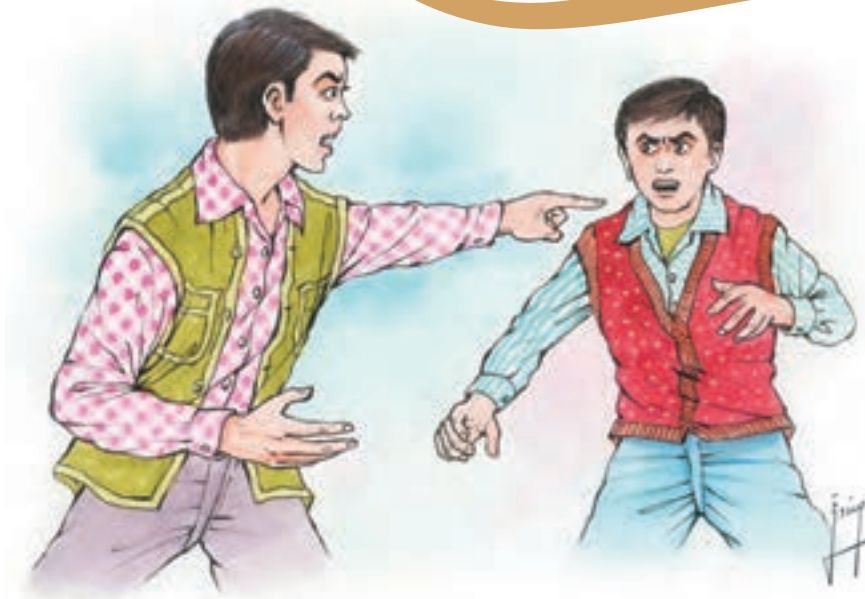


تضاد و اختلاف نظرهای خود را چگونه مدیریت کنیم؟



با یکدیگر نزاع نکنید و آبروی خود را نریزید.

سوره انفال، آیه ۴۶

اختلاف بین افراد، بخشی از زندگی است. افراد معمولاً درباره 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 به افراد وارد شود، این عمل در اسلام 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 گفت‌وگوها

.....

.....

.....

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

اختلافات در بیشتر مواقع اتفاق می‌افتد و این موضوعی طبیعی است؛ به شرطی که منجر به ناسزاگویی، کتک‌کاری یا آسیب رساندن به دیگری نشود.

پژوهش‌های یک جامعه‌شناس ایرانی نشان می‌دهد که ریشه بسیاری از نزاع‌ها در عدم رعایت حقوق دیگران، اجحاف به افراد، فریب‌دادن دیگران، پایین بودن روحیه تحمل یا ناتوانی در کنترل زبان و نداشتن مهارت کنترل خشم است. همچنین نزاع در شهرهای بزرگ بیشتر از شهرهای کوچک است یا افرادی که یکدیگر را نمی‌شناسند و با هم بیگانه‌اند، بیشتر از افراد آشنا با یکدیگر درگیر می‌شوند.

فعالیت ۲ : فردی

تصور کنید فردی وسیله‌ای یا پولی 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 او زد و خورد یا دعوا کنید؟

.....

.....

.....



فعالیت ۳: بحث کلاسی

رهبر انقلاب اسلامی ایران حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای می‌فرمایند: «در محیط اجتماعی (ما)، عده‌ای پرخاشگری‌های بی‌مورد می‌کنند». به‌نظر شما علت پرخاشگری، بی‌صبری و یا ناپردباری در میان بعضی از ما چیست؟

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

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 کنترل 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 ترجیح می‌دهند، اختلافات خود را با دیگران از طریق گفت‌وگو حل کنند، در جدول زیر بنویسید.

۱-	
۲-	
۳-	
۴-	

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 مقصرد، 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 به وجود 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

راه‌حل منطقی برای رفع

اختلاف

فعالیت در خانه

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

۱-

۲-

۳-

۴-

۵-

اضطراب چیست؟

«الا بذكر الله تطمئن القلوب»

آگاه باشید که یاد خدا مایه آرامش قلب‌ها می‌شود.
سوره رعد، آیه ۱۳



انسان‌ها در طول زندگی خود و در بیشتر مواقع با نگرانی و دلهره روبه‌رو می‌شوند و ممکن است که از نظر جسمی و روانی دچار مشکل شوند. آنها برای حفظ سلامت روحی خود نیاز دارند که مهارت برخورد منطقی با این مشکل را کسب کنند.

