



اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ

وَأَلِّمْنَا حَمْدَهُ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ  
وَأَلِّمْنَا حَمْدَهُ



تفکر و سبک زندگی

دوره اول متوسطه

پایه هفتم

کتاب مشترک دختران و پسران



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

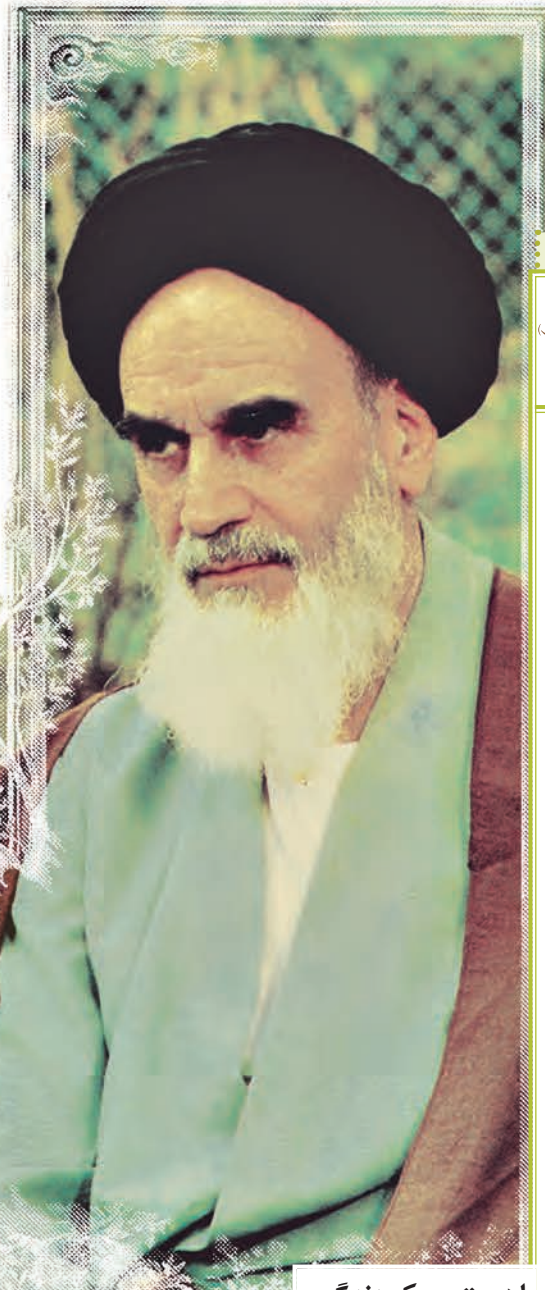


نام کتاب:	تفکر و سبک زندگی پایه هفتم دوره اول متوسطه (دختران و پسران) - ۷۱۲
پدیدآورنده:	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:	دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:	میترا دانشور، احمد غلامحسینی، محبوبه اسپیدکار، محمدجعفر جامه بزرگی، محمد حسنی، علی اکبر روشندل، بهمن مشفق آرائی، فاطمه فلسفی، مهدخت صفاری نظری و محمد مهدی اعتصامی (اعضای شورای برنامه‌ریزی تفکر و پژوهش)
مدیریت آماده‌سازی هنری:	میترا دانشور، احمد غلامحسینی و محبوبه اسپیدکار (اعضای گروه تألیف تفکر و پژوهش)
شناسه افزوده آماده‌سازی:	محمود معافی، سید امیر رون، محمود اوحدی، عبدالرسول کریمی، محمدرضا مقدادی، مهرداد سیاه‌بشت، مریم خسرویانی، سعید راصد، روفیا دهقان و احمد یارمحمدی (اعضای شورای برنامه‌ریزی و تألیف آداب و مهارت‌های زندگی) - سید اکبر میرجعفری (ویراستار)
مدیریت آماده‌سازی هنری:	اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی:	احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - جواد صفری (مدیر هنری و طراح گرافیک) - مریم کیوان (صفحه‌آرا و طراح جلد) - فاطمه باقری مهر، علیرضا کاهه، علی نجمی، فاطمه بزئسکی، راحله زادفتح‌اله (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان:	تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وبگاه:	www.chap.sch.ir و www.irtxtbook.ir
ناشر:	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه:	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ:	چاپ هشتم ۱۳۹۹

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک ۷-۲۶۷۶-۵-۹۶۴-۹۷۸ - 7 - 2676 - 05 - 964 - 978 ISBN





## حضرت امام خمینی (قدس سره)

\* زندگی زیر چتر علم،  
عمل و اخلاق

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

۱- صحیفه امام خمینی (قدس سره)،

جلد ۱۶ صفحه ۷۰

۲- صحیفه امام خمینی (قدس سره)،

جلد ۲۱ صفحه ۱۳۸

### اهمیت سبک زندگی

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

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

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

## فهرست مطالب

### بخش چهارم: فعالیت‌های الزامی نوبت

#### دوم آداب و مهارت‌های زندگی ۷۱

- ۷۲ ■ مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت
- ۷۸ ■ ارتباط با خانواده، همسایگان و معلمان چگونه است؟
- ۸۳ ■ تضاد و اختلاف نظرهای خود را چگونه مدیریت کنیم؟
- ۸۸ ■ اضطراب چیست؟
- ۹۳ ■ خشم خود را چگونه مهار کنیم؟

### بخش پنجم: فعالیت‌های انتخابی تفکر و

#### پژوهش ۹۹

- ۱۰۰ ■ پرسش مناسب
- ۱۰۲ ■ حکایت راستی
- ۱۰۵ ■ بز یا سگ؟
- ۱۰۸ ■ چرا این تلفن زنگ نمی‌زند؟
- ۱۱۰ ■ دیوار شیشه‌ای
- ۱۱۲ ■ مسموم کردن سرچشمه
- ۱۱۴ ■ ناظم و منظوم

### بخش ششم: فعالیت‌های انتخابی

#### آداب و مهارت‌های زندگی ۱۱۷

- ۱۱۸ ■ معیار من در انتخاب دوست چیست؟
- ۱۲۳ ■ مهارت قاطعیت و جرئت‌ورزی
- ۱۲۷ ■ مهارت تاب‌آوری و تحمل سختی
- ۱۳۴ ■ شاد زیستن

### بخش هفتم: فعالیت‌های اختیاری ۱۳۷

#### خودارزیابی نوبت اول و دوم ۱۴۷

- ۱۴۸ ■ خودارزیابی نوبت اول تفکر و پژوهش
- ۱۵۰ ■ خودارزیابی نوبت دوم تفکر و پژوهش

### سخنی با دانش آموز ۵

### بخش اول: فعالیت‌های الزامی نوبت اول

#### تفکر و پژوهش ۷

- ۸ ■ تفکر درباره تفکر
- ۱۳ ■ سکه طلا
- ۱۵ ■ بزرگ مردان کوچک
- ۱۷ ■ پروژه پژوهشی
- ۱۸ ■ طرح سؤال پژوهش
- ۲۱ ■ تهیه طرح پژوهش
- ۲۶ ■ برنامه‌ریزی برای اجرا

### بخش دوم: فعالیت‌های الزامی نوبت اول

#### آداب و مهارت‌های زندگی ۲۹

- ۳۰ ■ من کیستم؟
- ۳۳ ■ خودآگاهی چیست؟
- ۳۷ ■ مطالعه و یادگیری
- ۴۵ ■ زمان را چگونه مدیریت کنیم؟
- ۵۰ ■ سبک زندگی چیست و عوامل مؤثر بر آن کدام است؟
- ۵۳ ■ سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟

### بخش سوم: فعالیت‌های الزامی نوبت دوم

#### تفکر و پژوهش ۵۷

- ۵۸ ■ حکایت تربیت
- ۶۱ ■ راز تعادل
- ۶۴ ■ سراب
- ۶۸ ■ ارائه گزارش پژوهش

## به نام خدا

## دانش آموزان عزیز سلام

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

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

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

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

شما ضمن مشارکت در گفت‌وگوهای کلاسی، انجام فعالیت‌ها و جمع‌بندی نظرات، یادگیری‌های خود را در کتاب ثبت خواهید کرد. در هر نیمسال تحصیلی فعالیتی در قالب یک پروژه خواهید داشت. در این فعالیت همانند فعالیت‌های سال قبل، شما با نحوه طرح سؤال پژوهشی، جمع‌آوری اطلاعات و ارائه گزارش آشنا می‌شوید و فرصت خواهید داشت کار پژوهشی را در عمل از ابتدا تا انتها طراحی و اجرا کنید. برای آشنایی بیشتر با مفاهیم و چگونگی انجام پروژه پژوهشی نرم‌افزار آموزشی به همراه کتاب توزیع شده است.

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

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

۲- بررسی نتایج کار شما در کتاب درسی شامل تکمیل برگه‌های خودارزیابی‌ها، فعالیت‌های نوشتنی یا کار در منزل: ۵ نمره.

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

○ نوبت اول، بررسی طرح پژوهشی و برنامه‌ریزی برای اجرا

○ نوبت دوم، بررسی گزارش پژوهش و نحوه ارائه آن

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

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، ارزشیابی این درس بیشتر بر عملکرد شما در کلاس و خارج از کلاس تمرکز دارد. در این برنامه نیازی نیست که درس‌ها را حفظ کنید، مگر یادگیری برخی از مفاهیم که در کتاب با رنگ سبز مشخص شده است. تعداد این موارد نیز بسیار کم است. آنچه از شما می‌خواهیم، مشارکت جدی در بحث‌های کلاسی و انجام فعالیت‌هاست، بیشتر نمره این درس به شرکت شما در این فعالیت‌ها تعلق می‌گیرد. امیدواریم همیشه موفق باشید. **!** دبیران محترم جهت دسترسی به روش آموزش و داستان‌های دروس به کتاب راهنمای معلم تفکر و سبک زندگی پایه هفتم کد ۸۱/۳ مراجعه نمایند.

