

بخش پنجم

فعالیت‌های انتخابی تفکر و پژوهش

واقعیت

عادت‌ها

پدر و پسر اولیّه

خط‌کشی

اثر

آن‌پسرک انار ندارد

شادی

واقعیت

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

حکایت مورچه و شفیره

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



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

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



گفت و گو کنید



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

فعالیت تکمیلی در کلاس

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



در مورد رابطهٔ قضاوت و عقیده چه فکر می‌کنید؟

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

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



فعالیت در منزل

دو مورد از باورها و اعتقادات خود را بنویسید و توضیح دهید چگونه به هر یک از آنها اعتقاد پیدا کردید.

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

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

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

.....

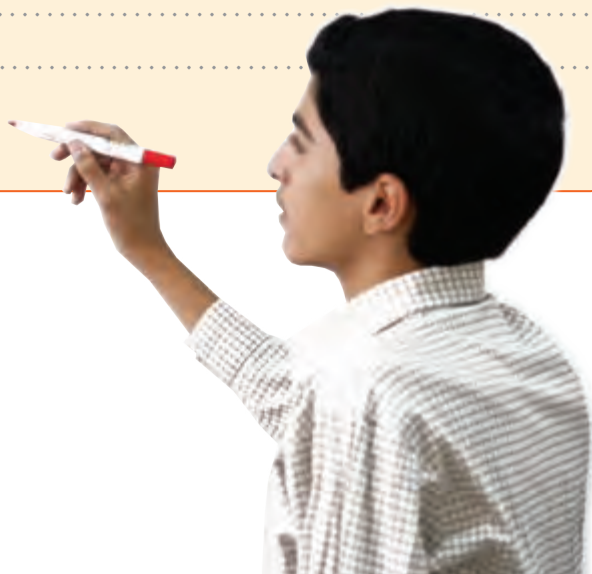
.....

.....

.....

.....

.....



عادتھا



عادت در لغت به معنای خوی است و در اصطلاح هرگاه رفتاری در اثر تکرار چنان مورد قبول و خوشایند طبع قرار گیرد؛ به طوری که این تکرار خوشایند و ترک آن دشوار باشد، می‌گویند عادت به وجود آمده است. عادات منشأهای گوناگونی دارند: از جمله رفع یک نیاز، عوامل طبیعی و اقلیمی، تمایلات زودگذر، که هر یک به تناسب خود برای تحقق یک عادت نقش منشأ را ایفا می‌کنند و بر این اساس گونه‌های متعدد، عادت شکل می‌گیرد.

عادت حالت روانی خاصی است که در اثر ممارست و تکرار حاصل می‌شود و پس از حصول آن، برای انجام کاری که عادت شده نیازی به اراده صریح وجود ندارد و هرگاه شرایط آن فراهم آید، خود به خود و طبق سابقه آن کار انجام می‌شود.

ما دو گونه عادت خوب و بد داریم. اگر رفتار و عقاید نادرست، ملکهٔ نفس و ذهن ما شده باشد، به رفتار و عقاید بدی عادت کرده‌ایم؛ اما اگر رفتار و عقاید درستی ملکهٔ ما شده باشد، ما به رفتار و عقاید خوبی عادت کرده‌ایم. برای رهایی از عادت بد ناچاریم عادات خوب را در خودمان ایجاد و جایگزین عادات بد کنیم. نکتهٔ قابل توجه در عادات بد این است که برای ترک آنها نمی‌توان به‌طور کلی و یکباره آن را ترک کرد؛ همچنان که شنیده‌اید ترک عادت موجب مرض است. بنابراین باید کم کم عادات بد را ترک کرد. برخی از راه‌های مبارزه با عادت‌های بد عبارت‌اند از:

۱- علم آموزی: در اثر علم و اطلاع قبلی از هر واقعی، پیش از ایجاد عادت مصنوعیتی طبیعی و مطمئن در برابر تمام عادات منفی ایجاد می‌شود.

۲- تفکر و تعقل در هر امر و در هر مورد و هر مقامی: تعقل اساسی‌ترین عامل عادت‌شکن است. که سبب انهدام بردهٔ جهل و غفلت از برابر دیدهٔ دل می‌شود.

۳- امر به معروف و نهی از منکر: آگاهی دادن به اطرافیان در انجام کارهای خوب و پسنیدیده، و پرهیز از کارهای ناپسند علاوه بر بهبود وضع اجتماع، در خود شخص عالم و عامل به وظایف و امر کننده بر معارف و نهی کننده از منکر مؤثر است.

گفت‌وگو کنید



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

سؤالات گروه:

.....

.....

.....

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

فعالیت تکمیلی در کلاس

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

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

فعالیت در منزل

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

عادت‌های خوب را چگونه می‌توان ایجاد کرد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

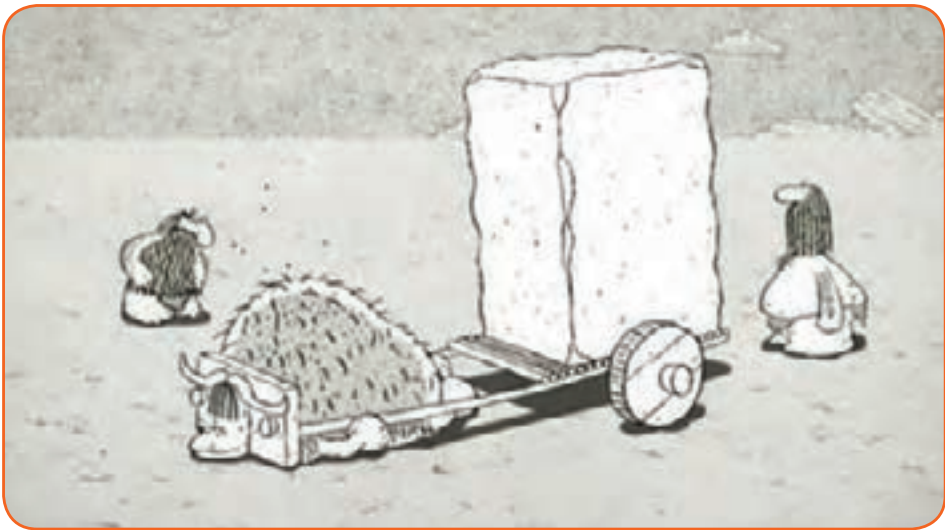
.....

.....



پدر و پسر اولیّه

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





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



فعالیت تکمیلی در کلاس

محتوای تصویر را بخوانید سپس به سؤال بعدی پاسخ دهید.



**یک محصول فناوری را در نظر بگیرید.
برای تشخیص مناسب بودن آن به چه ویژگی‌هایی باید توجه کنیم؟**

نام محصولی را که در نظر گرفته‌اید:

برتری‌هایی که این محصول نسبت به سایر موارد مشابه دارد:

.....

.....



فعالیت در منزل

فرض کنید انسان‌ها با همه عادت‌های خود خدا حافظی کنند؛ به نظر شما این تغییر چه تأثیری بر زندگی آنها دارد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



خط کشی

فیلم «خط کشی» داستان مردی است که علی‌رغم بی‌توجهی دیگران وظیفه خود را انجام می‌دهد؛ تا اینکه

در این فعالیت فرصتی فراهم شده تا شما با تحلیل فیلم خط‌کشی، به پدیده‌ها و وقایع پیرامون خود به گونه‌ای دیگر نگاه کنید و از این طریق به کلیات امور، اجزای آن و روابط متقابل این اجزا با دقت بیشتری توجه کنید.