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

فعالیت 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؟

تصور کنید: «شما می‌خواهید امتحان ریاضی بدهید، اما خود را برای آن آماده نکرده‌اید». «هوایمای یکی از بستگان نزدیک شما که قرار بوده است از خانه خدا بیاید، احتمالاً تأخیر دارد یا قرار است یکی از خویشاوندان خیلی نزدیک شما عمل جراحی کند». «شما قرار است که در مدرسه درباره‌ی یک موضوع سخنرانی کنید». «یکی از خبرنگاران تلویزیون می‌خواهد با شما درباره‌ی موضوعی مصاحبه کند». در همه‌ی این موارد شما دلوایس و نگران می‌شوید.

تفکر مثبت، تسلط
داشتن بر خود،
دوری از تفکرات
منفی، ایمان و توکل
بر خداوند، دعا و
نیایش در هنگام
سختی موجب
می‌شود که شما
بتوانید بر اضطراب
خود غلبه کنید.

تأثیرات جسمی و روانی اضطراب بستگی به شدت آن دارد. فردی که می‌خواهد امتحان ریاضی 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 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 سبب بروز آسیب‌های روانی شود.

فعالیت 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.

فعالیت 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 یا دیگری تجربه کرده‌اید، آن را با کلمه بلی یا خیر مشخص کنید.

ردیف	ارزیابی علائم اضطراب در یک موقعیت	بلی	خیر
۱	تپش شدید قلب		
۲	لرزش دست‌ها		
۳	نگرانی دائم و بی مورد		
۴	سرزنش خود و دیگری		
۵	احساس ترس		
۶	تنگی نفس		
۷	احساس وحشت		
۸	نداشتن تمرکز حواس		
۹	اشکال در خوابیدن		
۱۰	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 روان‌پزشک، مراجعه کرد.

فعالیت 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.
- گام پنجم: سعی کنید خود را آرام کنید. تنفس عمیق، شل کردن دست‌ها، پاها و تنه و چسباندن پلک‌ها به یکدیگر از جمله راه‌های آرام سازی است.
- گام ششم: کمی آب بخورید.
- گام هفتم: 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: «چه بسا 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». (آیه ۲۱۶ سوره بقره)

فعالیت در خانه

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟



«الكاظمين الغيظ و العافين عن الناس والله يحب المحسنين»
کسانی که خشم خود را می‌خورند (کنترل می‌کنند) و از بدی مردم می‌گذرند و خداوند
نیکوکاران را دوست دارد.
سورة آل عمران، آیه ۱۳۴

خشم، هیجانی است که همه ما آن را می‌شناسیم و تجربه کرده‌ایم.

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

چرا قرآن کریم افراد را به کنترل خشم و بخشیدن دیگران توصیه کرده است؟

فعالیت ۱ : بحث کلاسی

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

نکات مهم و جالب گفت و گوها

.....

.....

.....

فعالیت ۲ : بحث کلاسی

چه عواملی ممکن است انسان را خشمگین کند؟ به برخی از این موارد اشاره کنید :

.....

.....

.....

.....

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

فعالیت ۳ : گروهی

- دو به دو روبه روی هم قرار بگیرید. به نوبت قیافه یک فرد عصبانی را بگیرید و عصبانیت خود را افزایش دهید تا جایی که گویا از شدت خشم می خواهید منفجر شوید. اکنون حالت دوست خود را توصیف کنید.

فعالیت ۴ : فردی

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

خشم معمولاً با هیجان های منفی نظیر پرخاشگری، کینه توزی، خصومت، تنفر، حسادت، رنجش، تحقیر و ناراحتی همراه است. افراد متدین و معتقد به آداب و مبانی اخلاقی در کنترل خشم خود موفق تر از دیگران هستند.

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. پسر بچه روز اول ۳۹ میخ به دیوار کوبید. 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 پدرش گفت. پدر هم به او گفت: حالا بهتر است میخ‌ها را از دیوار بیرون بیاوری. پسر بچه میخ‌ها را از دیوار بیرون آورد، سپس پدر دست پسر را گرفت و به کنار دیوار برد و گفت: «پسر، تو خیلی خوب عمل کردی، ولی به سوراخ‌های دیوار نگاه کن. وقتی عصبانی می‌شوی، 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 بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم، با آسیب‌های بیشتری روبه‌رو خواهیم شد.

آسیب‌های جسمی و روانی خشم

وجود خشم و عصبانیت در انسان امری طبیعی است و برای ادامه 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 خانواده 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 برمی‌آید. 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.

حضرت علی (ع):

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

نکته مهم

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

- 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 و مالی خشم را بیان کنید.