◀ گروه مؤلفان



بخش اول:  
فعالیت‌های الزامی نوبت اول  
تفکر و پژوهش



در کتاب تفکر و پژوهش پایه ششم شما از طریق فعالیت‌های پیش‌بینی شده، موضوعاتی مانند انتخاب، هویت، امانت‌داری، علت و معلول، ارزش مخلوقات، همدلی، آرزو و طمع، بخشندگی، خوشبختی، فکر و مهارت‌های پرسشگری، مشاهده، نظرسنجی، بحث و گفت‌وگو، تحلیل و

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

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





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

به نظر من عقل از دانش و تجربه مهم تره. برای اینکه ...

دانش و تجربه باعث می‌شه آدم عاقل بشه .....

به نظر من داشتن دانش از همه مهم تره. چون ....

من فکر می‌کنم ....

کدام یک از این سه در زندگی انسان مهم‌ترند؟ عقل، دانش یا تجربه؟

بعضی آدم‌ها دانش یا تحصیلات زیادی ندارند، اما عاقل اند. مثل بعضی بزرگ‌ترهای فامیل ....

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

### فعالیت تکمیلی در کلاس

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

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

عقل: .....

.....

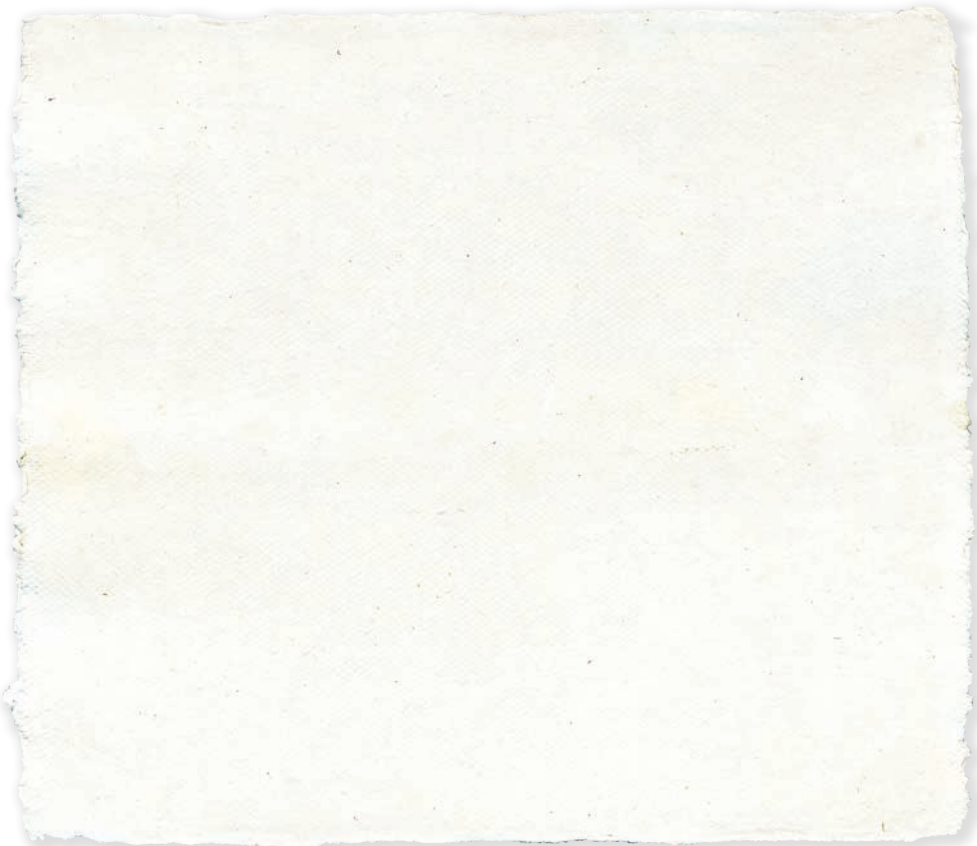
دانش: .....

.....

تجربه: .....

.....

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





## فعالیت در خانه

● وقتی به تنهایی درباره موضوعی فکر می‌کنیم، چه روش‌ها، قواعد و اصولی را باید رعایت کنیم؟

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

● وقتی به طور جمعی (در کلاس درس یا گروه دوستان و آشنایان) درباره موضوعی فکر و گفت‌وگو می‌کنیم، چه قواعد و اصولی را باید رعایت کنیم؟

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

● چگونه می‌توانیم در موقعیت‌های مختلف زندگی، عاقلانه عمل کنیم؟

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





سال‌ها بود که خووان دزدی می‌کرد. شبی از شب‌ها، لابه‌لای درخت‌ها نوری را دید. جلو رفت و به کلبه‌ای رسید. از لای در داخل کلبه را نگاه کرد. پیرزنی پشت یک میز چوبی نشسته بود. خووان آنچه را که می‌دید، باور نمی‌کرد؛ یک سگه طلا در دست‌های پیرزن می‌درخشید. صدای پیرزن را شنید که می‌گفت: «من ثروتمندترین آدم دنیا هستم» ... .

هویت از جمله مفاهیمی است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته و از جنبه‌های گوناگون قابل بررسی است. در این فعالیت شما از طریق پیگیری جریان داستان سگه طلا و تحوّل یکی از شخصیت‌های اصلی آن (خووان) به نقش فرد و اجتماع در شکل‌گیری هویت پی‌می‌برید.

## گفت و گو کنید

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

## فعالیت تکمیلی در کلاس

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

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

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

## فعالیت در خانه

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## بزرگ مردان کوچک



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

### گفت و گو کنید

پس از مشاهده‌ی بخش اول فیلم درباره‌ی سؤال‌های زیر گفت و گو کنید.

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

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

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

### فعالیت تکمیلی در کلاس

● خیانت به میهن یعنی چه؟ چند نمونه ذکر کنید و بگویید این رفتارها چگونه به کشور آسیب می رساند.

● چه عواملی باعث می شود که فردی به میهن خود خیانت کند؟

### فعالیت در خانه

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

.....

.....

.....

.....

.....



# پروژه پژوهشی



## طرح سوال پژوهش

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

## الف) مشاهده

به سؤال زیر توجه کنید.

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

با دقت در این سؤال به نکات زیر می‌بریم.

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

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

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

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

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

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

### ب) نظر سنجی

به سؤال زیر توجه کنید.

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

با دقت در این سؤال به نکات زیر بی‌می‌بریم.

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

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

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

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

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

### طرح پرسش پژوهش

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

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

پرسش من / گروه :

.....

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

۲- کشاورزی بدون افزودن مواد شیمیایی صنعتی.



## تهیه طرح پژوهش

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

پرسش من / گروه پس از بررسی :

.....  
 .....

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

پرسش‌های جالب :

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

برای انجام پژوهش، به طرح پژوهش نیازمندیم. طرح پژوهش برای پژوهشگران مانند نقشه راه است که به آنها کمک می‌کند فعالیت‌های خود را براساس برنامه‌ای منظم و اندیشیده شده به پیش ببرند. طرح پژوهش از اجزایی تشکیل شده است. مهم‌ترین مواردی که در نوشتن طرح پژوهشی به آن توجه می‌کنیم، عبارت‌اند از :

- عنوان یا پرسش پژوهش چیست؟
- هدف یا اهداف ما از انجام پژوهش چیست؟
- از چه شیوه‌ای برای گردآوری اطلاعات استفاده می‌کنیم؟
- برای ثبت اطلاعات از چه ابزار و وسیله‌ای استفاده می‌کنیم؟

## عنوان یا پرسش پژوهش

برای نوشتن عنوان پژوهش از یک عبارت خبری یا پرسشی استفاده می‌کنیم. این عبارت یا پرسش همان موضوعی است که کنجکاوی ما را تحریک می‌کند و می‌خواهیم پاسخ آن را بیابیم.

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

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

## هدف یا اهداف پژوهش

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

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

و...

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

## شیوه گردآوری اطلاعات

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

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

### ابزار گردآوری اطلاعات

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



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

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

...و

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

### طرح پژوهش

عنوان یا پرسش پژوهش :

.....  
.....

هدف یا اهدافی که از انجام پژوهش دارم/ داریم :

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

شیوه‌ای که برای گردآوری اطلاعات به کار می‌برم / می‌بریم :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## برنامه ریزی برای اجرا

طرح پژوهشی خود را در کلاس بخوانید و با کمک همکلاسی‌ها و راهنمایی دبیر در صورت لزوم آن را اصلاح کنید. سپس برای اجرای طرح خود برنامه‌ریزی کنید. برای برنامه‌ریزی، کارهایی را که قرار است انجام دهید، فهرست کنید و برای انجام آنها زمانی را پیش‌بینی کنید؛ مانند:

- جاهایی که قرار است مراجعه کنید.
- مواد و وسایلی که باید تهیه کنید، (کاغذ، ضبط صوت، دوربین، اجازه نامه و...).
- ابزاری که برای ثبت اطلاعات باید تهیه کنید (پرسش‌نامه، برگه ثبت مشاهده).
- کارهایی که برای تهیه گزارش و ارائه آن انجام می‌دهید.

... و

تاریخ پایان	تاریخ شروع	نام مسئول انجام کار	کارهایی که باید انجام بدهم / بدهیم	ردیف



## ساختار گزارش پژوهش

گام نهایی در انجام پژوهش، تهیه گزارش پژوهش است. در این مرحله پژوهشگران طرح پژوهش و یافته‌های آن را در گزارشی تنظیم و آن را برای ارائه به دیگران آماده می‌کنند. یک گزارش پژوهش به‌طور ساده شامل موارد زیر است:

• طرح روی جلد (شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگر/پژوهشگران، نام دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش)

• صفحه بسم‌الله الرحمن الرحیم

• فهرست

• عنوان یا پرسش پژوهش

• هدف یا اهداف پژوهش

• شیوه گردآوری اطلاعات

• ابزار گردآوری اطلاعات

• نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش

• پیشنهادهای و سؤال‌های جدید

درباره عنوان و پرسش پژوهش، اهداف پژوهش، شیوه گردآوری اطلاعات و ابزار گردآوری اطلاعات قبلاً توضیح داده شد. این موارد در طرح پژوهش و گزارش پژوهش تقریباً یکسان‌اند و از طرح به گزارش انتقال داده می‌شوند.