گفت‌وگو کنید



- داستان فیلم چه بود؟
- اولین نکته‌ای که بعد از دیدن فیلم به ذهن شما می‌رسد، چیست؟
- به نظر شما کاری که این شخص انجام می‌داد مهم است یا خیر؟ چرا؟
- چرا در این فیلم کارگر خط‌کشی کننده کوچک و عناصر دیگر فیلم بزرگ نمایش داده شده است؟



اثر

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



گفت و گو کنید



- دریافت شما از فیلم چیست؟
- بین آب، هوای آلوده و انسان در این فیلم چه رابطه‌ای می‌بینید؟
- آیا مثال‌هایی سراغ دارید که انسان با قصد و نیت خوب، کاری انجام دهد که پیامد و نتیجه منفی داشته است؟
- آیا مثال‌هایی سراغ دارید که انسان با قصد و نیت خوب، کاری انجام دهد که پیامد و نتیجه مثبت داشته است؟
- چگونه با آنکه قصد و نیت هر دو خوب بوده؛ اما نتیجه متفاوت است؟
- برخی معتقدند فناوری باعث آسایش شده؛ اما باعث آرامش نشده است. نظر شما در این باره چیست؟ با مثال نظر موافق یا مخالف خود را توضیح دهید.
- چگونه عمل یک فرد روی طبیعت اثر می‌گذارد؟
- چگونه عمل یک فرد روی زندگی او اثر می‌گذارد؟
- چگونه عمل یک فرد روی جامعه اثر می‌گذارد؟
- انسان در آفرینش جایگاهی دارد، چگونه می‌تواند در آفرینش منشأ آثار و نتایج خیر باشد؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

واژه‌های آسایش و آرامش با هم شباهت دارند؛ چون :

.....

اما تفاوت دارند؛ چون :

.....

.....



آن پسرک انار ندارد.

صبح بود. میوه فروش تازه مغازه را باز کرده بود و مشغول بیرون گذاشتن جعبه‌های میوه بود که پسرکی از جعبه انار، اناری برداشت و به خیابان دوید. ناگهان دچار سانحه شد و ...
در این فعالیت فرصتی فراهم می‌شود تا شما با تحلیل محتوای فیلم، یک موقعیت اخلاقی را از جنبه‌های مختلف بررسی کنید و از این طریق توانایی قضاوت صحیح را در خود گسترش دهید.



گفت‌و‌گو کنید



- دریافت شما از فیلم چیست؟
- قضاوت شما درباره کار میوه‌فروش چیست؟ چرا؟
- قضاوت شما درباره کار پسر چیست؟ چرا؟
- برای قضاوت درباره این دو نفر به چه جنبه‌هایی توجه کردید؟
- سازنده فیلم پیام خاصی را انتقال می‌دهد؛ پیام او چیست؟ شما با این نوع نگاه موافقید یا مخالف؟ چرا؟
- تصادف پسرک تا چه اندازه در این قضاوت تأثیر داشت؟ اگر پسر تصادف نمی‌کرد و بار دیگر دست به این کار می‌زد، قضاوت شما چه بود؟
- در این قضاوت احساسات شما بیشتر تأثیر داشت یا عقل شما؟
- احساسات و هیجانات ما چه نقشی در قضاوت‌های ما دارد؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

- آیا راهی وجود دارد که بتوان هنگام قضاوت کردن، احساسات خود را دخالت ندهیم؟
- آیا عقل و احساس همیشه در مقابل هم قرار دارند؟ با مثال توضیح دهید.

شادی

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



حکایت پدر و دو دخترش

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

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

گفت‌وگو کنید

محتوای تصویر را بخوانید.



در مورد شادی چه فکر می‌کنید؟

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

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

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

فعالیت تکمیلی در کلاس

- شادی چیست؟
- چه چیزهایی باعث شادی می‌شوند؟
- آیا می‌توانید مثالی بزنید که شادی یک نفر، یک گروه یا مردم کشوری موجب ناشادی یک فرد، یک گروه یا کشوری دیگر شود؟
- آیا می‌توان با دروغ گفتن کسی را شاد کرد؟ چرا؟

بخش هشتم

فَعَالِيَتِ هَايِ اِنْتِخَابِي آدَابِ وَ مِهَارَتِ هَايِ زَنْدَگِي

مهارت های کنترل عصبانیت

مهارت کنترل استرس

مهارت های مصرف چيست

چگونه از افراد بزرگسال، پير و ناتوان مراقبت كنيم؟

چرا بايد به خودمان احترام بگذاريم؟

ارزش ها و معيارهاي رفتاري

مهارت های تصمیم گیری

آداب و مهارت های سفر کردن

آداب و مهارت های گردش های علمی و سفرهای اردویی

مهارت‌های کنترل عصبانیت



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

حامد را راهنمایی کنید.

خانواده حامد به تازگی از یک شهرستان دور به تهران منتقل شده‌اند. برای همین حامد در این دبیرستان هیچ دوست و آشنایی ندارد. برخی از هم‌کلاسی‌ها او را به خاطر لکنت زبانش مسخره می‌کنند. آیا می‌توانید احساسات حامد را در این باره بیان کنید؟

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

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

عصبانیت چیست؟

عصبانیت واکنشی هیجانی است که از ناراحتی، نفرت، غم و اندوه تأمین شدن خواسته‌ها و احساس ظلم ریشه می‌گیرد و در نتیجه آن تعادل روحی یک فرد به هم می‌خورد.

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

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

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

مثال :

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

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



عکس‌العمل منطقی چیست؟

در عکس‌العمل منطقی به هیچ‌وجه احساسات درونی شما و دیگری خدشه‌دار نمی‌شود؛ زیرا شما بر احساسات خود کنترل دارید.

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

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

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

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

فعالیت ۳ (انتخابی)

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

عکس‌العمل غیر منطقی چیست؟

این نوع عکس‌العمل با پرخاشگری کلامی، بدنی یا آسیب‌زدن به خود یا دیگران همراه است و موجب ایجاد احساس ناخوشایند در خود فرد یا طرف مقابل می‌گردد و ممکن است که طرف مقابل را آماده‌درگیری کند.

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

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

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

نکته مهم

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

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

آثار روانی و اجتماعی عصبانيت های شديد

- ۱- نوجوان های عصباني و پرخاشگر معمولاً به درس های خود کمتر توجه می کنند و تمرکز کمتری بر روی موضوعات درسی و گفته های معلم دارند.
- ۲- نوجوان خشمگين، بددهن و اهل درگیری را معلم، هم کلاسی ها و حتی مردم دوست ندارند.
- ۳- در مواقع سختی، ديگران از دانش آموزی که اهل درگیری است، کمتر پشتیبانی می کنند.
- ۴- افراد عصبی حتی پس از آنکه به یک فرد بالغ و میان سال تبدیل شدند، در برقراری ارتباط با همسر و فرزندان خود دچار مشکل اند.
- ۵- افراد عصبی با خلق و خوی آتشین معمولاً سر از کالنتری ها درمی آورند.
- ۶- افراد عصبی و پرخاشگر معمولاً از عزت نفس پایینی برخوردارند و نمی توانند با ديگران رابطه مستحکم و قوی در آینده برقرار کنند.

مهارت کنترل استرس



فعالیت ۱

- ◀ آیا تاکنون در یک موقعیت ناراحت کننده قرار گرفته‌اید؟
- ◀ احساس خود را درباره این ناراحتی بیان کنید.
- ◀ درجه و شدت این ناراحتی تا چه مقدار بوده است؟

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

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

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

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

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

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

◀ قبولی در آزمون مدارس استعدادهای درخشان یک استرس مثبت است.