راه‌های مقابله با خشم

- ۱- سعی کنید از احساسات خود آگاه شوید (به خود بگویید که من اکنون خشمگینم).
- ۲- درباره پیامدهای خشم خود کمی فکر کنید.
- ۳- خود را آرام سازید.
- ۴- خشم خود را به صورت‌های صحیح بروز دهید.
- ۵- محیط ناراحت‌کننده را ترک کنید.
- ۶- افکار منفی خود را اصلاح کنید.
- ۷- برای آرام کردن خشم خود از دیگران کمک بگیرید.
- ۸- هنگام خشم سعی کنید بنشینید.
- ۹- خشم آتش است، با خوردن کمی آب، آتش را خاموش کنید.
- ۱۰- خداوند را یاد کنید تا آرامش پیدا 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، کینه‌توزی، تنفر، رنجش، ناراحتی، طعنه‌زدن، مسخره کردن، سرزنش کردن، تحقیر کردن، داد و فریاد، کتک کاری و نزاع، خراب کردن وسایل، بی‌احترامی، تهمت و افترا، عصیان، اعتراض، مداخله، حمله، غیرت ورزی و ...

برخی از هیجانانی که به دنبال خشم به وجود می‌آید، خوب و برخی مضراست. برای مثال هیجان شما وقتی 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 در هر شرایطی نباید از حد تعادل خارج شود و حالت افراط بگیرد. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «هر کس خشم خود را فروخورد (کنترل کند)، خداوند در روز قیامت دل او را از رضای خود پر کند».

همان‌طور که ما باید خشم خود را کنترل کنیم، نباید کاری کنیم که دیگران هم از دست ما خشمگین و عصبانی شوند.

فعالیت ۶: بحث کلاسی

داستانی برای تو

سید ناصر حسینی پور 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. یک گروه‌بان عراقی به نام ولید فرحان مسئولیت آزار و اذیت گروهی از اسرا را که سید ناصر هم یکی از آنها بود، به عهده گرفته بود. فرحان بارها سید ناصر را وادار می‌کرد که با داستانی 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 می‌خوڑد و بی‌حال به زمین می‌افتاد. حتماً اگر شما جای سید ناصر می‌بودید، کینه فرحان را به دل می‌گرفتید، البته تعجبی هم ندارد!

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

برگرفته از زندگی رزمندگان اسلام در دوران اسارت

● از این داستان چه نتیجه‌هایی می‌توان گرفت؟

.....

.....

.....



بخش پنجم:
فعالیت‌های انتخابی
تفکر و پژوهش

پرسش مناسب

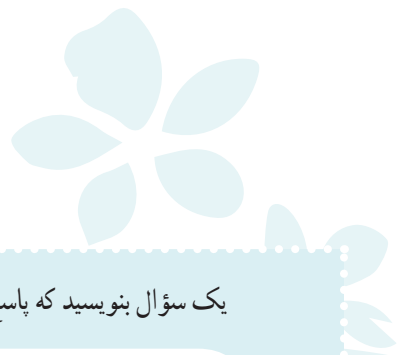
گفت و گو کنید

با چه روشی به هر یک از سؤال‌های زیر می‌توان پاسخ داد؛ آن را علامت بزنید.

ردیف	پرسش	نظرسنجی	مشاهده	منابع چاپی و الکترونیکی
۱	پرفروش‌ترین موضوعات کتاب در نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران طی ۱۰ سال گذشته کدام‌ها بوده‌اند؟			
۲	چهار مورد از موارد رعایت بهداشت و چهار مورد از عدم توجه به بهداشت در محله زندگی شما از تاریخ ۱۰ اسفند تا ۱۵ اسفند امسال کدام‌اند؟			
۳	دانش‌آموزان مدرسه شما تا چه اندازه از شیوه اداره مدرسه راضی‌اند؟			
۴	مرزهای جغرافیایی ایران از قرن ششم هجری شمسی تاکنون چه تغییراتی داشته است؟			
۵	دخترها و پسرها هر کدام از چه کسانی بیشتر الگو می‌گیرند؟			
۶	والدین دانش‌آموزان پایه اول متوسطه مدرسه شما تا چه اندازه از رفتار فرزندان خود راضی‌اند؟			
۷	چه تعداد از ساختمان‌های محله شما با ویژگی‌های معماری ایرانی هماهنگی دارد؟			
۸	پیشرفت‌های علمی ایران در زمینه داروسازی چه بوده است؟			
۹	تولید فولاد ایران در حال حاضر به تفکیک در هر یک از کارخانه‌های کشور به چه میزان است؟			
۱۰	اهدای اعضای بدن در کشور ما در ۵ سال گذشته چه روندی را طی کرده است؟			

دربارۀ دلایل انتخاب خود در کلاس گفت‌وگو کنید.

* توجه: یافتن پاسخ برخی از سؤال‌ها با چند روش انجام می‌شود.