**نتایج پژوهش:** پس از گردآوری اطلاعات، یافته‌ها را براساس اهداف پژوهش طبقه‌بندی می‌کنیم. جملات مربوط به هر هدف را زیر هم می‌نویسیم. اگر جمله تکراری نباشد، جلوی آن عدد ۱ می‌گذاریم. در صورتی که جملات بیش از یک بار تکرار شده باشند، جمله تکراری را یک بار می‌نویسیم و دفعات تکرار (فراوانی) آن را جلوی آن ذکر می‌کنیم. جملات غیرمرتبط را حذف می‌کنیم و نکات مهم را برای ارائه گزارش استخراج می‌کنیم.

**پیشنهادها و سؤال‌های جدید:** در صورتی که براساس نتایج پژوهش پیشنهادی برای کاربرد آن یا سؤالات جدیدی برای پژوهش بیشتر داشته باشیم، آنها را در این قسمت می‌نویسیم. هنگام انجام پژوهش، ساختار گزارش پژوهش را در نظر بگیرید. شما می‌توانید برای تهیه گزارش از آموخته‌های خود در درس‌هایی مانند کار و فناوری، فارسی و هنر استفاده کنید.

## برگه ارزیابی طرح و برنامه اجرایی پروژه پژوهشی

رتبه	ملاک ارزیابی	امتیاز			
		۴	۳	۲	۱
۱	تشخیص شیوه مناسب گردآوری اطلاعات برای هر سؤال				
۲	طرح پرسش مناسب براساس معیارهای ذکر شده در کتاب درسی				
۳	بیان روشن و دقیق هدف یا اهداف پژوهش				
۴	تشریح روشن و دقیق شیوه گردآوری اطلاعات				
۵	بیان روشن و دقیق ابزار گردآوری اطلاعات				
۶	فهرست کردن دقیق اقداماتی که باید انجام شود.				
۷	زمان‌بندی مناسب برای انجام اقدامات				
۸	انجام اصلاحات در هر یک از مراحل طرح پرسش، تهیه طرح و برنامه‌ریزی برای اجرا				
۹	مراجعه مستمر در طول نیمسال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی				
۱۰	همفکری و مشارکت با دیگران در پیشبرد جلسات پژوهش				
جمع نمرات					
نمره نهایی از ۵ (جمع نمرات تقسیم بر ۸)					

این برگه توسط دبیر محترم تکمیل می‌شود و نشانگر انتظارات از شما در تهیه طرح پژوهشی و برنامه‌ریزی اجرای پژوهش است.

بخش دوم:  
فعالیت‌های الزامی نوبت  
اول آداب و مهارت‌های زندگی

## من کیستم؟



مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ  
شناخت خود سودمندترین دانش‌هاست.  
حضرت علی علیه السلام (غررالحکم، ص ۲۳۲)

### فعالیت ۱ : فردی

جملات زیر را تکمیل و خود را توصیف کنید.

من ..... سن دارم. قد من ..... سانتی‌متر است. وزن من ..... کیلوگرم است.  
دانش‌آموز سال ..... مدرسه ..... هستم. به دروس .....  
علاقه دارم. هر نظری را بدون ..... نمی‌پذیرم. از لحاظ عاطفی فردی .....  
..... هستم. به ..... علاقه دارم. به خانواده خود  
..... و معتقدم که ..... با دوستان خود  
..... رعایت قوانین و مقررات .....  
دین را ..... ایران را .....

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

### هویت فردی عبارت است از :

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

## فعالیت ۲ : فردی

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

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

## فعالیت ۳ : گروهی

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

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

در چه چیزهایی با آنها تفاوت دارید؟

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

## فعالیت در خانه

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

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

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

نقاط ضعف	نحوه اصلاح آن

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



## خودآگاهی چیست؟

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

### خودآگاهی یعنی:

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

### عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی

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

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

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

## موانع خودآگاهی چیست؟

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

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

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

## فعالیت ۱

علی را راهنمایی کنید. او چه باید بکند.

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

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

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

اولین قدم او چه باید باشد؟

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

## فعالیت ۲

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

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

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

## ادامه فعالیت ۲

نوع احساس پس از اصلاح	نحوه اصلاح من	نقاط ضعف من

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

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

.....

.....

.....

## فعالیت در خانه (آزمون خودآگاهی)

آزمون خودآگاهی در صفحه بعد را در خانه تکمیل کنید. نتیجه این آزمون نشان می‌دهد که چقدر خود را شناخته‌اید. گزینه انتخابی را با کلمه بلی یا خیر (✓) مشخص کنید. به هر پاسخ صحیح یک امتیاز تعلق می‌گیرد. سعی کنید به سوالات صادقانه پاسخ دهید.

خبر	بلی	گزاره‌های آزمون خودآگاهی	رتبه
		به کارهای هنری علاقه دارم.	۱
		در فعالیت‌های ورزشی استعداد دارم.	۲
		انفاق و بخشش را دوست دارم.	۳
		احساس می‌کنم فرد موفقی هستم.	۴
		از کم‌رویی بیزارم.	۵
		حسود بودن را دوست ندارم.	۶
		در کارهای منزل با دیگران مشورت می‌کنم.	۷
		از کمک به دیگران لذت می‌برم.	۸
		خانواده‌ام متوجه شده است که فرد با استعدادی هستم.	۹
		پرحرفی را دوست ندارم.	۱۰
		با همسایگان ارتباط خوبی دارم.	۱۱
		دوستانم مرا قبول دارند.	۱۲
		به سلیقه‌های مختلف دیگران احترام می‌گذارم.	۱۳
		انسان با دل و جرئتی هستم.	۱۴
		آرامش من در این است که با خداوند راز و نیاز کنم.	۱۵
		اول فکر می‌کنم بعد تصمیم می‌گیرم.	۱۶
		از ضعف‌های خود آگاهی دارم.	۱۷
		پرخوری را دوست ندارم.	۱۸
		خودم را نیازمند کمک دیگران می‌دانم.	۱۹
		از تشویق دیگران خوشحال می‌شوم.	۲۰
		جمع امتیاز هر ستون	
		امتیاز کل	

اگر تعداد امتیازات بلی شما بیش از ۱۴ مورد شد، خودآگاهی شما بالاست.

## مطالعه و یادگیری

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



### فعالیت ۱ : بحث کلاسی

درباره این جمله حکیمانه پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) که می‌فرماید: **أَطْبَبُوا الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ**؛ (ز گهواره تا گور دانش بجوی) (منبع حدیث نهج الفصاحه) فکر کنید و پس از بحث با اعضای گروه خود به این سؤالات پاسخ دهید:

۱- چرا انسان تا پایان عمر نیازمند یادگیری است؟

.....  
.....

۲- یادگیری چیست؟

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



۳- کسی که همیشه در حال آموختن است، با فردی که فقط زمان محدودی را صرف درس خواندن می‌کند، چه تفاوتی دارد؟

.....

.....

۴- انسان از چه راه‌هایی یاد می‌گیرد؟

.....

.....

### فعالیت ۲ : فردی

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

روش مطالعه و یادگیری من :

.....

.....

.....

.....

.....



## مطالعه چیست؟

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

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

## فعالیت ۳: فردی

شیوه مطالعه خود را ارزیابی کنید.

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

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

## چگونه شیوه یادگیری خود را بهتر کنیم؟

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

سعی کنید اهداف بزرگ خود را، به هدف‌های کوچک تبدیل کنید. هدف‌های کوچک موجب ایجاد انگیزه برای رسیدن به هدف اصلی می‌شوند.

### نکته مهم

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

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

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

یعنی چنان خود را غرق در مطالعه کنید که اولاً به منظور نویسنده بی ببرید؛ ثانیاً به چیز دیگری جز آن نوشته فکر نکنید.

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

(الف) هنگام خستگی و خواب‌آلودگی مطالعه نکنید.

(ب) در جایی آرام مطالعه کنید.

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

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

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

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

یا اعضای خانواده پرسید.

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

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

بیشتری مطالعه کنید.

### ۵- وقت خود را برای مطالعه تنظیم کنید: تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از دانش‌آموزان بیشتر وقت

خود را تلف می‌کنند. برای مثال آنها یک سوم وقت خود را صرف فعالیت‌های غیرضروری می‌کنند. برای جلوگیری

از اتلاف وقت باید برای آن برنامه‌ریزی کنید. استفاده از جدول زمانی به شما می‌گوید چه کاری را در طول روز باید

انجام دهید. در جدول زمانی روزانه همیشه ساعت‌هایی را برای صرف غذا، کمک به والدین، خواب بعدازظهر، مطالعه،

تفریح، ورزش، خواندن دعا و نماز و سایر فعالیت‌های زندگی مشخص کنید. هرگز اجازه ندهید تلویزیون، تلفن همراه

و یا اینترنت بر زندگی شما مسلط شود.

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

**۷- به خواب کافی توجه کنید :** خواب کافی بر توانایی یادگیری شما تأثیر می‌گذارد. بیدار ماندن زیاد یا خوابیدن زیاد، الگوی طبیعی بدن شما را به هم می‌زند. سعی کنید هر شب در ساعت معینی بخوابید و صبح زود از خواب برخیزید.

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

**۹- عادت غذا خوردن خود را اصلاح کنید :** سعی کنید روز خود را با خوردن صبحانه شروع کنید. صبحانه بدن شما را آماده فعالیت می‌کند. پروتئین (گوشت) را در حد نیاز مصرف کنید؛ زیرا در افزایش هوشیاری شما مؤثر است. مصرف مواد غذایی مختلف مانند شیر، خرما، مغز گردو، کشمش، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات در بهتر شدن عملکرد مغز شما مؤثر است. سعی کنید شام خود را در ساعت‌های اولیه شب بخورید. این کار موجب می‌شود غذای شما زودتر هضم شود و فرصت لازم را داشته باشید تا فعالیت‌های فردای خود را به خوبی برنامه‌ریزی کنید.