آیا می‌توانید به دو نمونه استرس منفی و دو نمونه استرس مثبت اشاره کنید؟



فعالیت ۲ (فردی)

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

عوامل استرس‌زا

به عوامل یا موقعیت‌هایی که مانع می‌شود تا نیازهای اساسی شما تأمین شود یا باعث می‌شود آرامش روحی شما برهم بخورد، عوامل استرس‌زا می‌گویند. گرسنگی، سروصدای زیاد، داشتن لکنت‌زبان، اعتیاد یکی از اعضای خانواده، اختلاف در خانواده، سبک زندگی ناسالم، ورشکستگی مالی خانواده، بیماری طولانی مدت یکی از اعضای خانواده، طلاق یا جدایی پدر و مادر از یکدیگر می‌توانند از عوامل استرس‌زا باشند.

◀ برخی از استرس‌ها شدید نیستند و پیامدهای کوتاه‌مدتی در زندگی دارند؛ مانند جاماندن از ماشین، گم کردن پول، سرزنش والدین.

◀ برخی از استرس‌ها شدیدند و می‌توانند به تغییرات جدی در زندگی ما منجر شوند؛ مانند مرگ پدر یا مادر، جدایی پدر و مادر، اعتیاد والدین، بیماری جدی یکی از اعضای خانواده، تصادفات منجر به نقص عضو یا مهاجرت به یک کشور جدید.

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

علائم استرس

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

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

در برخی موارد افراد به استرس عکس‌العمل جسمانی نشان می‌دهند، برای مثال دچار سردرد، شکم‌درد، درد کمر و تهوع می‌شوند یا خوردن و خوابیدن آنها دچار اختلال می‌شود.



عکس‌العمل افراد نسبت به استرس چگونه است؟

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

در برخی از مواقع بدن انسان هنگام استرس، عکس‌العملی نشان می‌دهد که به آن عکس‌العمل پرواز می‌گویند. این حالت بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که فرد با خطری مواجه می‌شود و تصمیم می‌گیرد از آن موقعیت فرار کند به عبارت دیگر از خطر به سرعت خود را دور کند. آیا می‌توانید در این مورد مثالی را ارائه کنید؟

فعالیت ۳ (انتخابی)

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

راه‌های مقابله با استرس چیست؟

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

آزمون خودارزیابی استرس

خیر	بلی	رفتار
		عوامل استرس‌زا
		۱- هنگام امتحانات یا شرکت در مسابقه استرس دارم.
		۲- نزاع و اختلافات خانوادگی مرا ناراحت می‌کند.
		۳- از خبر مرگ عزیزان ناراحت می‌شوم.
		۴- از شکست در امتحانات می‌ترسم.
		۵- اگر برای زندگی به روستا یا شهر دیگری بروم برای من مهم نیست.
		حالات استرس
		۶- هنگام ناراحتی عادت خوابیدن و غذا خوردن من تغییر می‌کند.
		۷- هنگام استرس شدید دچار سردرد و شکم‌درد می‌شوم.
		۸- هنگام استرس آرام هستم.
		۹- سختی‌ها مرا ناراحت و عصبی می‌کند.
		کنار آمدن با استرس
		۱۰- در سختی‌ها صبر و بردباری پیشه می‌کنم.
		۱۱- برای تحمل سختی و مصائب از خداوند کمک می‌خواهم.
		۱۲- می‌پذیرم که زندگی با شادی و رنج همراه است.
		۱۳- در شادی‌ها خیلی هیجان‌زده می‌شوم.

استرس را چگونه مدیریت کنیم؟

استرس را نمی‌توان از زندگی حذف کرد؛ اما باید مهارت‌های حل مسئله را برای مدیریت آن آموخت.

۱- عوامل استرس‌زا را بشناسید: استرس علت یا علت‌های مختلفی دارد؛ سعی کنید علت آن را بشناسید.

۲- به راه‌حل‌های مختلف برای حل مسئله یا کنار آمدن با آن فکر کنید: برای مثال به یک روان‌شناس مراجعه کنید یا مشکل را تحمّل کنید.

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

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

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

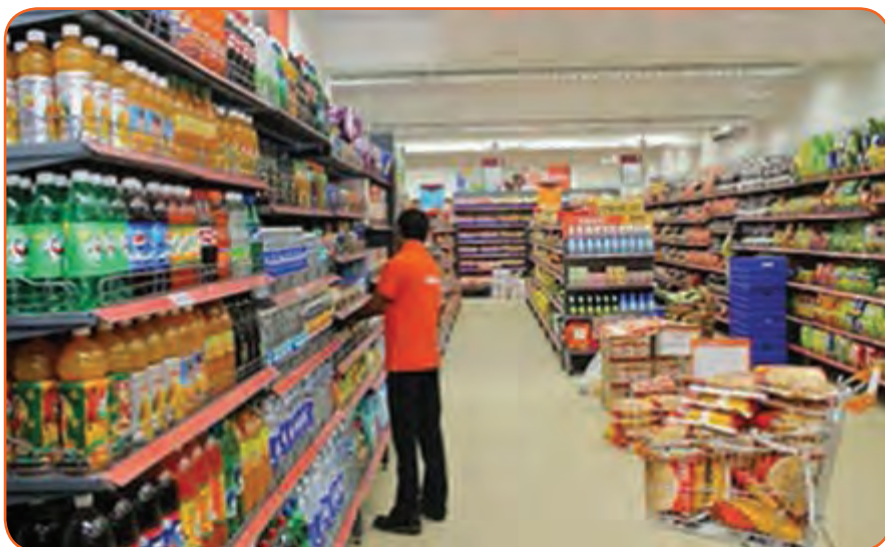
۶- نتایج اجرای برنامه را ارزیابی کنید: آیا برنامهٔ شما نتایج مثبتی را به دنبال داشت یا اینکه خیلی مؤثر نبود؟

فعالیت در منزل

یکی از دو فعالیت زیرا را به دلخواه انتخاب کنید و دربارهٔ آنها تحقیق کنید:

- ۱- اعضای خانواده شما به‌هنگام مواجهه با سختی و ناراحتی یا حوادث ناگوار چه کارهایی انجام می‌دهند تا مشکلات روحی خود را کم کنند.
- ۲- یک عامل استرس‌زا را شناسایی کنید و با توجه به راه‌حل‌هایی که برای مدیریت استرس گفته شد، بهترین راه‌حل را پیشنهاد کنید.

مهارت‌های مصرف



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

مصرف‌کنندهٔ عاقل کیست؟

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

اگر شما یک مصرف‌کننده عاقل باشید :

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

فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

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

نهفته است؟

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

فعالیت ۲ (بحث گروهی)

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

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

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

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

درس‌هایی برای تو

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

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

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

شش‌گام کلیدی در خریدن کالا و خدمات

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

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

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

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

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

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

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

فعالیت ۳ (بحث کلاسی)

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

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

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



فعالیت ۴ (انتخابی)

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

فعالیت در منزل

به انتخاب خود به یکی از سؤالات زیر پاسخ دهید :

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

چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم؟

مراقبت از افراد بزرگسال، والدین پیر و افراد ناتوان خانواده یک وظیفه دینی و اخلاقی است و نشانه‌ای از عشق و علاقه به اعضای خانواده، قدرشناسی از خدمات آنها و شکرگزاری از خداوند متعال و اثبات بندگی است. فراموش نکنید که روزی شما هم پیر و ناتوان خواهید شد و به خدمت فرزندان خود نیاز خواهید داشت.