یک سؤال بنویسید که پاسخ آن تنها با روش مشاهده به دست می‌آید.

.....

.....

.....

یک سؤال بنویسید که پاسخ آن تنها با روش نظرسنجی به دست می‌آید.

.....

.....

.....

یک سؤال بنویسید که پاسخ آن تنها با روش گردآوری اطلاعات از منابع چاپی و الکترونیکی به دست می‌آید.

.....

.....

.....

یک سؤال بنویسید که پاسخ آن با استفاده از حداقل دو روش از روش‌های مشاهده، نظرسنجی و مراجعه به منابع چاپی و الکترونیکی به دست می‌آید.

.....

.....

.....



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 گفته‌اند 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 می‌گوید؟ یکی از وزرای نیک محضر گفت: ای خداوند می‌گوید که
«الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس»

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 پسندیده‌تر 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 می‌توانست داشته باشد؟
- آیا شیوه رفتار هر یک از آنها در همه زمان‌ها، مکان‌ها و شرایط قابل انجام است؟ توضیح دهید.
- چرا گاهی افراد در بیان واقعیت دچار تردید می‌شوند؟
- بعضی از افراد با نیت حفظ منافع شخصی، از بیان واقعیت خودداری می‌کنند. پیامدهای چنین نیتی برای فرد و جامعه چیست؟
- با چه معیاری می‌توان 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 خلاصه ای از گفت وگوهای کلاس، برای خانواده خود بیان کنید. نظر آنها در این مورد چیست؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....



پیرمرد و بز

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

یکی از آنها به مرد روستایی نزدیک شد و پس از سلام و احوال‌پرسی، از او پرسید: «پدر عزیز من! این سگ زبان‌بسته چه گناهی کرده که او را کشان‌کشان می‌بری؟»

پیرمرد حرف این مرد را جدی نگرفت و به راه خود ادامه داد. نفر بعدی، درحالی که می‌خواست هر طور شده توجه پیرمرد را به خود جلب کند، به دوستش گفت: «اصلاً من فکر می‌کنم این مرد روستایی نیست. چون تا حالا هیچ روستایی‌ای را ندیده‌ام 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 خریده‌ای؟ برای شکار است یا محافظت از خانه؟»

پیرمرد همچنان به راهش ادامه می‌داد و سعی می‌کرد به حرف کسی توجه نکند؛ ولی آنها دست‌بردار نبودند و مرتب می‌گفتند و می‌گفتند. سرانجام، پیرمرد روستایی باور کرد حیوانی که خریده سگ است نه بز. بنابراین، طناب را از گردن بز باز و او را رها کرد و با خود گفت: «پس حتماً، آن فروشندهٔ ناقلا، چشم‌پندی کرده و به جای بز، سگ به من فروخته است!»

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

نقل از کتاب بیدپا در کلاس درس، نوشتهٔ 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 تأثیرگذارند؟ (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).

موقعیت	عوامل مؤثر	احساس	عقل	فانزاده	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؟

.....

.....

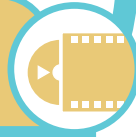
.....

.....

.....

.....

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 می‌افتد؟
- تعمیرکار تلفن چگونه شخصیتی دارد؟ چرا این طور فکر می‌کنید؟
- تلفن‌ها در این فیلم می‌توانند نماد چه چیزی در زندگی ما باشند؟
- آیا می‌توانید پایان دیگری برای این داستان بیان کنید؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

- با توجه به مباحث مطرح شده در کلاس، بنویسید آنچه که ما درک می‌کنیم، از کجا ناشی می‌شود؟

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



روزی دانشمندی آزمایش جالبی انجام داد. او یک آکواریوم ساخت و با قرار دادن یک دیوار شیشه‌ای در وسط آکواریوم 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 بزرگ تر 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 آکواریوم را برداشت و راه ماهی بزرگ را باز گذاشت، ولی دیگر هیچ‌گاه ماهی بزرگ به ماهی کوچک حمله نکرد و به آن‌سوی آکواریوم نرفت!