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





## معرفی یک الگوی مؤثر برای مطالعه (روش پس ختام)

روش‌های مختلفی برای مطالعه یک کتاب وجود دارد. یکی از این روش‌ها پس‌ختم نام دارد. ابتدا این روش را مطالعه کنید و سپس حدس بزنید که چرا به این روش مطالعه، پس‌ختم می‌گویند؟

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

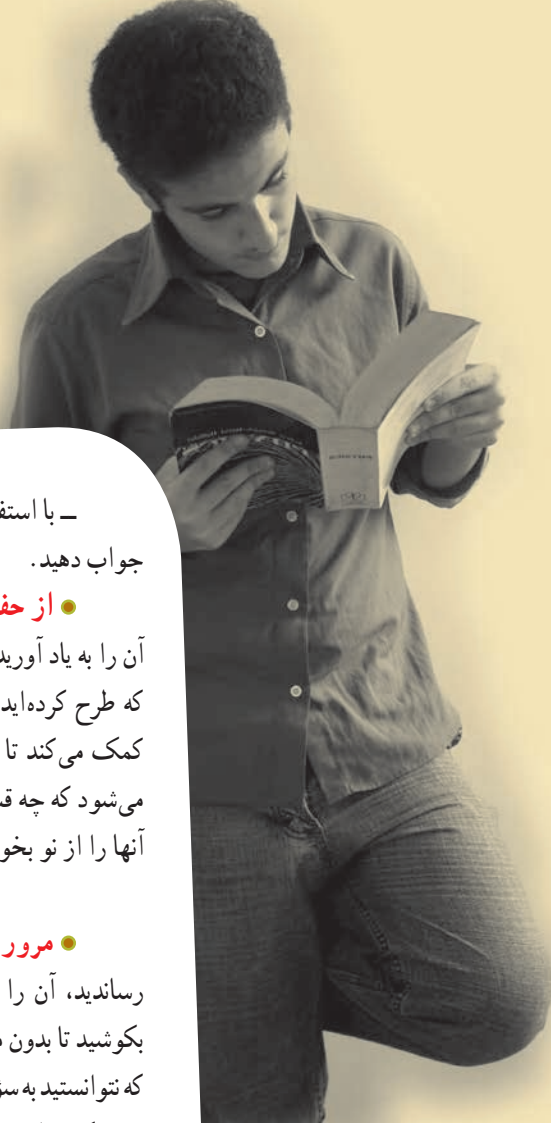
● **سؤال کردن:** برای هر قسمت یا فصلی از کتابی که می‌خوانید و درباره هدفی که از مطالعه دارید، سؤال‌هایی را طرح کنید. یکی از راه‌های انجام این کار این است که عناوین فرعی یک درس را به سؤال تبدیل کنید. مثلاً با مطالعه یک درس می‌توانید از خود پرسید که چگونه می‌توان درسی از یک کتاب را پیش‌خوانی کرد؟ سؤال‌های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

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

● **تفکر:** سعی کنید با تفکر درباره مطالبی که می‌خوانید، آنها را بفهمید و به آنها معنا بدهید. برای این منظور می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

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

– نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهید.



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

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

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

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

### فعالیت در خانه

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



## زمان را چگونه مدیریت کنیم؟



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

### فعالیت ۱ : بحث کلاسی

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

- پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) می فرماید :
- دربارهٔ عمر خود بخیل تر از پول و ثروت خود باش. (بحار الانوار، جلد ۷۷، ص ۷۸)
- حضرت علی (علیه السلام) در نهج البلاغه می فرماید :
- وقت چون ابر می گذرد، فرصت های خیر را دریابید. (نهج البلاغه، حکمت ۲۰)

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

## نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

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

## فعالیت ۲

- ۱- برای آینده خود چه شغلی را در نظر گرفته‌اید؟ دلایل شما برای انتخاب این شغل چیست؟

.....

.....

- ۲- برای رسیدن به این هدف چه کارها و فعالیت‌هایی باید انجام دهید؟

.....

.....



۳- برای انجام هر فعالیت چه مقدار زمان لازم است؟

.....

.....

چرا مدیریت زمان امروزه مورد توجه قرار گرفته است؟  
ارزش زمان امروزه برای همه روشن شده است، کارمندان، مدیران، دانشجویان، دانش‌آموزان، کارگران و خلاصه همه مردم نیازمند آن هستند که از زمان بنا به دلایل زیر به شکل درست استفاده کنند.  
- کارمندان نیازمند آن هستند که برای انجام کار در اداره و یا استفاده از اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنند و ساعات بیشتری در کنار خانواده باشند.  
- عده‌ای به علت حجم زیاد کاری و زمان کمی که در اختیار دارند نیازمند برنامه‌ریزی و استفاده به موقع از زمان هستند.  
- مدیران و مسئولان باید کارهای خود را از روی برنامه انجام دهند و برای جلوگیری از وارد شدن فشار روحی زیاد به خود و یا خانواده باید به زمان استراحت خودشان هم توجه کنند.  
- دانش‌آموزان و دانشجویان با توجه به وظایف متنوع یادگیری و موفقیت در زندگی باید یاد بگیرند که از زمان به شکل بهتر و حساب شده‌تر استفاده کنند.

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

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



### فعالیت ۳

با توجه به اهداف خود در آینده، یک نمونه هدف بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت برای خود بنویسید.

.....  
.....

#### نکته مهم

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

### اهمیت برنامه ریزی در مدیریت زمان

برنامه ریزی یعنی انجام تعدادی فعالیت های حساب شده برای رسیدن به اهداف مورد نظر. برنامه ریزی به شما کمک می کند تا ۱- اهداف خود را مشخص کنید. ۲- در تعیین اهداف اولویت ها را در نظر بگیرید و مشخص کنید که کدام یک از اهداف برای شما مهم تر است. ۳- برای رسیدن به هر هدف چه کارهایی را و در چه مدتی از زمان باید انجام دهید؟ ۴- برای رسیدن به اهداف کدام یک از منابع مادی و مالی مورد نیاز است؟

### موانع مدیریت زمان چیست؟

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

- هرگاه اجازه دهید کسی یا چیزی مانع انجام کارتان شود.
- هرگاه ندانید انجام چه کارهایی برای شما اولویت دارند.



- هرگاه دچار تنبلی شوید.
- هرگاه بخواهید چندین کار را که بیش از توان شماست، در یک زمان انجام دهید.
- هرگاه برای استفاده از زمان برنامه‌ای نداشته باشید.
- هرگاه انگیزه خود را از دست بدهید و به خود تلقین کنید که هر چه تلاش می‌کنم، بی‌فایده است.

## فعالیت در خانه

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

اهداف :

.....  
.....

فعالیت‌هایی که باید انجام دهم :

.....  
.....

زمان انجام هر فعالیت :

.....  
.....

## سبک زندگی چیست و عوامل مؤثر بر آن کدام است؟



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

سبک زندگی یک فرد متأثر از سلامتی یا بیماری یک فرد، باورها و اعتقادات خانواده، باورهای شخصی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده، تعداد جمعیت خانواده، جنسیت هر فرد و شرایط محیطی و فرهنگی جامعه است. سبک زندگی افراد ممکن است که سالم و یا ناسالم باشد. انسان می‌تواند با اراده و تصمیم‌گیری، روش زندگی ناسالم خود را تغییر دهد.

## فعالیت ۱: بحث کلاسی

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

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

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

.....

.....

### سبک زندگی

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

## فعالیت ۲: بحث گروهی

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

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

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

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



### فعالیت ۳: فردی

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

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

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

### فعالیت در خانه

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

.....

.....

.....

## سبک‌های ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟



### فعالیت ۱

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

#### ۱ موقعیت

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

ارزیابی رفتار فرهاد از نظر من

۲

موقعیت

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

ارزیابی رفتار سارا

۳

موقعیت

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

ارزیابی رفتار سودابه

۴

موقعیت

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

ارزیابی رفتار سحر و فاطمه

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

ارزیابی رفتار حمید و راه‌حل شما برای حل این مشکل

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

ارزیابی رفتار کامران

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

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



## فَعَالِيت ۲ : فَرْدِي

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

.....  
.....



## فَعَالِيت در خانِه

من از این درس آموختم که : .....

۱- .....

۲- .....

۳- .....

۴- .....

۵- .....

نتیجه را در جلسه بعد در کلاس ارائه کنید.



بخش سوم:  
فعالیت‌های الزامی نوبت  
دوم تفکر و پژوهش



بی نیکان گرفت و مردم شد»

«سگ اصحاب کهف روزی چند

\*\*\*

گر چه با آدمی بزرگ شود»

«گرگ زاده عاقبت گرگ شود

«سعدی»



## گفت و گو کنید

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

## فعالیت تکمیلی در کلاس

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

درباره پرسش های زیر در کلاس گفت و گو کنید.

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

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

## فعالیت در خانه

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

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

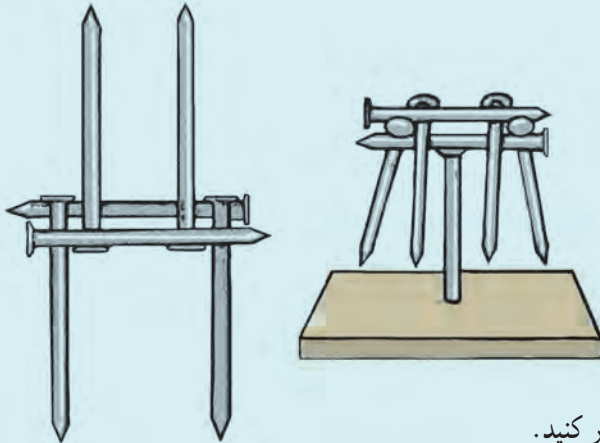
.....