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

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





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

(میرزا اسماعیل دولابی از عارفان تهران)

فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

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



مهارت‌های نگهداری و مراقبت از افراد بیمار و ناتوان

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

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

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

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

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

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



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

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

فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

یک سؤال اساسی

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

فعالیت در منزل

دربارهٔ یک بیماری و نحوهٔ مراقبت و درمان آن تحقیق کنید.

چرا باید به خودمان احترام بگذاریم؟



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

وقتی به دیگران احترام می‌گذاریم یعنی :

- من انسان باارزشی هستم و شما نیز برای من ارزشمندید.
- من شما را دوست دارم و دیگران نیز شایسته دوست‌داشتن هستند.
- من می‌خواهم با شما ارتباط سازنده برقرار کنم.
- شما دارای حقوقی هستید و من حقوق شما را رعایت می‌کنم.
- انسان‌ها برای من ارزش دارند.

فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

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

درسی برای تو

امام سجاد علیه السلام

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

(مفاتیح الحیات ص ۳۱۳)

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

فعالیت ۲ (انتخابی)

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

فعالیت ۳ (بحث گروهی) (انتخابی)

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

احترام به کودکان

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

فعالیت ۴ (بحث گروهی)

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



احترام به محیط‌زیست

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

فعالیت ۵ (انتخابی)

چه اتفاقی خواهد افتاد اگر:

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

فعالیت در منزل

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

ارزش‌ها و معیارهای رفتاری



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

برخی از ارزش‌ها مانند خدا، پیامبران، ائمه اطهار و اولیای خدا یا باورهای دینی، جزء «ارزش‌های دینی» محسوب می‌شوند. این نوع از ارزش‌ها در دنیا بیش از سایر ارزش‌ها طرفدار دارد. به افراد متدین، باتقوا، نیکوکار و مفید احترام می‌گذاریم؛ چون برای ما ارزش‌های دینی بسیار مهم است.

برخی از چیزها به این علت ارزش دارند که از آنها برای به دست آوردن چیزهای دیگر استفاده می‌کنیم. به این چیزها «ارزش‌های ابزاری» می‌گویند. برای مثال پول یک ارزش ابزاری است؛ زیرا مردم از آن به عنوان یک وسیله برای خرید کالا و خدمات از دیگران، استفاده می‌کنند.

فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

- ◀ چند نمونه از ارزش‌های ابزاری را نام ببرید.
- ◀ آیا تحصیل کردن یک ارزش ابزاری است یا یک ارزش مادی؟

برخی از چیزها ارزش ذاتی دارند، یا به عبارتی به خودی خود ارزشمندند؛ مانند خوشبختی، عشق، احترام، زیبایی، حقوق بشر، صلح، بشردوستی، عدالت، آزادی و خدمت به مردم. همه مردم جهان معمولاً به این ارزش‌ها اهمیت می‌دهند. چیزهایی که ارزش ذاتی دارند، به آنها «ارزش‌های جهانی» نیز می‌گویند.

فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

- ◀ چند نمونه از ارزش‌های ذاتی یا جهانی را نام ببرید.
- ◀ آیا کمک به نیازمندان یک ارزش ذاتی است یا یک ارزش ابزاری؟

وقتی فردی از نظر عقلانی رشد می‌یابد؛ به طوری که می‌تواند فرق خوب را از بد تشخیص دهد، به ارزش‌های جدیدی پی می‌برد که به آنها «ارزش‌های اخلاقی» می‌گویند. ارزش‌های اخلاقی به ما کمک می‌کنند تا براساس آنها درباره خوب یا بد بودن کارها قضاوت کنیم. ارزش‌های اخلاقی متأثر از باورهای دینی یا اهمیت ذاتی آنهاست.

- ◀ آیا می‌توانید به چند نمونه از ارزش‌های اخلاقی اشاره کنید؟

افراد چگونه ارزش‌های خود را به نمایش می‌گذارند؟

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

فعالیت ۳

جملات زیر را تکمیل کنید.

- ◀ فردی که نماز می‌خواند، ارزش‌های..... خود را به نمایش می‌گذارد.
- ◀ فردی که صداقت و راستی از خود نشان می‌دهد، ارزش‌های..... خود را به نمایش می‌گذارد.
- ◀ فردی که از عدالت، آزادی و بشردوستی طرفداری می‌کند، ارزش‌های..... خود را به نمایش می‌گذارد.

نکته مهم

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

تضاد ارزش‌ها

افراد در نظام ارزشی خود با یکدیگر متفاوت‌اند، به همین علت ممکن است با یکدیگر اختلاف پیدا کنند. تفاوت در ارزش‌ها امری طبیعی است. مشکلات دنیای امروز به دلیل اختلاف مردم جهان در ارزش‌های آنهاست. با این حال انسان‌های دنیا با پذیرش بعضی از ارزش‌های جهانی می‌توانند در کنار یکدیگر، با خیال راحت و در صلح و آرامش زندگی کنند.

فعالیت ۴ (انتخابی)

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



معیارهای رفتاری

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

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

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

فعالیت ۵ (انتخابی)

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

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

انعطاف در معیارهای رفتاری

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

فعالیت در منزل

به انتخاب خود به یکی از سؤالات زیر پاسخ دهید :

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

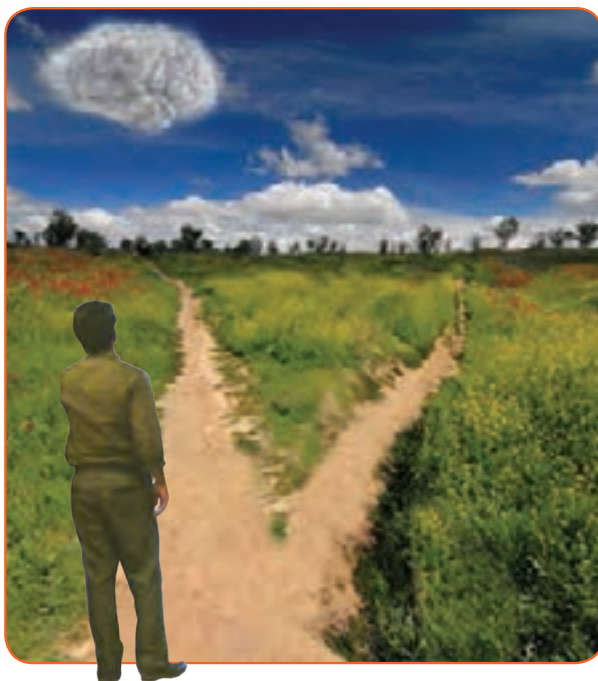
.....

.....

.....

.....

مهارت‌های تصمیم‌گیری



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

فعالیت ۱ (کلاسی)

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

تصمیم‌گیری‌های بزرگ دارای پیامدهای خوب یا بد هستند. اگر ما با فرایند تصمیم‌گیری درست آشنا شویم، تصمیم‌گیری کارچندان دشواری نخواهد بود.

● اگر پیامد یک تصمیم مثبت باشد و به بهتر شدن زندگی ما کمک کند، در این صورت تصمیم ما درست بوده یا انتخاب ما خوب بوده است.

● اگر پیامد یک تصمیم منفی باشد و به بدتر شدن زندگی ما منجر شود، در این صورت تصمیم ما نادرست بوده یا انتخاب ما بد بوده است.

