

- خشم چیست؟
- آیا خشم خوب است یا بد؟ چرا؟
- خشم در چه مواردی مفید است و در چه مواردی بد است؟

### نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

خشم، عکس‌العمل انسان به یک موضوع ناخوشایند است. زمانی که انسان احساس می‌کند حقی از او ضایع شده، یا کاری برخلاف میل او صورت گرفته است، خشمگین می‌شود.

## فعّالیت ۲ : بحث کلاسی

چه عواملی ممکن است انسان را خشمگین کند؟ به برخی از موارد در زیر اشاره شده است. سایر موارد را شما بیان کنید.

- یکی از همکلاسی‌هایتان به شما حرف بدی می‌زند و شما را مسخره می‌کند.
- همکلاسی شما کار اشتباهی می‌کند ولی معلّم به اشتباه، شما را سرزنش می‌کند.
- .....
- .....
- .....
- .....

عواملی که انسان را خشمگین می‌کند، زیاد است. اگر فرد نتواند به درستی با عوامل ناخوشایندی که او را خشمگین می‌کند، مقابله کند، سلامت روانی و جسمانی او به خطر می‌افتد و حتی روابط او با دیگران نیز ممکن است برای همیشه خراب شود.

## فعّالیت ۳ : گروهی

- دو به دو روبه‌روی هم قرار بگیرید. به نوبت قیافهٔ یک فرد عصبانی را بگیرید و عصبانیت خود را افزایش دهید تا جایی که گویا از شدت خشم می‌خواهید منفجر شوید. اکنون حالت دوست خود را توصیف کنید.

## فعّالیت ۴ : فردی

- چه راه‌هایی برای جلوگیری از بروز خشم در شما و یا دیگران وجود دارد؟ دو مورد بنویسید.

.....

.....

### داستانی برای تو

پسر بچه‌ای بسیار زیاد عصبانی می‌شد. روزی پدرش یک جعبه میخ به او داد و گفت : هر بار که عصبانی شدی یک میخ به دیوار بکوب. پسربچه روز اول ۳۹ میخ به دیوارکوبید. او هر روز سعی می‌کرد که با کنترل خشم خود میخ‌های کمتری را به دیوار بکوبد. سرانجام روزی رسید که او دیگر عصبانی نمی‌شد. او این موضوع را به پدر گفت و پدر هم به اوگفت حالا بهتر است میخ‌ها را بیرون بیاوری. پسربچه میخ‌ها را از دیوار بیرون آورد، سپس پدر دست پسر را گرفت و به کنار دیوار برد و گفت : «پسرم، تو خیلی خوب عمل کردی، ولی به سوراخ‌های دیوار نگاه کن. وقتی عصبانی هستی، حرف‌هایی می‌زنی یا کارهایی می‌کنی که اثر آنها مثل این سوراخ‌های روی دیوار، در جسم و روان تو تا مدت‌ها باقی می‌ماند.»

کنترل احساسات و تصمیم‌گیری هنگام خشمگین شدن، نقش مهمی در سلامت و سازگاری انسان دارد. هرچه بتوانیم کنترل هیجانات و احساسات خود را به دست گیریم، زندگی سالم‌تر و موفق‌تری خواهیم داشت و اگر نتوانیم خشم خود را کنترل کنیم، با آسیب‌های بیشتری روبه‌رو خواهیم شد.

**حضرت علی (ع)**

غضب آتشی است شعله‌ور، کسی که خشم خود را فرو نشاند، آن آتش را خاموش کرده است و آن کس که غضب خود را به حال خودش رها کند خود او اولین کسی است که در شعله‌های آن خواهد سوخت.

**فهرست غررالحکم**

## آسیب‌های جسمی و روانی خشم

وجود خشم و عصبانیت در انسان امری طبیعی است و برای ادامهٔ حیات انسان لازم است. برای مثال تصور کنید که دشمن به کشور شما حمله کرده است. عده‌ای می‌خواهند اموال شما را بدزدند. فردی به حقوق شما یا خانوادهٔ شما تجاوز کرده است. به حقوق عده‌ای بیچاره و مظلوم تجاوز شده است. عده‌ای با گسترش مواد مخدر می‌خواهند جوانان این کشور را بیچاره کنند. شما به طور طبیعی خشمگین می‌شوید و در صدد چاره‌جویی برمی‌آیید. اگر صفت خشم در شما نبود، بی‌توجه از کنار موضوعات مختلفی که شما را آزرده خاطر کرده است، عبور می‌کردید؛ اما خشم موجب می‌شود که شما از خود عکس‌العمل نشان دهید. عکس‌العمل شما به هر حال باید عاقلانه باشد.

