

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الحمد لله

اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَىٰ آلِهِ وَخَلِّصْ أَرْوَاقَهُمْ



تفکر و سبک زندگی

دوره اول متوسطه

پایه هفتم

کتاب مشترک دختران و پسران

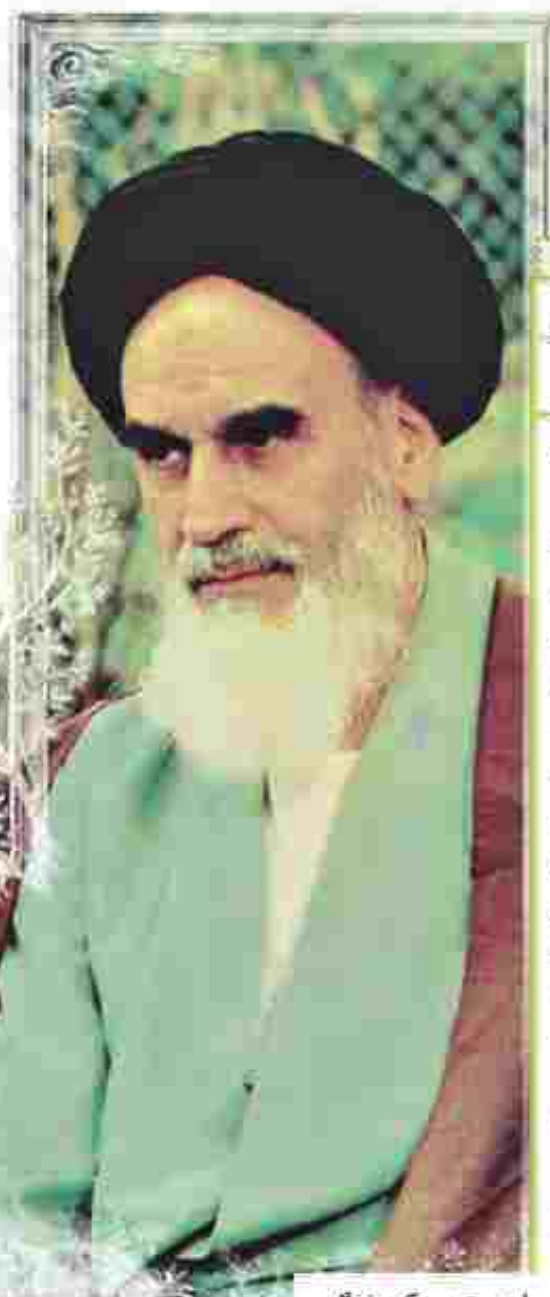
وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نویسنده:	ملنگ و سنگ زندگی - پایه هفتم نوزاد اول متوسطه دختران و پسران - ۲۰۰۶
مبانی نهاد:	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
نویسنده و ناشر و ناشر و ناشر:	انتر تکلیف، گنجینه‌های تریس عمومی و متوسطه نظری
نقشه آموزش و برنامه‌ریزی و ناشر:	میترا ناشر، احمد قلاجه‌چسبی، معصومه آسیدانگر، محمدجعفر جاهد بزرگ، محمد حسن، علی‌اکبر رستمی، حسن مستقر ازلی، فاطمه شمس، مهتاب صفاری نظری و محمدتقی آشتیانی میرزای برادرزاده
مبانی نهاد:	تفکر و پژوهش
مبانی نهاد:	میترا ناشر، احمد قلاجه‌چسبی و معصومه آسیدانگر ناشران گروه تکلیف تفکر و پژوهش
مبانی نهاد:	معصومه معافی، سیداکرم روزا معصومی ازادانی، عبدالرزاق کریمی، معصومه فاضل‌طباطبائی، مهرداد سباحتی، مرتضی خسروی‌نایی، محمدباقر احمدی، زویلا افغان و احمدی‌نورمحمدی ناشران گروه تکلیف تفکر و پژوهش
مبانی نهاد:	زندگی - نگاه مهدوی اله - سه طایفه فاضل‌طباطبائی ازادانی، معصومه آشتیانی، سیداکرم معصومی ازادانی
مبانی نهاد:	انرا ناشر، طرقت‌نشر و ناشر و ناشر و ناشر
مبانی نهاد:	احمدی‌نورمحمدی ناشر، امور نشر و چاپخانه - جوادی‌صفری امین‌عزیزی و طراح گرافیک - مرتضی کیوان اصلطه‌آرا و طراح جلد - فاطمه باقری مهر، آرنگر و چاپخانه - علی حسین، فاطمه زندگینی، احمدزادانی ناشر، امور انتشارات
مبانی نهاد:	تهران: جهان آرا ناشر، تهران: چاپخانه شماره ۲ آموزش و پرورش، مشهد: موسسه ناشر
مبانی نهاد:	تلفن: ۸۸۸۳۱۱۹۱۹، پورتال: ۸۸۲-۶۶۶، کد پستی: ۱۵۶۲۲۲۳۵۹
مبانی نهاد:	وبسایت: www.trafbook.ir و www.chap.sab.ir
مبانی نهاد:	ترکیب جلد و ناشر: گنجینه‌های تریس ایران - تهران - تقویم ۱۲ جلد مخصوص گنج و جهان ۲۱
مبانی نهاد:	ناشر و ناشر: ناشر، ۲۲۹۸۵۱۹۱، پورتال: ۲۲۹۸۵۱۹، صدای پستی: ۳۴۵۱۵۰۱۹۹
مبانی نهاد:	ترکیب جلد و ناشر: گنجینه‌های تریس ایران - ناشر، ناشر
مبانی نهاد:	شابک استاندارد: ۹۶۴-۹۶۴-۸۵-۲۰۷۶-۷