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

فعالیت ۲ (انتخابی)

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

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

چه عواملی در تصمیم‌گیری ما مؤثر است؟

عوامل زیادی وجود دارند که بر تصمیم‌گیری‌های ما تأثیر دارند. برخی از این عوامل در درون ماست و برخی ناشی از عوامل اجتماعی است.

● احساسات و علائق، باورها و اعتقادات، رشد فکری، ارزش‌ها، اخلاقیات، اطلاعات و تجربیات ما از جمله عوامل فردی هستند که بر تصمیم‌گیری‌های ما مؤثرند. به این موارد **عوامل مؤثر درونی در تصمیم‌گیری** می‌گویند.

● نظرات والدین، بزرگ‌ترهای فامیل، دوستان، معلمان و رسانه‌ها، از جمله عوامل اجتماعی‌اند، که در تصمیم‌گیری‌های ما نقش دارند. به این موارد **عوامل مؤثر بیرونی در تصمیم‌گیری** می‌گویند.

روش‌های مختلف افراد در تصمیم‌گیری چگونه است؟

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

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

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

۳- واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران: افرادی هستند که در تصمیم‌گیری ناتوان‌اند. این افراد همواره به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. آنها از مسئولیت‌پذیری می‌ترسند و می‌خواهند در صورت شکست، مشکل پیش‌آمده را به گردن دیگران بیندازند.

۴- تصمیم‌گیری منطقی: این نوع تصمیم‌گیری بر اساس جمع‌آوری اطلاعات از منابع مختلف، ارزیابی راه‌حل‌های مختلف، بررسی نقاط قوت و ضعف راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل بر اساس معیارهای عاقلانه صورت می‌گیرد. تصمیم‌گیری منطقی بهترین نوع تصمیم‌گیری است.

مراحل تصمیم‌گیری منطقی

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

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

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

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

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

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

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

فعالیت ۳ (انتخابی)

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



فعالیت در منزل

یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه در منزل انجام دهید.
◀ از والدین خود سؤال کنید که کدام تصمیم آنها در زندگی اشتباه بوده است؛ چرا؟
◀ در خانواده شما چگونه تصمیم‌گیری می‌شود؟

آداب و مهارت‌های سفر کردن



فعالیت ۱ (بحث گروهی)

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

● چرا سفر کردن در دین اسلام توصیه شده است؟

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

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

● منظور از رعایت نکات ایمنی در سفر کردن چیست؟

سفر آزموده گند مرد را هم از دل براند غم دور را

ز کیتی بدونیک بنمایدش وز آن کنج دانش بنمایدش

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

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



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

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

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

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

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

(مفاتیح الحیات)



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

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

انواع سفر

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

فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

■ گردشگری چیست؟

■ گردشگری مذهبی چه تفاوتی با گردشگری مذهبی و فرهنگی دارد؟

■ توسعه گردشگری داخلی و خارجی چه فوایدی دارد؟

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

چه فوایدی برای کشور دارد؟



آداب سفر

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

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

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

نکته آموزنده

پیامبر بزرگوار اسلام ﷺ در وصیت خود به امام علی ؑ فرمود: یا علی! در هیچ سفری تنها خارج مشو؛ زیرا شیطان، یار شخص تنهاست و او از دو نفر دور است و باز می‌فرماید: یا علی! هرگاه شخصی به‌تنهایی مسافرت کند، به لغزش و گمراهی می‌افتد.

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

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

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

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

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

فعالیت در منزل

با پرسش از والدین در یک برگه کاغذ، چهار مورد از سفرهای خود یا خانواده را در ۵ سال گذشته در ستون سمت راست و نتایج هر یک را در ستون سمت چپ به‌طور خلاصه بنویسید. برخی از این مسافرت‌ها و نتایج آن را در کلاس برای دوستان خود بخوانید.

نتایج	نوع سفر

آداب و مهارت‌های گردش‌های علمی و سفرهای اردویی



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

۱- گردش‌های علمی

۲- اردو

گردش‌های علمی: در گردش‌های علمی تعداد شرکت‌کنندگان محدود است. این بازدیدها ارتباط بیشتری با اهداف برنامه‌های درسی دارد. گردش علمی ممکن است در یک روستا، یک شهر، بازار، کارخانه، طبیعت، حاشیه رودخانه، بازدید از یک موزه، بازدید از روستاهای مجاور یا شهرهای نزدیک و در مواردی از شهرها و مکان‌های دور صورت گیرد. مکان‌های مورد بازدید در گردش‌های علمی اغلب مرتبط با اهداف برنامه‌های درسی است.

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

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

گردش‌های علمی انواع مختلفی دارند؛ مانند گردش‌های علمی یک تا دو ساعته، گردش‌های علمی نیم‌روزه، گردش علمی یک روزه، گردش علمی دو روزه، یا گردش علمی هفتگی.