## راز تعادل



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

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



اکنون با ۸ یا  $10^\circ$  میخ، آزمایش را تکرار کنید.

### گفت و گو کنید

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

### فعالیت تکمیلی در کلاس

- فیلم تعادل را با دقت مشاهده کنید. سپس درباره سؤالات زیر بحث و گفت‌وگو کنید.
- تعادل این مجموعه چگونه برقرار شده بود؟
- چه چیز تعادل این مجموعه را برهم زد؟
- هریک از افراد و اشیای به کار گرفته شده در فیلم نماد چه چیزهایی در زندگی واقعی هستند؟
- تفاوت، شباهت‌ها و رابطه داستان این فیلم با آزمایش میخ‌ها را بیان کنید.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## سرآب



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

- پس از انجام آزمایش شکست نور به سؤالات زیر پاسخ دهید.
- سه نمونه از خطای بینایی را بیان کنید.
- آیا حواس دیگر انسان نیز دچار خطا می‌شوند؟ در صورت پاسخ مثبت، مثال بزنید.
- حواس ما چگونه کار می‌کنند؟ آن را با رسم شکل نشان دهید.



- با توجه به شکلی که رسم کردید، این خطا چگونه و در کجا اتفاق می‌افتد؟ آیا واقعاً حواس خطا می‌کنند؟ اصولاً چیزی به عنوان خطای حواس داریم؟ چرا؟
- آیا این خطا حاصل اندیشه ماست یا نقص در حواس ماست؟
- آیا در تفسیر شنیده‌ها (صداها، سخنان) نیز خطایی رخ می‌دهد؟ چگونه؟ با مثال توضیح دهید.
- راه‌های جبران خطای تفسیر حواس چیست؟



## فعالیت تکمیلی در کلاس

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• در صورتی که تصاویری درباره خطای حواس دارید، در پیرا بند زیر بچسبانید.



## جلسه چهارم و پنجم پروژه پژوهش

### ارائه گزارش پژوهش



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

## خلاصه گزارش پژوهش

عنوان یا پرسش پژوهش :

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

هدف یا اهداف پژوهش :

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

شیوه گردآوری اطلاعات :

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

نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش :

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

پیشنهادها یا پرسش‌های جدید :

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

## فرم ارزیابی گزارش پروژه پژوهشی

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

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



بخش چهارم:  
فعالیت‌های الزامی نوبت  
دوم آداب و مهارت‌های زندگی

## مهارت‌های ارتباطی و آداب معاشرت



### ارتباط چیست؟

ارتباط یعنی انتقال پیام از یک فرد به فرد دیگر، یا از یک فرد به عده‌ای از افراد به صورت کلامی (صحبت کردن با حالت‌های مختلف، نوشته) و یا غیرکلامی (حرکات دست، حالت چهره، تصاویر، استفاده از لباس‌های خاص) باهدف تأثیرگذاری بر افکار، احساسات و رفتار دیگران.

ارتباط با دیگران ممکن است از نوع رو در رو (چهره به چهره) یا به صورت غیرمستقیم باشد. برای مثال از طریق رادیو، تلویزیون، رایانه، کتاب، روزنامه، مجله، پوستر و...  
اهمیت برقراری ارتباط با دیگران: جامعه انسانی از طریق برقراری ارتباط افراد با یکدیگر شکل می‌گیرد. افراد در نتیجه ارتباط با یکدیگر رشد فکری و اجتماعی می‌یابند و احساس ایمنی خاطر در آنها به وجود می‌آید.

### فعالیت ۱: گروهی

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

- ۱- می‌توانیم احساسات خود را به دیگران منتقل کنیم.
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-



## عناصر ارتباطی چیست؟

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

### فعالیت ۲: گروهی (انتخابی)

با هدایت معلم خود، گفت‌وگوی دو نفره‌ای را در کلاس درباره یک موضوع اجرا کنید. در این گفت‌وگو از مهارت‌های کلامی و غیرکلامی استفاده کنید. همچنین در یک نمودار، فرستنده، گیرنده، پیام و بازخورد افراد را مشخص کنید.

گفت‌وگو با خداوند از طریق نماز و دعا، تفکر درباره خداوند و اظهار علاقه به خدای متعال نیز نوعی ارتباط است که برای سلامت روحی و روانی انسان بسیار مهم است.



### فعالیت ۳: بحث کلاسی

دربارهٔ فواید برقراری ارتباط با خداوند بحث کنید و نمونه‌هایی از این فواید را بر روی تابلوی کلاس بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### مهارت‌های ارتباطی چیست؟

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

## فعالیت ۴ : آزمون خودارزیابی مهارت‌های ارتباطی

پرسش‌نامه زیر را تکمیل کنید. در این پرسش‌نامه نمونه‌هایی از مهارت‌های ارتباطی آمده است. سعی کنید از روی صداقت به سؤالات پاسخ دهید. اگر تعداد پاسخ‌های بلی شما بیشتر باشد، به معنای آن است که در برقراری ارتباط با دیگران موفق هستید.

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

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

## فعالیت ۵ : فردی

- کدام یک از فعالیت‌های زیر جزء موانع برقراری ارتباط با دیگران است و کدام یک پل ارتباطی مناسب با دیگران است؟ پاسخ خود را با علامت (✓) مشخص کنید.

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

۱- آداب معاشرت یعنی چه؟

.....  
.....

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

.....  
.....

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

.....  
.....

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

.....  
.....

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

.....  
.....

## ارتباط با خانواده. همسایگان و معلمان چگونه است؟

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

### فعالیت ۱: بحث کلاسی

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

### نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

.....

.....

.....

.....

.....

### انواع ارتباطات

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

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

قطع ارتباط با پدر و مادر، نزد خداوند آن قدر زشت است که دین اسلام ما را از هم صحبتی با قاطع رحم (کسی که ارتباط با خویشاوندان خود را قطع کرده است) نهی می‌کند. خداوند در چهار جای قرآن چنین فردی را لعن و نفرین کرده است (سوره بقره، آیه ۲۷- سوره رعد، آیه ۲۵- سوره محمد، آیات ۲۲ و ۲۳).

## فعالیت ۲: کار کلاسی

با استفاده از اینترنت و درج کلیدواژه رساله حقوق امام سجاد (علیه السلام) حقوق اعضای خانواده را از نظر آن حضرت، شناسایی و به کلاس گزارش کنید.

برخی از آثار نیکی به والدین عبارت‌اند از:

- ۱- جلب رضایت الهی
  - ۲- نزول رحمت آسمانی
  - ۳- بهره‌مندی از برترین قصرهای بهشتی
  - ۴- بهره‌مندی از سایه عرش الهی
  - ۵- افزایش طول عمر
- منبع: مفاتیح الحیات

برخی از ارتباطات ما با دیگران از نوع ارتباطات مجاورتی است. اگر ما به شهر دیگری مهاجرت کنیم یا اگر مغازه‌داری که در کنار مغازه ما کار می‌کند، به جای دیگری برود، این ارتباط تغییر می‌کند. همسایگان کسانی هستند که در نزدیکی‌های ما زندگی می‌کنند و نسبت به یکدیگر دارای حقوق‌اند. پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «چهل خانه از هر طرف، جلو، عقب، راست و چپ (بالا یا پایین) همسایه محسوب می‌شوند». (اصول کافی، جلد ۲، ص ۶۶۹) همسایگان می‌توانند در شادی‌ها و غم‌ها در کنار یکدیگر باشند و به یکدیگر کمک کنند. امام سجاد (علیه السلام) درباره حقوق همسایه می‌فرماید: «همسایه را در غیاب او حفظ کن (جان، مال و آبروی او را حفظ کن) و او را هنگام حضور گرامی بدار؛ در حال ستم‌دیدگی وی را یاری کن؛ عیبش را پخش نکن؛ هرگاه از وی بدی دیدی، آن را بپوشان؛ هرگاه دانستی خیر خواهی تو را می‌پذیرد، در خفا وی را نصیحت کن؛ هنگام سختی‌ها تنهاتش مگذار؛ از لغزش او درگذر و گناهش را ببخشای و کریمانه با وی رفتار کن». (رساله حقوق امام سجاد علیه السلام). ارتباط ما با هم‌کلاسی‌ها، همسایگان یا ارتباطی که دو مغازه‌دار با هم دارند، از نوع ارتباط مجاورتی است. ارتباط افراد با یکدیگر ممکن است از نوع سالم (مثبت) یا ناسالم (منفی) باشد. ارتباط سالم به رفاه و آرامش ما کمک می‌کند؛ اما ارتباط ناسالم برای آرامش ما و یا دیگران مضر است.

## فعالیت ۳: بحث کلاسی (انتخابی)

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

## نکات مهم و جالب گفت و گوها

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### برخی از آثار نیکی به همسایه

- آبادی سرزمین‌ها و افزایش طول عمر
- امام صادق(علیه السلام) فرمود: صلۀ رحم و حسن همجواری، سرزمین‌ها را آباد و عمرها را طولانی می‌کند.
- افزایش روزی
- امام صادق(علیه السلام) فرمود: همسایه‌داری خوب، روزی را زیاد می‌کند.
- گسترش رحمت الهی
- پیامبر(صلی الله علیه و آله) فرمود: خدا رحمت می‌کند همسایه‌ای را که همسایه‌اش را در کار نیک یاری می‌کند.
- ورود به بهشت
- امام صادق(علیه السلام) فرمود: اگر به هر کسی یکی از این چهار خصلت روزی شود، وارد بهشت می‌شود: نیکی به پدر و مادر، صلۀ رحم، همسایه‌داری نیکو و خوش اخلاقی.

مفاتیح الحیات



## فعالیت ۴: خودارزیابی

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

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

برخی از ارتباطات ما با دیگران از نوع عملکردی است. برای مثال ما با افرادی نظیر معلم، پلیس، مدیر، مغازه‌دار، پزشک و سایر افراد سروکار داریم و به خدمات آنها نیاز داریم. هر یک از این افراد در مقابل ما مسئولیت دارند و ما نیز در برابر آنها مسئولیم. در بین این افراد، مقام معلم از دیگران برتر است.