گفت و گو کنید

- دریافت شما از این داستان چیست؟
- چه چیز باعث شد که ماهی بزرگ‌تر دیگر به ماهی کوچک‌تر حمله نکند و حتی به آن سوی آکواریوم نیز نرود؟
- مفهوم ضرب‌المثل‌های زیر چیست؟ تفاوت‌ها یا شباهت‌های آنها را بیان کنید.
آزموده را آزمودن خطاست.
شکست پل پیروزی است.
مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد.
آدم عاقل دو بار از یک سوراخ گزیده نمی‌شود.
- نتایج آزمایش این دانشمند با مفهوم کدام ضرب‌المثل‌های بالا هماهنگ است؟
- همانطور که می‌دانید ضرب‌المثل‌ها حاصل تجربیات انسان‌ها و چگونگی نگاه آنها به مسائل است؛ آیا هر یک از این ضرب‌المثل‌ها همیشه و همه جا کاربرد دارد؟ نظر خود را توضیح دهید.
- ما در مواجهه با یک موقعیت و مسئله جدید، اغلب براساس تجربه‌های قبلی خود عمل می‌کنیم. به کارگیری تجربه‌های قبلی گاهی سودمند است و گاهی سودمند نیست. با ذکر مثال توضیح دهید چه نکات مثبت و منفی‌ای در استفاده از تجربه‌های قبلی – وقتی با یک موقعیت جدید روبه‌رو می‌شویم – ممکن است وجود داشته باشد.

فعالیت تکمیلی در کلاس

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

فعالیت در خانه

هنگامی که شما با داستان، ضرب‌المثل یا یک مطلب علمی مواجه می‌شوید می‌توانید پیام آن را بپذیرید، رد کنید یا درباره آن شک و تردید داشته باشید. آیا تاکنون با چنین موردی مواجه شده‌اید؟ آن مورد و علت تردید خود را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مسموم کردن سرچشمه



شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که شاهد یا طرف گفت و گویی بوده اید که در آن کسی ادعایی می کند و برای جلوگیری از اعتراض و مخالفت دیگران در جملات خود صفت ناپسندی را به مخالفان آن ادعا نسبت می دهد یا صفات خوبی را از آنها سلب می کند و به این ترتیب، همه آنها را قبل از این که حرفی بزنند در جای خود می نشاند؛ زیرا اگر کسی بخواهد سخنی در اعتراض به گوینده مطرح کند، انگار خود را به عنوان نمونه ای 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 نمونه هایی از استدلال غلط هستند. استدلال غلط برای قبولاندن نظر خود به دیگران را مغالطه می نامند. 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 «مسمون کردن سرچشمه» آشنا می شوید.

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 و گوها 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 و گو کنید.

سه مورد از جملات موردنظر را در کلاس ارائه کنید.

.....

.....

.....



گفت و گو کنید

- خود را در دامان 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 گرفته‌اند.
- اولین چیزی که در برخورد با موقعیت اول به ذهن شما می‌رسد، چیست؟
 - این سنگ‌ها چگونه در این مکان‌ها قرار گرفته‌اند؟ تمام فرضیه‌ها را در نظر بگیرید؛ سعی کنید فرضیه‌های خلاق و متنوع‌تری 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. آن دو 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 آن سوی 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 فضاپیمای پاونیر 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 واقعیتی باعث شده بود که آنها وجود سیاره‌ای را پیش‌بینی کنند؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

موضوع فعالیت سنگ‌ها و کشف سیارهٔ 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

معیار من در انتخاب دوست چیست؟

(انتخابی)



فعالیت 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- چرا داشتن یک دوست خوب اهمیت زیادی 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.

فعالیت ۲

- 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.

فعالیت ۳



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

.....

.....

.....

فعالیت 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.

۱- چگونه با همکلاسی‌های جدید ارتباط برقرار کند؟

.....

.....

۲- در انتخاب دوست چه نکاتی را باید رعایت کند؟

.....

.....

.....

فعالیت 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(ص) و ائمه اطهار(ع) احادیثی را درباره دوستی و صفات دوستان خوب جمع‌آوری کنید و روی دیوار کلاس با خط زیبا نصب کنید.

مهارت قاطعیت و جرئت ورزی

(انتخابی)



فعالیت ۱ : بحث کلاسی

داستان زیر را بخوانید و به سؤالات زیر پاسخ دهید :

... به پول نیاز داشتیم؛ 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. الان مدت‌هاست که در کانون اصلاح تربیت بازداشت هستیم. 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؟

● در جدول زیر بنویسید که به چه چیزهایی باید نه گفت. دلایل خود را هم بنویسید.

دلائل من	به موارد زیر نه می‌گویم

فعالیت ۲ : بحث گروهی

چرا باید به سیگار کشیدن و سایر مواد مخدر قاطعانه نه بگوییم؟
جرئت‌ورزی 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 ۳: 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 رودربایستی دارید و می‌خواهید 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؛ نمی‌توانم این کار را انجام دهم.
- ۲- بله مهم نیست که شما می‌رنجید؛ 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؛ نمی‌خواهم 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 حرف‌هایی 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 می‌گویند.