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

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

مقایسه اهداف گردش‌های علمی با اهداف اردوهای تربیتی

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



آداب و مهارت‌ها در برگزاری گردش‌های علمی و اردوها

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

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

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

فعالیت در منزل

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





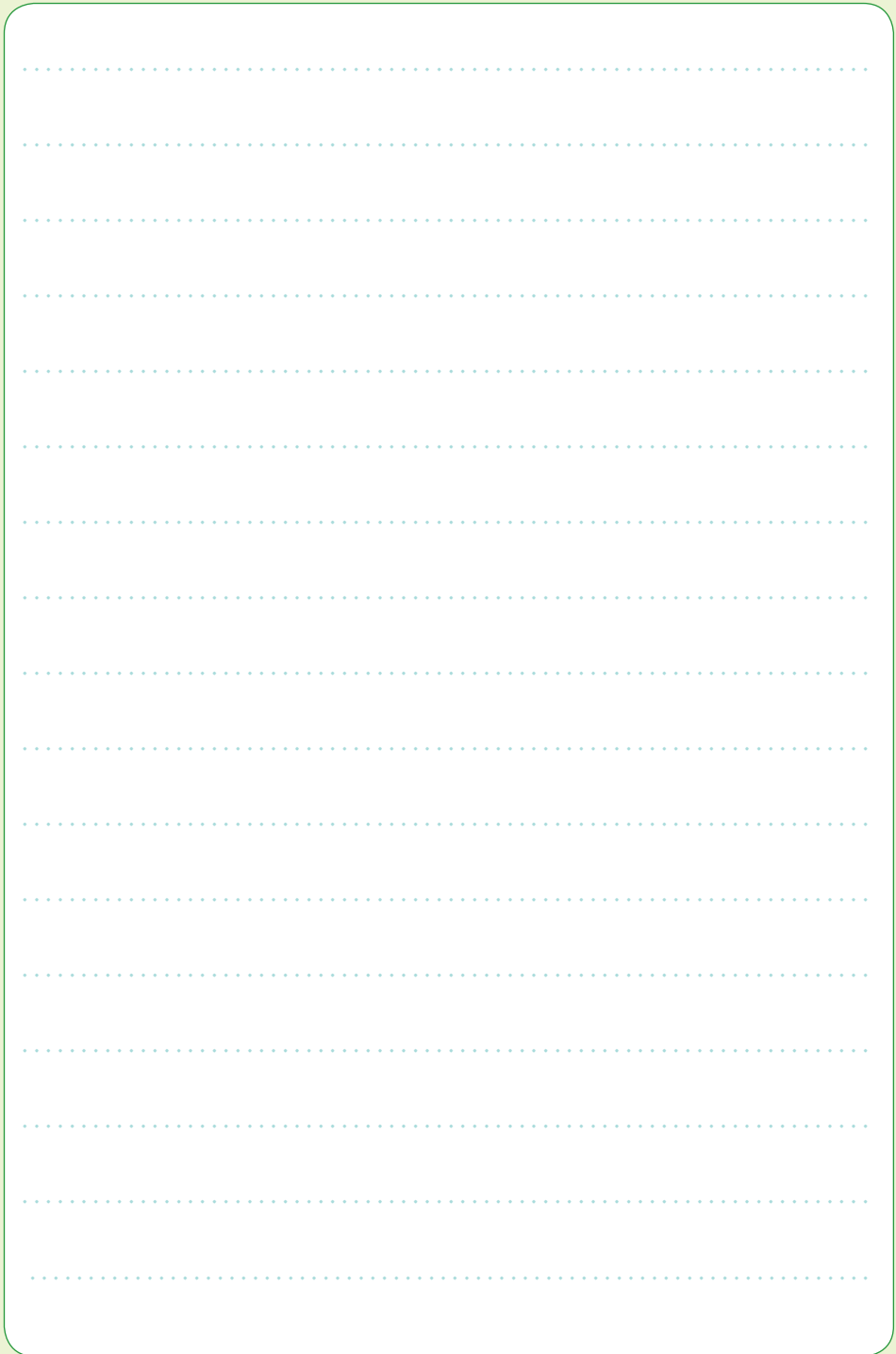
بخش هفتم

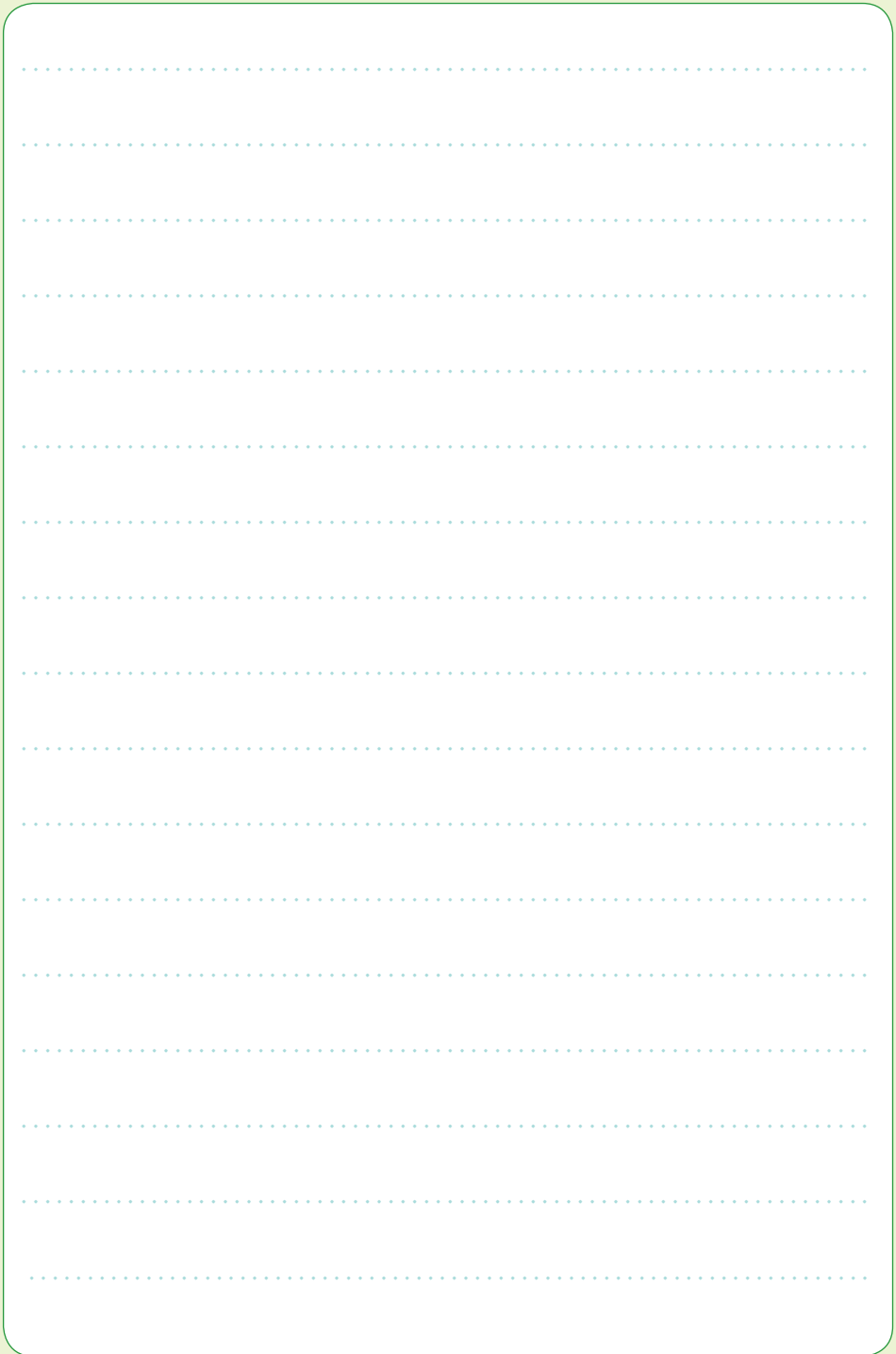
فعالیت‌های اختیاری

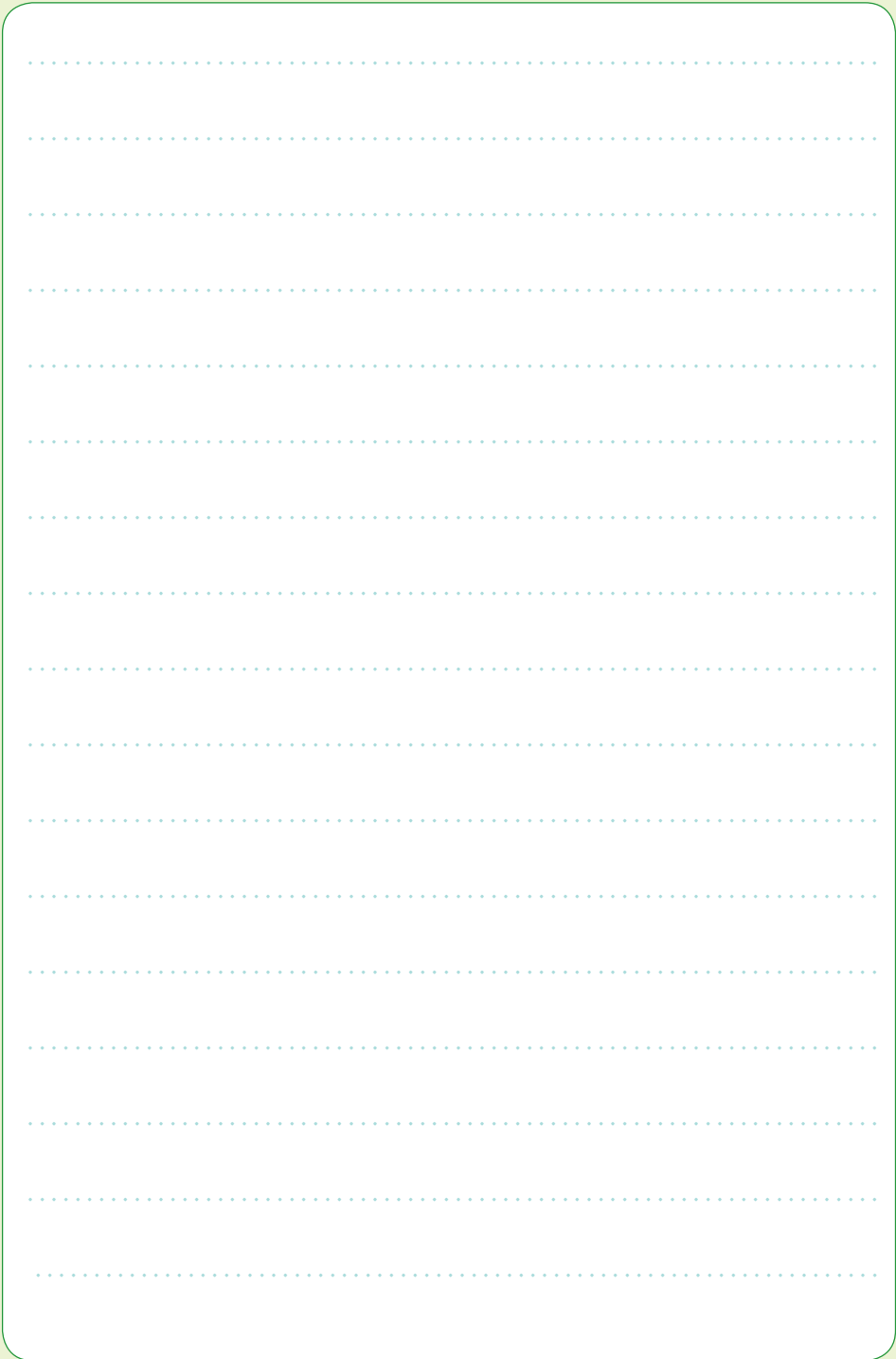


فَعَالِيَت اِخْتِيَارِي شِمَارَةُ ١

A large rectangular box with rounded corners, containing 15 horizontal dotted lines for writing. The box is empty and occupies most of the page below the title.