## حقوق معلم

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

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

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

ارتباطات خانوادگی، مجاورتی و عملکردی را تعریف و برای هر یک مثالی ارائه کنید.

## تضاد و اختلاف نظرهای خود را چگونه مدیریت کنیم؟



با یکدیگر نزاع نکنید و آبروی خود را نریزید.

سورة انفال، آیه ۴۶

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

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

## فعالیت ۱ : بحث کلاسی

چه عواملی باعث بروز اختلاف در بین افراد می‌شود؟

### نکات مهم و جالب 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 یکی از جامعه‌شناسان ایرانی نشان می‌دهد که ریشه بسیاری از نزاع‌ها در عدم رعایت حقوق دیگران، اجحاف به افراد، فریب‌دادن دیگران، پایین‌بودن 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 معظم انقلاب اسلامی ایران حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای در دیدار جوانان استان خراسان شمالی در تاریخ ۱۳۹۱/۷/۲۳ می‌فرمایند: «در محیط اجتماعی (ما)، عده‌ای پرخاشگری‌های بی‌مورد می‌کنند». به نظر شما علت پرخاشگری، بی‌صبری و یا ناپردباری در میان بعضی از ما چیست؟

### نکات مهم و جالب گفت و گوها

.....

.....

.....

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

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

### نکات مهم

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

### فعالیت ۴ : بحث کلاسی

خصوصیات افرادی را که 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 مقصرید، از اعضای خانواده (پدر، مادر، برادر یا خواهر) عذرخواهی کنید.
  - به تجربه پدر و مادر و افراد بزرگ‌تر خانواده اهمیت دهید 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 دهید.
  - از فرد دیگری برای حل مشکل کمک بخواهید.
  - دلایل افراد بزرگ‌تر را بشنوید و از افراد منصف کمک بگیرید.
- اختلاف بین دو فرد در صورتی که مهار نشود و ادامه پیدا کند، یا با گفتن سخنان و رفتارهای ناپسند بیشتر شود، ممکن است وضعیتی را برای فرد یا افراد به وجود آورد که هر دو طرف از رفتار خود پشیمان شوند.

### 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- تعاون و همکاری در حل مشکل، کوتاه آمدن و صرف‌نظر کردن از برخی منافع

۲-

۳-

۴-

۵-

## اضطراب چیست؟

«الَا بَذَكَرَ اللّٰهَ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ»

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



انسان‌ها در طول زندگی خود و در برخی 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 به وجود 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 دلواپس 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 مهار کنیم؟



«الْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»

کسانی که خشم خود را می‌خورند (مهار می‌کنند) و از بدی مردم می‌گذرند و خداوند  
نیکوکاران را دوست دارد. سوره 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 مهار 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 (البته اصلاح پذیر هم هست).

### فعالیت ۳ : گروهی

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

خشم معمولاً با هیجان‌های منفی نظیر پرخاشگری، کینه‌توزی، خصومت، تنفر، حسادت، رنجش، تحقیر و ناراحتی همراه است. افراد متدین و معتقد به آداب و مبانی اخلاق اسلامی در کنترل خشم خود موفق‌تر از دیگران هستند.

### فعالیت ۴ : فردی

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## داستانی برای تو

پسر بچه‌ای بسیار زیاد عصبانی می‌شد. روزی پدرش یک جعبه میخ به او داد و گفت: هر بار که عصبانی شدی، یک میخ به دیوار بکوب. پسر بچه روز اول ۳۹ میخ به دیوار کوبید. او هر روز سعی می‌کرد که با مهار 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».

مهار احساسات و تصمیم‌گیری هنگام خشمگین شدن، نقش مهمی در سلامت و سازگاری انسان دارد. هرچه بتوانیم مهار هیجانات و احساسات خود را به دست گیریم، زندگی سالم‌تر و موفق‌تری خواهیم داشت و اگر نتوانیم خشم خود را مهار 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.

## 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.

## حضرت علی (علیه السلام):

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

کتاب غرر الحکم



- 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- خداوند را یاد کنید تا آرامش پیدا کنید.
- ۲- سعی کنید از احساسات خود آگاه شوید (به خود بگویید که من اکنون خشمگینم).
- ۳- درباره پیامدهای خشم خود کمی فکر کنید.
- ۴- خود را آرام سازید.
- ۵- خشم خود را به صورت‌های صحیح بروز دهید.
- ۶- محیط ناراحت‌کننده را ترک کنید.
- ۷- افکار منفی خود را اصلاح کنید.
- ۸- برای آرام کردن خشم خود از دیگران کمک بگیرید.
- ۹- هنگام خشم سعی کنید بنشینید.
- ۱۰- خشم آتش است، با خوردن کمی آب، آتش را خاموش 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، مسخره‌کردن، سرزنش‌کردن، تحقیرکردن، داد و فریاد، کتک‌کاری و نزاع، خراب کردن وسایل، بی‌احترامی، تهمت و افترا، عصبیان، اعتراض، مداخله، حمله، غیرت‌ورزی و ...

برخی از هیجانانی که به دنبال خشم به وجود می‌آید، خوب و برخی مضر است. 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 کتک‌کاری 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 (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «هر کس خشم خود را فروخورد (مهار کند)، خداوند در روز قیامت دل او را از رضای خود پر کند».

همان‌طور که ما باید خشم خود را مهار 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، اردوگاه 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 می‌خورد 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

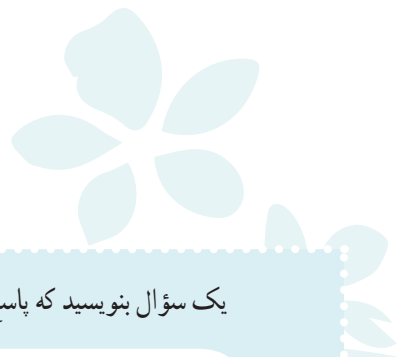
### گفت و گو کنید

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

رتبه	پرسش	نظر سنجی	مشاهده	منابع چاپی و الکترونیکی	مراجعه به
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؟				

درباره 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.

.....

.....

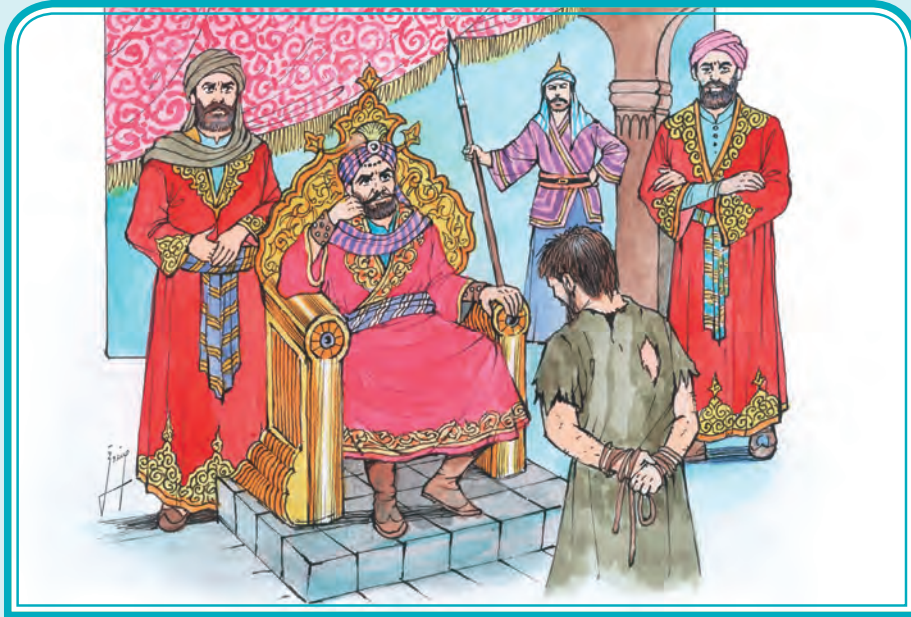
.....

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 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: اینای 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 اول، 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).



## فعالیت تکمیلی در کلاس

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## فعالیت در خانه

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## بزی یا سگ؟



### پیرمرد و بزی

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، بزی 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 بزی. بنابراین، طناب را از گردن بزی باز و او را رها کرد و با خود گفت: «پس حتماً آن فروشنده ناقلا، چشم‌بندی کرده و به جای بزی، سگ به من فروخته است!»

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

نقل از کتاب بیدپا در کلاس درس، نوشته مرتضی مجدفر

## گفت و گو کنید

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

## فعالیت تکمیلی در کلاس

در تصمیم گیری های شما درباره هر یک از موقعیت های زیر چه عواملی 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).

عوامل مؤثر	احساس	عقل و	خانواده	همسالان	جمعی	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؟



## فعالیت در خانه

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 می افتد؟
- تعمیرکار تلفن چگونه شخصیتی دارد؟ چرا این طور فکر می کنید؟
- تلفن ها در این فیلم می توانند نماد چه چیزی در زندگی ما باشند؟
- آیا می توانید پایان دیگری برای این داستان بیان کنید؟

## فعالیت تکمیلی در کلاس

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

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

## دیوار شیشه‌ای



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

## گفت و گو کنید

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

## فعالیت تکمیلی در کلاس

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

## فعالیت در خانه

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## مسموم کردن سرچشمه



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



در هر یک 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 مورد نظر 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 ۱ 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 سیاره پلوتون را با هم مقایسه کنید و بگویید چه تفاوت‌ها، شباهت‌ها و رابطه‌هایی بین این دو مثال وجود دارد؟

## فعالیت در خانه

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



بخش ششم:  
فعالیت‌های انتخابی  
آداب و مهارت‌های زندگی

## معیار من در انتخاب دوست چیست؟

(انتخابی)



### فقالیت ۱ : بحث گروهی

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

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

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

.....

.....

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

.....

.....

.....