فشار همسالان ممکن است خوب یا بد باشد و این بستگی به درخواست همسالان از شما دارد. برای مثال دوستی از شما می‌خواهد که وارد یک بازی ورزشی شوید؛ در یک کلاس زبان یا آموزش ریاضی ثبت نام کنید؛ برای خواندن نماز به مسجد بروید؛ چنین درخواست‌هایی 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 درخواست‌هایی نابه‌جاست 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.

تاب آوری و تحمل سختی

(انتخابی)



امام علی (ع):

«المؤمن كالجبل الراسخ لا تحركه العواصف»

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

نهج البلاغه



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 و خیلی زود یا بیمار می‌شوند یا از بین می‌روند. 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 دشواری‌ها به ما پاداش می‌دهد. تحمل 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 صندلی متحرک (ویل چیر) 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 تاب‌آور 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.

مثالی از تاب‌آوری برای تو

اگر بخواهیم مثال ساده‌ای از تاب‌آوری بزنیم، می‌توانیم به ساختمان‌های انعطاف‌پذیر در برابر زلزله اشاره کنیم که در ژاپن ساخته شده‌اند. این ساختمان‌ها می‌توانند حتی تا 30° درجه خم شوند؛ اما دوباره به وضعیت اولیه خود برمی‌گردند. انسان نیز باید مانند این ساختمان‌ها فشار و سختی را تحمل کند و دوباره محکم بر سر جای خود قرار گیرد.

در جریان جنگ تحمیلی هشت ساله 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 مرگ، قطع عضو، سوختن، شیمیایی شدن، محاصره یا اسارت می‌ترسیدند، این کشور به اشغال بعثی‌های فاسد در می‌آمد و استقلال و عزت مردم ایران برای همیشه از بین می‌رفت.

درسی از تحمل و پایداری

... 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 این که 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: پایی که به جا ماند از سید ناصر

فعالیت ۴: بحث کلاسی

۱- به نظر شما چه عواملی کمک می‌کرد تا رزمندگان اسلام شرایط سخت جبهه‌ها یا دوران اسارت را تحمل کنند؟

.....

.....

.....

۲- 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 نمره ای کمتر از میانگین (۲۴) بگیرید، تحمل و تاب آوری شما کمتر است. گزینه مورد نظر را با علامت (✓) مشخص کنید.

ردیف	شرح گزاره ها	خیلی کم ۱	کم ۲	متوسط ۳	زیاد ۴	بسیار زیاد ۵
۱	در مواقع سختی خیلی زود می توانم خود را آرام کنم.					
۲	مشکلات را بخشی از زندگی می دانم.					
۳	مشکلات از نظر من چیزی گذرا هستند.					
۴	معتقدم به دنبال هر سختی آسانی است.					
۵	سعی می کنم با سختی ها دست و پنجه نرم کنم و بر آنها غلبه کنم.					
۶	حتی در موقعیت های خیلی سخت و دشوار کنترل خود را از دست نمی دهم.					
۷	در برخورد با سختی ناامید نمی شوم و از خداوند کمک می گیرم.					
۸	اعتماد به نفس من در حل مشکل زیاد است.					
جمع نمرات						

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

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 هر کس 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 نتایج گرفتید؟

.....

.....

.....

- با مراجعه به کتاب‌هایی که درباره خاطرات رزمندگان اسلام نوشته شده یا در صورت دسترسی به رزمندگان اسلام و مصاحبه با آنها نمونه‌هایی از خاطرات و سختی‌های آنها را در دوران جنگ یا اسارت بنویسید و در کلاس بخوانید.

.....

.....

.....

شاد زیستن

(انتخابی)

خدا را شکر؛ امروز به ما خیلی خوش گذشت : یک روز آفتابی، طبیعت زیبا، آبشار، گل‌های رنگارنگ، ورزش، پیاده‌روی، کمی کوهنوردی و دوستان جدید. به خاطر همه اینها از خداوند سپاسگزاریم.



فعالیت ۱ : فردی

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

حضرت علی (ع) فرموده است : «شادمانی باعث انبساط روح و مایه خوشحالی است». امام رضا (ع) می‌فرماید : «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 عیب‌هایتان آگاه می‌سازند و بخشی را به تفریحات و لذایذ خود (لذت‌های سالم) اختصاص دهید و با نیرو و توانی که از مسرت و نشاط و ساعت تفریح و شادی به دست می‌آورید، برای انجام بهتر وظیفه‌های خود استفاده کنید». شادی در برابر افسردگی، غم و تنهایی قرار دارد و آن حالتی در انسان است که منجر به خنده، خوشی، سرزندگی، رضایت از زندگی، خوش‌بینی و آرامش درونی در فرد می‌شود.