به یاد داشته باشید که خشم همچون آتش است. اگر آن را به موقع مهار نکنید آتش به شما و دیگران آسیب می‌رساند.

## فعّالیت ۵ : بحث کلاسی

- با مروری بر تجربیات خود، چند نمونه از آسیب‌های جسمی و روانی خشم را نام ببرید.

.....

.....

- با مروری بر تجربیات خود، چند نمونه از زیان‌های اجتماعی ومالی خشم را بیان کنید.

.....

.....

خشم افراد از نظر علت، زمان، موقعیت و شدت با یکدیگر فرق می‌کند. هیجان‌هایی که غالباً با خشم همراه‌اند، عبارت‌اند از : عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه توزی، تنفر، رنجش، ناراحتی، طعنه زدن، مسخره کردن، سرزنش کردن، تحقیر کردن، داد و فریاد، کتک کاری ونزاع، خراب کردن وسایل، بی‌احترامی، تهمت و افترا، عصیان، اعتراض، مداخله، حمله، غیرت ورزی و ... .

برخی از هیجاناتی که به دنبال خشم بوجود می‌آید، خوب و برخی مضر است. برای مثال هیجان شما وقتی که کسی به کشور شما حمله کرده است، یک هیجان مفید است؛ اما زمانی که با دوست خود به خاطر یک خطای کوچک کتک کاری می‌کنید، یک هیجان بد را از خود نشان داده‌اید.

خشم تحت هر شرایطی نباید از حد تعادل خارج شود و حالت افراط بگیرد. پیامبر اسلام(ص) می فرماید :«هر کس خشم خود را فرو خورد (کنترل نماید) خداوند در روز قیامت دل او را از رضای خود پر کند» .

همچنان که لازم است که ما خشم خود را کنترل کنیم، نباید کاری کنیم که دیگران هم از دست ما خشمگین و عصبانی شوند.

### راه‌های مقابله با خشم

۱ــ سعی کنید از احساسات خود آگاه شوید (به خود بگویید که من اکنون خشمگین هستم).
۲ــ در مورد پیامدهای خشم خود قدری فکر کنید.
۳ــ خود را آرام سازید.
۴ــ خشم خود را به صورت‌های سالمی تخلیه کنید.
۵ــ محیط ناراحت‌کننده را ترک کنید.
۶ــ افکار منفی خود را اصلاح کنید.
۷ــ برای آرام کردن خشم خود از دیگران کمک بگیرید.

## فعّالیت ۶ : بحث کلاسی

**داستانی برای تو(برگرفته از زندگی رزمندگان اسلام در دوران اسارت)**

سید ناصر، جوان ۱۶ ساله‌ای بود که در جنگ تحمیلی عراق علیه ایران یک پای خود را از دست داد و اسیر شد و در عراق به اردوگاه ۱۶، کمپ نگهداری اسرا در شهر تکریت منتقل شد. گروهبان عراقی به نام ولید فرحان مسئولیت آزار و اذیت آسایشگاه گروهی از اسرا را که سیدناصر هم یکی از آنها بود، برعهده گرفته بود. فرحان بارها سیدناصر را وادار می‌کرد که با دستانی از پشت بسته روی یک پا بپرد و کابل تنبیه را با دهان خود از چند متری برایش بیاورد. او به خاطر این کار، بارها به زمین می‌خورد و بی‌حال به زمین می‌افتاد. حتماً اگر شما جای سیدناصر می‌بودید، کینه فرحان را به دل می‌گرفتید، البته تعجبی هم ندارد!

یک روز ولید فرحان پس از شکنجهٔ سیدناصر از او پرسید : «اگر روزی آزاد شوی و به ایران بروی و من هم به ایران بیایم و مرا هم ببینی چه کار می‌کنی؟»

سیدناصر به او گفت : «من به خاطر اینکه مرا اذیت کرده‌ای از تو بسیار ناراحتم، اما اگر در ایران تو را ببینم، به خانه خودمان دعوت می‌کنم و تا جایی که بتوانم مثل یک مهمان از تو پذیرایی می‌کنم!»

سیدناصر کتاب خاطرات خود را با نام «پایی که به جا ماند» به فرحان گروهبان عراقی تقدیم می‌کند و این گونه نوشته است : «با عشق فراوان این کتاب را به او تقدیم می‌کنم، به خاطر آن همه زیبایی‌هایی که با اعمالش آفریده است»!!!

- از این داستان چه نتیجه‌هایی می‌توان گرفت؟

.....

.....

.....