۳- چه رفتارهایی باعث حفظ و ادامه دوستی می‌شود؟

.....

.....

.....

۴- چه رفتارهایی باعث از دست دادن دوستان می‌شود؟

.....

.....

.....

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

## 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 سخنی در کنارتان 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 محیط‌زیست است. احمد به‌تازگی در یک مدرسه ثبت‌نام 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
- تو اول بگو با کیان زیستی
- بر زمینت می‌زند نادان دوست
- پس آنگه بگویم که تو کیستی

۲- با مراجعه به احادیث پیامبر ﷺ و ائمه اطهار علیهم‌السلام 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 :

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

### داستان دختری با ایمان و شجاع از شهر سنندج



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

## فعالیت ۳: بحث گروهی

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

افراد در روابط دوستانه خود با یکدیگر، گاه دچار شرم و حجب و حیا می شوند. آنها گمان می کنند اگر برخلاف میل و عقیده دوستان یا نزدیکان خود حرفی بزنند، دوستی آنها را از دست می دهند. گاهی نیز ترس باعث می شود که از یک فرد رفتار غلطی سر بزنند که از ته دل به آن راضی نیست. عده ای هم وجود دارند که می خواهند از دیگران سوء استفاده کنند؛ مثل داستانی که برای شما تعریف کردیم. در چنین مواردی لازم است که فرد از خود شجاعت نشان دهد و به درخواست های بی جای دیگران، نه بگوید. تحقیقات نشان می دهد عده ای از افراد که معتاد شده اند، به دلیل حرف های دوستانشان بوده است. آنها تصور می کردند که نباید از دیگران کم بیاورند. شاید هم خواسته اند خود را هم رنگ جماعت کنند یا شاید این افراد انسان های ترسویی بوده اند و توانسته اند شجاعانه به دیگران نه بگویند.

### رفتار قاطعانه

یعنی:

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

## فعالیت ۴: 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 رودرباستی 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.

.....

.....

.....

.....

.....



## مہارت تاب آوری و تحمل سختی

(انتخابی)

امام علی (علیہ السلام):

«المؤمن كالجبل الراسخ لا تحركه العواصف»

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

وسائل، جلد ۱۶، ص ۸۴



## فعالیت ۱ : بحث کلاسی

- همه ما ممکن است در خانه، مدرسه، زمین بازی و زندگی شخصی با مشکلاتی مواجه شویم. بیماری‌ها، تصادفات، نقص عضو، جنگ، زلزله، سیل، مرگ و میر نزدیکان و از بین رفتن مال، از جمله مشکلاتی است 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 چرخک (صندلی چرخ‌دار) استفاده کند، یک داستان کوتاه با موضوع تاب‌آوری، تحمل و امید بنویسید.

---

---

---



### نکته مهم

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

افرادی که 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 بزیم، می‌توانیم به ساختمان‌های انعطاف‌پذیر جدید در برابر زلزله اشاره کنیم که در ژاپن ساخته شده‌اند. این ساختمان‌ها می‌توانند حتی تا  $30^\circ$  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 رژیم بعث عراق با ایران، مردم ایران سرسختانه از کشور و اسلام دفاع کردند. آنها سختی‌ها و دشواری‌های زیادی را به خاطر خدا تحمل کردند و سرانجام پیروز شدند. اگر آنها از شهادت در راه خدا، قطع عضو، سوختن، شیمیایی شدن، مفقودالاثر شدن، محاصره یا اسارت می‌ترسیدند، این کشور به اشغال بعثی‌ها فاسد در می‌آمد و استقلال و عزت مردم ایران برای همیشه از بین می‌رفت. مردم ایران همواره به شهدا و رزمندگان خود افتخار می‌کنند و یاد آنها را گرامی می‌دارند.

### درسی از تحمل و پایداری در دوران اسارت

... شام غذای ما کمی آب لوبیا بود، هر چند کم بود؛ اما محبت و معرفت بچه‌ها به شکلی بود که هر کس سعی داشت زودتر از بقیه خود را سیر نشان دهد تا مجروحین، چند فاشق بیشتر بخورند. با اینکه همیشه گرسنه بودیم، تحمل و گذشت اسرای سالم بیشتر بود، اکثر شب‌ها از گرسنگی خوابمان نمی‌برد... .

... درس بزرگ اسارت، اتحاد بین بچه‌ها بود که از همه بیشتر به دردمان 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: پای که به جا ماند از سید ناصر حسینی پور از انتشارات سوره مهر

### 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 نمره‌ای کمتر از میانگین (۲۴) بگیرید، تحمل و تاب‌آوری شما کمتر است. گزینه مورد نظر را با علامت (✓) مشخص کنید.

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

- امتیاز ۴۰-۳۳ یعنی تاب‌آوری شما بسیار زیاد است.
- امتیاز ۳۲-۲۵ یعنی بهتر از سایر افراد می‌توانید مشکلات را تحمل کنید.
- امتیاز ۲۴-۱۷ یعنی تا حدودی می‌توانید سختی را تحمل کنید.
- امتیاز ۱۶-۹ یعنی تاب‌آوری شما کم است.
- امتیاز ۸ یعنی تاب‌آوری 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 هرکس به خداوند تکیه کند، می‌تواند بر هر مشکلی غلبه کند...

«خاطرات احمدیار محمدی از رزمندگان اسلام»

از مؤلفان کتاب

### فعالیت در خانه

- یکی از سؤالات زیر را به انتخاب خود پاسخ دهید.
- از مطالعه این درس چه 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، آبخار، گل‌های رنگارنگ، ورزش، پیاده‌روی، کمی کوهنوردی و دوستان جدید. به‌خاطر همه اینها از خداوند سپاسگزاریم.



## فعالیت ۱: فردی

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

حضرت علی (علیه‌السلام) فرموده است: «شادمانی باعث انبساط روح و مایه خوشحالی است». (غررالحکم

ص ۱۵۷)

امام رضا (علیه‌السلام) 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 هم‌صحبتی 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 به‌دست می‌آورید، برای انجام بهتر وظیفه‌های خود استفاده کنید».

(بحارالانوار، جلد ۱۷، ص ۲۰۸)

شادی در برابر افسردگی، غم و تنهایی قرار دارد و آن حالتی در انسان است که منجر به خنده، خوشی، سرزندگی، رضایت از زندگی، 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 و اجتماعی است. در جدول زیر یک سری از اصول و دستورالعمل‌ها آورده شده است. تعدادی را هم شما پیشنهاد کنید :

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

## فعالیت ۳ : بحث گروهی

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

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

### نکته مهم

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

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

## فعالیت ۴ : آزمون خودسنجی

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

.....

.....

.....

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

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

## فعالیت ۵

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

ردیف	فعالیت‌های جبرانی و شادکننده
۱	
۲	
۳	
۴	





بخش هفتم:  
فعالیت‌های اختیاری

## فَعَالِيْت اِخْتِيَارِي شَمَارَةٌ ١

A large rectangular area with a light orange background and a white border. The interior is filled with horizontal dotted lines, providing space for writing.





## فَعَالِيَت اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ٢

A large rectangular area with a light orange border and a white background, containing horizontal dotted lines for writing.





فَعَالِيَت اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ٣

A large rectangular area with a light orange border and a grid of horizontal dotted lines for writing.







\* خودارزیابی نوبت اول 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.

رتبه	عملکرد	مقیاس	خیلی خوب	خوب	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 (هیچانم را مهار می‌کنم).					
۶		هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.					
۷		برای توضیح اندیشه، نظر و تصمیم خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.					
۸		در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.					
۹		می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.					
۱۰		هنگام 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							