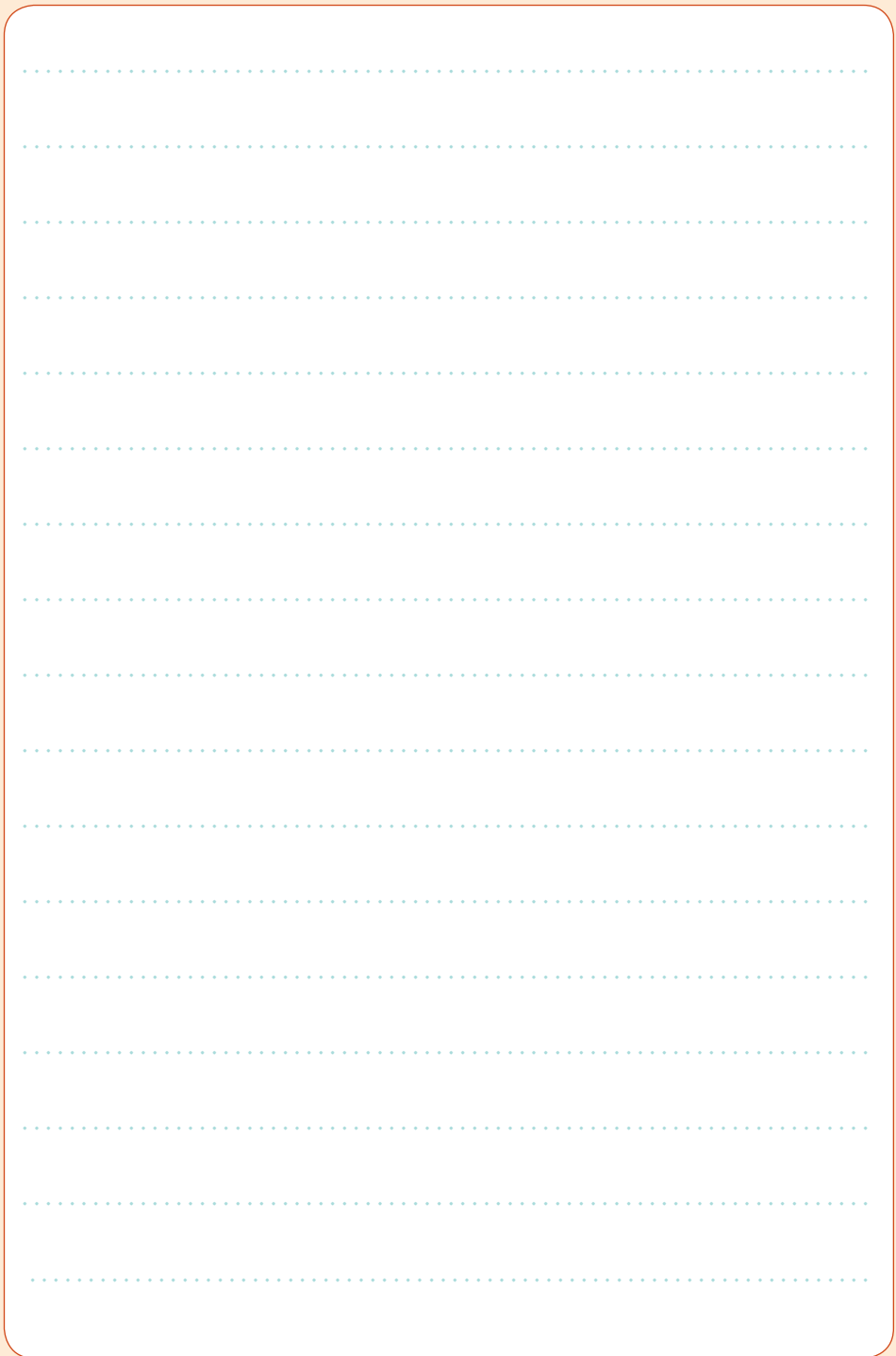


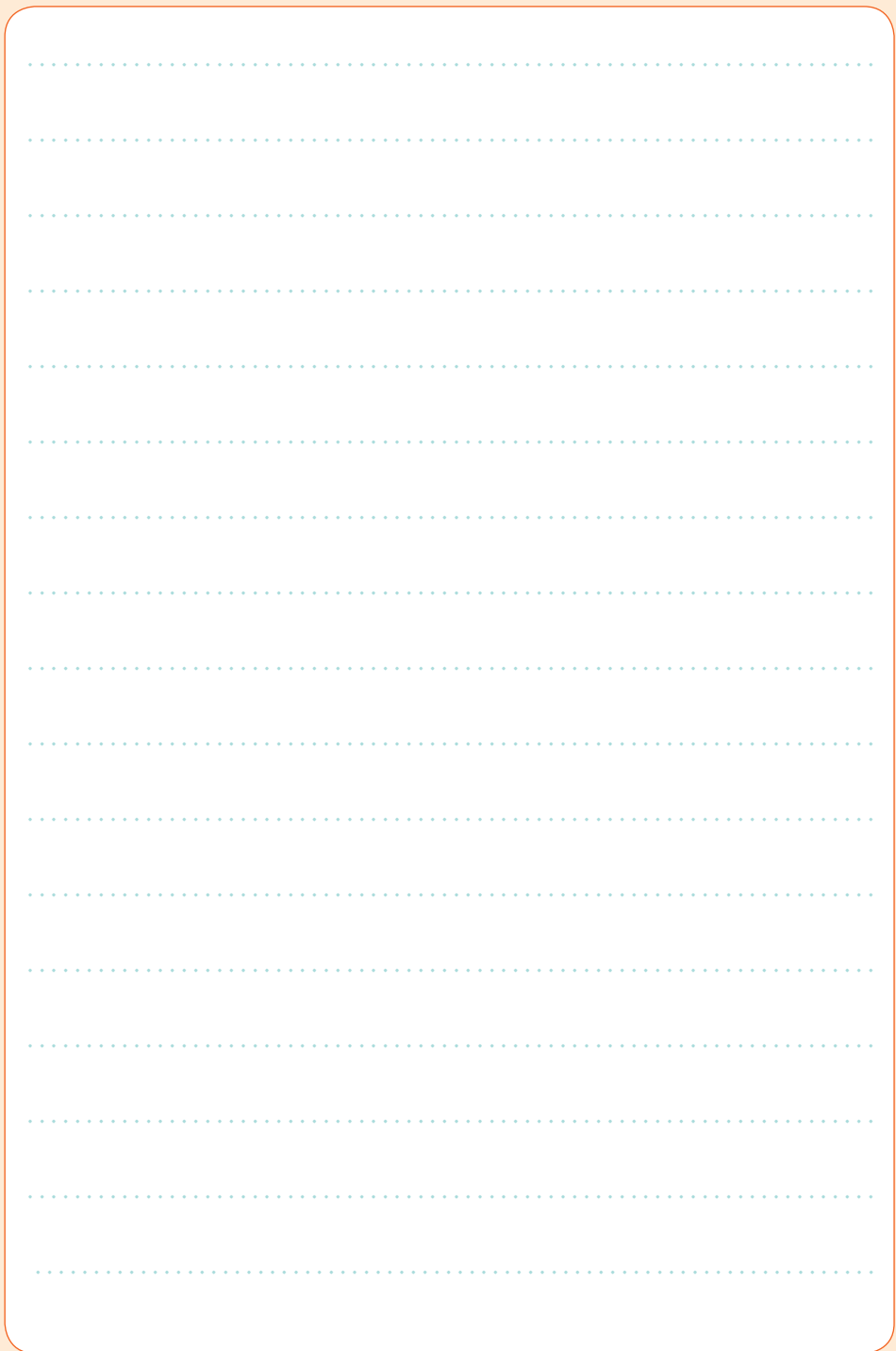




فَعَالِيَت اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ٢

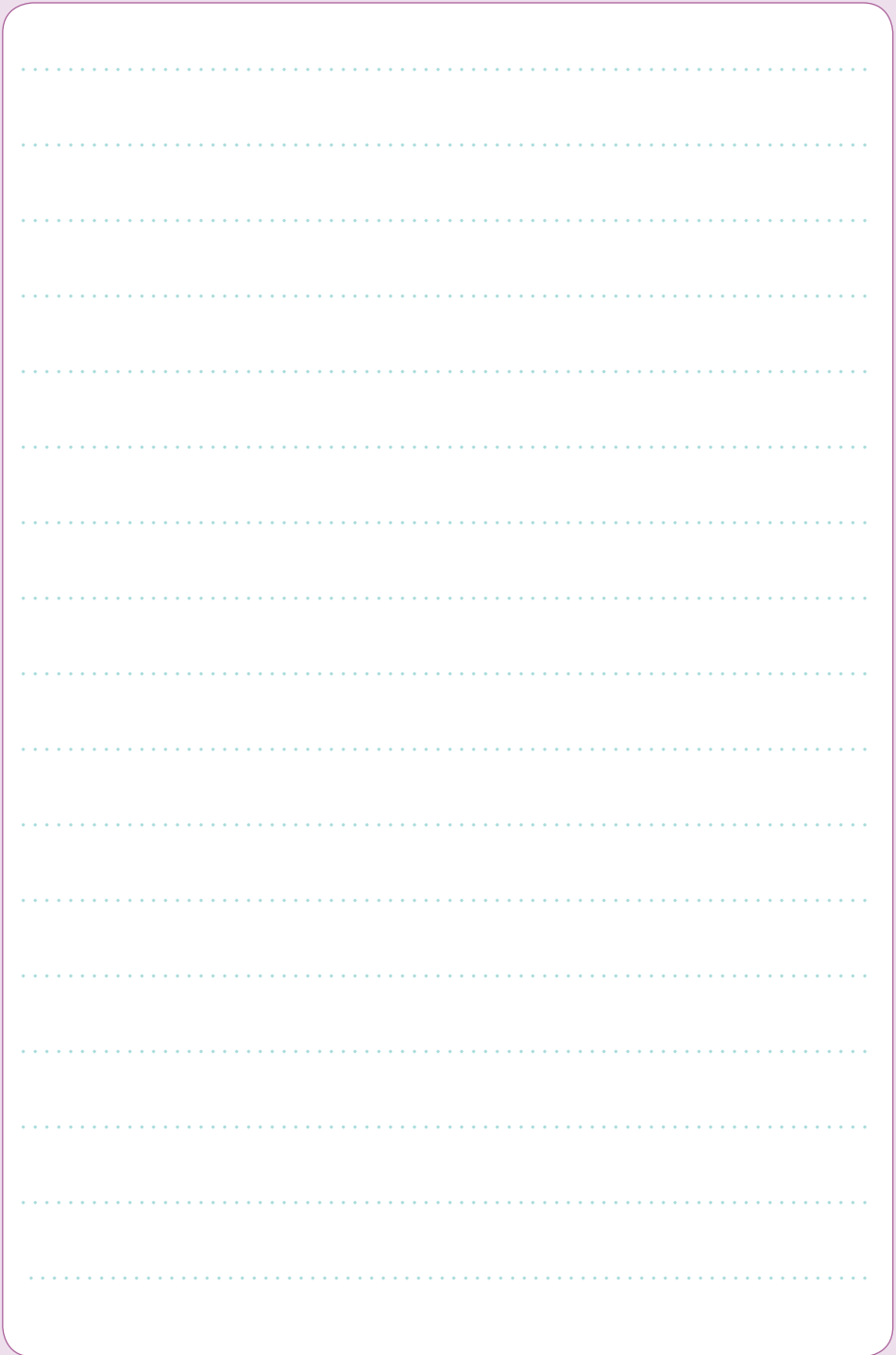
A large rectangular area with a red border and rounded corners, containing 18 horizontal dotted lines for writing.





فَعَالِيَتِ اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ٣

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



خود ارزیابی نیمسال اول و دوم تفکر و پژوهش





خودارزیابی نوبت اول سال تحصیلی

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

ردیف	مقیاس عملکرد	خیلی خوب	خوب	قابل قبول	نیازمند تلاش بیشتر
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، حرف زدن دیگران، با دقت توجه می‌کنم.				
۲	سؤال‌هایی مطرح می‌کنم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.				
۳	به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.				
۴	هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت کنم.				
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم؛ بغض نمی‌کنم؛ صدایم را بلند نمی‌کنم؛ ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم. (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 گوی کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.				
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.				
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.				
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.				
۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر برهیز می‌کنم.				

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

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



خودارزیابی نوبت دوم سال تحصیلی

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

رتبه	مقیاس عملکرد	بلندترین	پایینترین	قابل قبول	نیازمند تلاش بیشتر
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، حرف زدن دیگران، با دقت توجه می‌کنم.				
۲	سؤال‌هایی مطرح می‌کنم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.				
۳	به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.				
۴	هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت کنم.				
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم، بغض نمی‌کنم، صدایم را بلند نمی‌کنم، ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم (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	هنگام قضاوت درباره رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.
				۱۸	قادرم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.
				۱۹	در تکمیل پرگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.
				۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.
					فراوانی (تعداد) هر ستون



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



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

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