فعالیت ۲ : بحث کلاسی

چگونه شادی را محقق کنیم؟

شاد زیستن نیازمند رعایت بعضی از رهنمودهای زیستی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی 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.	
اصول معنوی	از دستورات اسلامی پیروی 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، خندانتان می‌کند و اگر با چهره ناخوش بدان نگاه کنید، او نیز چهره خود را عبوس و اندوهگین 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

A large, decorative orange frame with a white interior, featuring horizontal dotted lines for writing. The frame is adorned with a floral pattern on the left and a checkered pattern on the right.



A large, rounded rectangular writing area with a light orange border and a white background. The area is filled with horizontal dotted lines for writing. The page is decorated with orange and white checkered borders on the left and right sides, and a stylized orange flower illustration on the right side.





Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.







* خودارزیایی نیمسال اوّل و دوم

خودارزیابی نوبت اول سال تحصیلی

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

ردیف	عملکرد	مقیاس	بلند ن.	پایین ن.	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 (کنترل هیجان می‌کنم).						
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.						
۷	برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.						
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.						
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.						
۱۰	هنگام گفت‌وگوی کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.						
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.						
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.						
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.						
۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.						
۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.						
۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل، زود قضاوت نمی‌کنم.						
۱۷	هنگام قضاوت درباره رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.						
۱۸	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	سوال‌هایی 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 (کنترل هیجان می‌کنم).					
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.					
۷	برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.					
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.					
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.					
۱۰	هنگام گفت‌وگو 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 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 مستقلى دارد؟ | <input type="checkbox"/> بلى | <input type="checkbox"/> خير |
| ۲- آیا در کتابخانه برای مطالعه جای کافی وجود دارد؟ | <input type="checkbox"/> بلى | <input type="checkbox"/> خير |
| ۳- آیا کتابخانه مدرسه شما مسئول کتابخانه دارد؟ | <input type="checkbox"/> بلى | <input type="checkbox"/> خير |
| ۴- آیا تعداد کتاب‌های کتابخانه برای استفاده دانش‌آموزان کافی است؟ | <input type="checkbox"/> بلى | <input type="checkbox"/> خير |
| ۵- آیا موضوعات کتاب‌ها مورد علاقه دانش‌آموزان است؟ | <input type="checkbox"/> بلى | <input type="checkbox"/> خير |
| ۶- آیا موضوعات کتاب‌ها با نیازهای تحصیلی دانش‌آموزان هماهنگی دارد؟ | <input type="checkbox"/> بلى | <input type="checkbox"/> خير |
| 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 ویژگی‌های مدرسه خوب تهیه شده است. نتایج این پرسشنامه می‌تواند به بهتر شدن وضعیت مدرسه شما کمک کند. لطفاً با دقت به پرسش‌های 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، کلاس‌ها، حیاط، پله‌ها، سرویس‌های بهداشتی و ...) رضایت دارید؟

.....

۲- چه تغییراتی برای بهتر شدن فضای مدرسه پیشنهاد می‌دهید؟

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

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 می‌دهید؟

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

۵- سایر نکاتی را که فکر می‌کنید به بهتر شدن وضعیت مدرسه کمک می‌کند، بنویسید.

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

نمونه ۱ برگه ثبت مشاهدات (تشریحی)

موضوع مشاهده : تغییرات گیاه کاشته شده

تاریخ مشاهده :

زمان مشاهده : از ساعت تا

نام مشاهده گر :

مکان مشاهده :

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:

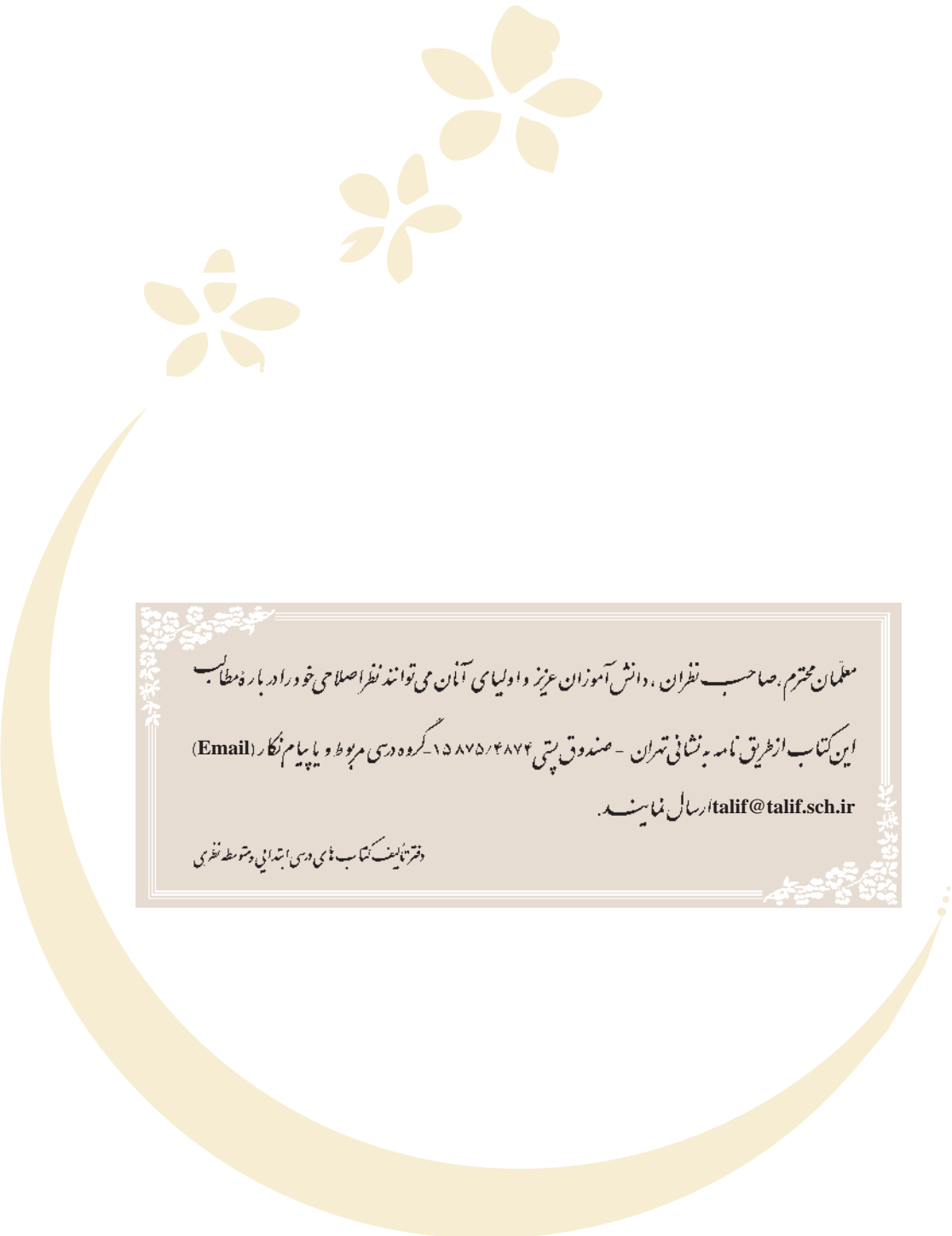
رفتارهای دانش آموزان در استفاده از آبخوری	تعداد کسانی که رعایت کردند.	تعداد کسانی که رعایت نکردند.
رعایت نوبت	///	///
استفاده از لیوان شخصی		
بستن کامل شیرآب پس از استفاده		
کمک به کوچک ترها در استفاده از آبخوری		
هدر ندادن آب (سرریز نکردن لیوان آب، پر کردن لیوان به اندازه نیاز و ...)		
استفاده از آبخوری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

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

کتاب‌های مناسب آداب و مهارت‌های زندگی (مشترک کد ۱۱۱) پایه هفتم

ردیف	عنوان	عنوان مجموعه	مؤلف	مترجم	نام ناشر	محل نشر	سال انتشار
۱	خیلی نگران می‌شوم	چه کار کنم اگر	هوبنر، دان	حسین مسنن فارسی	گام	تهران	۹۱
۲	هدف‌گزینی	مهارت‌های زندگی	صاحبی، علی		آرمان رشد	تهران	۹۰
۳	روش‌های زندگی : نکات، گام‌ها و اصول مربوط به رشد، تعامل با دیگران، یادگیری و لذت بردن از زندگی؛ life lists		اسپلاند، پاملا	مهسا مشتاق	ابوعطا	تهران	۹۱
۴	تکنیک‌ها و مهارت‌های تست‌زنی غلبه بر آزمون‌های تشریحی و کوتاه جواب آماده‌شدن برای امتحانات، غلبه بر استرس و اضطراب امتحان		حاجی بابایی، مرتضی		ما و شما	تهران	۹۲
۵	آیین دوست‌یابی		کارنگی، دیل	سید حسن حسینی	قدیانی	تهران	۹۲





معلمان محترم، صاحب نظران، دانش آموزان عزیز و اولیای آنان می توانند نظر اصلاحی خود را در باره مطالب
این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۴۸۷۴/۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار (Email)
talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دفتر تألیف کتاب های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