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

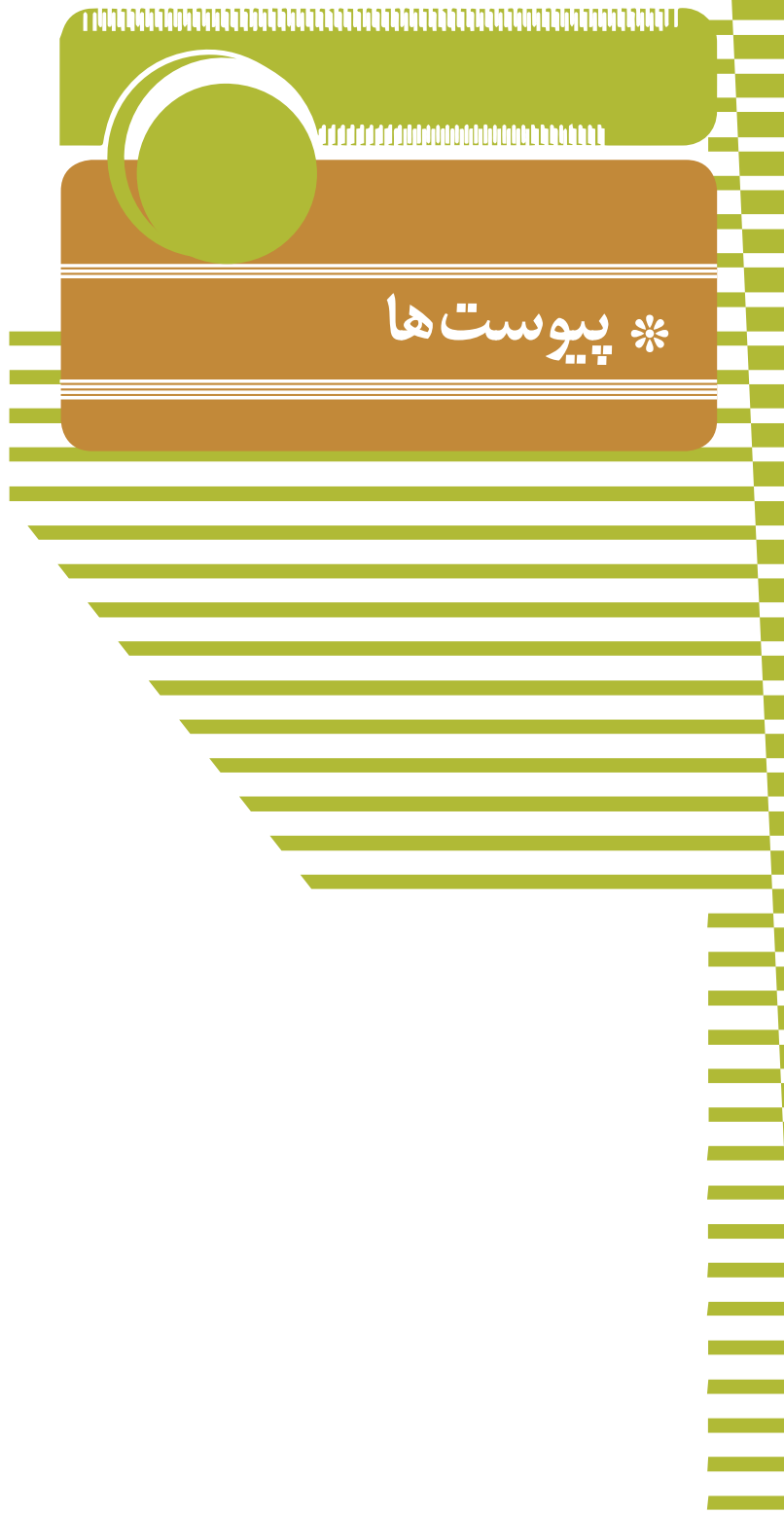
## خودارزیابی نوبت دوم سال تحصیلی

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

رتبه	عملکرد	مقیاس	نظر خود	قبول قبول	تلاش بیشتر	نیازمند
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 (هیجانم را مهار می‌کنم).					
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.					
۷	برای توضیح اندیشه، نظر و تصمیم خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.					
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.					
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.					
۱۰	هنگام گفت‌وگو کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.					
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.					
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.					
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.					
۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.					
۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.					
۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل، زود قضاوت نمی‌کنم.					
۱۷	به هنگام قضاوت درباره رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.					
۱۸	قادر هستم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.					
۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.					
۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.					
فراوانی (تعداد) هر ستون						



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



\* پیوست ها







## نمونه ۲ برگه پرسشنامه (تشریحی)

### دانش آموز عزیز

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

نام مدرسه : ..... تاریخ تکمیل پرسشنامه : .....

نام و نام خانوادگی (در صورت تمایل): .....

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

.....

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

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

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

.....

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

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

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

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

## نمونه ۱ برگه ثبت مشاهدات (تشریحی)

موضوع مشاهده : تغییرات گیاه کاشته شده

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: .....

نام مشاهده گر: .....

تعداد کسانی که رعایت نکردند.	تعداد کسانی که رعایت کردند.	رفتارهای دانش آموزان در استفاده از آبخوری
///	//// //	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

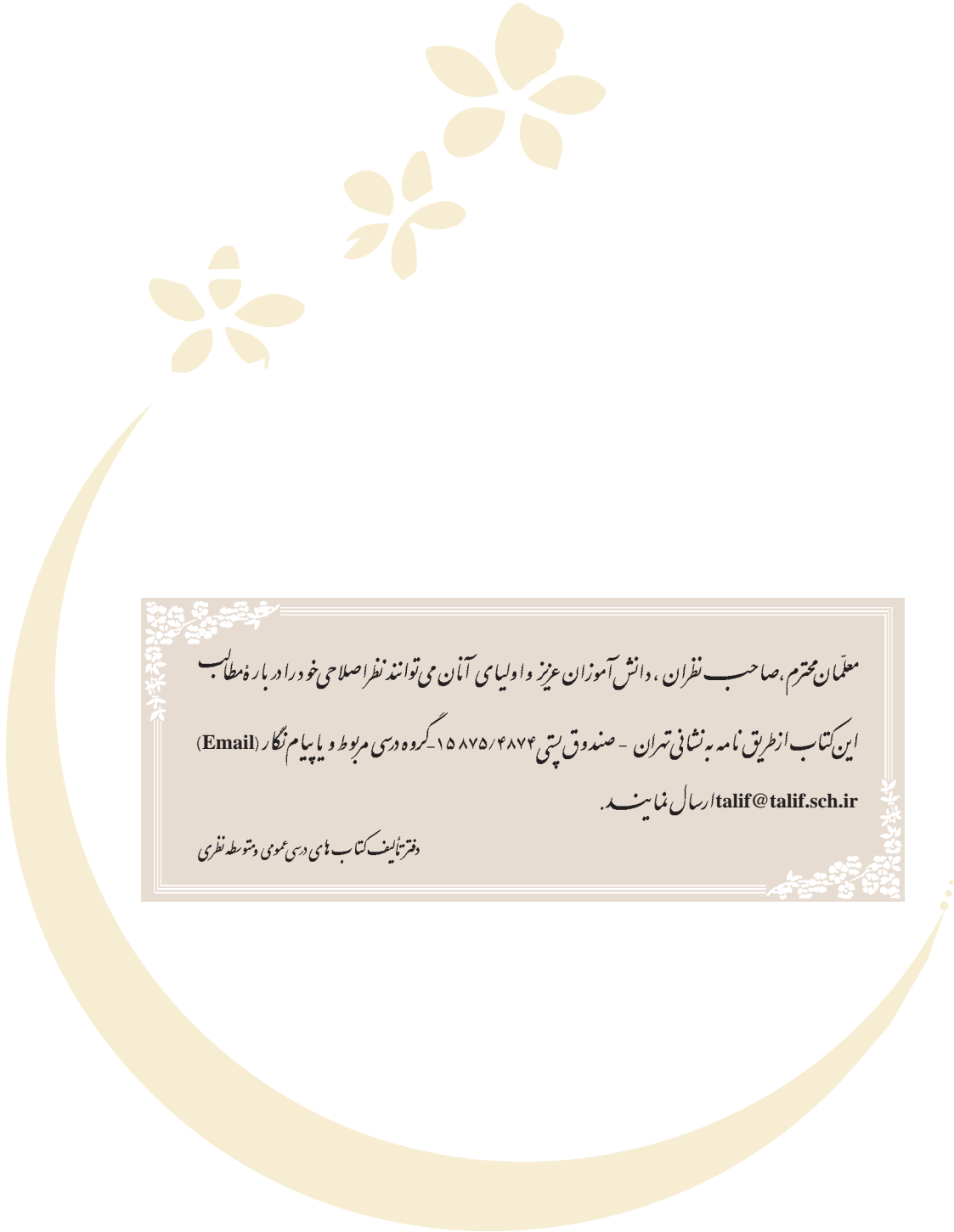
برای تعیین تعداد کسانی که رفتار مورد نظر را رعایت کرده اند، در ستون دوم و برای تعیین تعداد کسانی که رفتار مورد نظر را رعایت نکرده اند، در ستون سوم براساس مشاهده خط نشان گذاشته شود.



## کتاب‌های مناسب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم

ردیف	نام کتاب	مؤلف	مترجم	ناشر	سال
۱	داستان‌های فکری برای کودکان ایرانی (جلد ۹)	نوروزی، رضاعلی عابدی درجه، منیره عظمت‌مدار فرد، فاطمه		یار مانا	۱۳۹۵
۲	اصول شهروندی در فرهنگ ایرانی: مروری بر مجموعه‌ای	خلیل هیبتی		خلیل هیبتی	۱۳۹۴
۳	خورشید را نمی‌توان دید: حجاب، ماهواره و ارتباط دختران و پسران	محمودی، حسن		همای غدیر	۱۳۹۴
۴	نگران نباشید: چگونه بر نگرانی خود غلبه کنیم؟	مک‌گی، پل	مهسار مشتاق	ابوعطا	۱۳۹۲
۵	اعتماد به نفس کتاب کار نوجوانان	شاب، الیزا ام.	نغمه الهی‌پناه	ایران بان	۱۳۹۳
۶	ده فرمان در باب خودشناسی	سوادکوهی، علی اصغر		نوشته	۱۳۹۵
۷	زمانت کوک کن	مؤسسه فرهنگی هنری هدایت فرهیختگان جوان		مؤسسه فرهنگی هنری هدایت فرهیختگان جوان	۱۳۹۵
۸	متشکرم؛ بیخشنید؛ لطفاً: ۴۰ نکته برای راهنمایی نوجوانان و جوانان در آداب معاشرت	اصلائی، ابراهیم		پیشگامان پژوهش مدار	۱۳۹۵
۹	صلح (جنگ دور شو) - فارسی انگلیسی	بیتا، الیزا	آوا علی حسین	مؤسسه فرهنگی آرمان رشد	۱۳۹۶
۱۰	دوستی با اضطراب	رینر، سارا	مهدی قراچه‌داغی	نخستین	۱۳۹۵

۱۳۹۶	ایران بان	سمیرا ابراهیمی	اسیلند، پاملا/ وردیک، الیزابت	مجموعه ۸ جلدی مهارت‌های اجتماعی برای نوجوانان : چاشنی‌های آدم بودن : زمانت را مدیریت کن! / دوستانت را پیدا و انتخاب کن! / افرادی که برایشان مهم هستی! / به خودت افتخار کن! / تلاشت را بکن و بهترین خودت باش! / همیشه در حال یادگیری باش! / کمک کن و ایمن بمان! / کار درست را بشناس و انجام بده!	۱۱
۱۳۹۵	با فرزندان	نوشین جعفری	ایبارولا، بگونیا	مجموعه احساسات خود را بشناسیم (جلدهای ۱، ۲، ۳، ۵، ۶، ۹) : خجالت / شادی / خشم / غرور / غم / مقصر بودن	۱۲
۱۳۹۵	آوای هانا	فرزانه خونگرم لاکه	هیوینز، دان	وقتی خیلی نگرانی چکار می‌کنی؟	۱۳



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 ۱۵۸۷۵/۴۸۷۴ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار (Email) [talif@talif.sch.ir](mailto:talif@talif.sch.ir) ارسال نمایند.

دفتر تألیف کتاب های درسی عمومی و متوسطه نظری