کتاب حقوق مدنی و حقوق خانواده، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش ایران، انتشارات گنجینه‌های تریس ایران، تهران، چاپخانه شماره ۲ آموزش و پرورش، مشهد: موسسه ناشر، تهران: جهان آرا ناشر، تهران: چاپخانه شماره ۲ آموزش و پرورش، مشهد: موسسه ناشر، تهران: جهان آرا ناشر، تهران: چاپخانه شماره ۲ آموزش و پرورش، مشهد: موسسه ناشر

شابک استاندارد: 978-964-85-2076-7



حضرت امام خمینی

زندگی زیر چتر علم،
عمل و اخلاق

در تحصیل علم و قراقرظ
دانش و اخلاق و کردار نیکو
گیتا باشد که ایام عهد و
سپهرتی برای اسلام بزرگ و
میتن عزیزان باشد. با اراده
و عزم راسخ خود به طرف علم
و عمل و کسب کفایت و پیش
حرکت نمایند که زندگی، از چتر
علم و اخلاق آنقدر شیرین و
نیکو یا کعب و علم و اللطیفها
آنقدر خاطر آفرین و پندارست
که همه تاختیها و ناآرامیهای
دیگر را از یاد میبرد.

۱- صحیفه امام عینی (قلمن سبز)،

ج ۱۶ صفحه ۲۰

۲- صحیفه امام عینی (قلمن سبز)،

ج ۲۱ صفحه ۱۲۸

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 ایجابی و مهمی است.

و بهر معنیه انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه‌ای

در دیدار جوانان استان خراسان شمالی - ۱۳۹۱/۷/۳۳

فهرست مطالب

۶	○ سخن بلاش امور
۹	○ بخش اول: تصمیم‌گیری مبتنی بر پژوهش
۱۰	■ تفکر درباره تفکر
۱۵	■ شبکه ملا
۱۷	■ بزرگ مردان کوچک
۱۹	■ پروژه پژوهشی
۲۰	■ طرح سؤال پژوهش
۳۳	■ تهیه طرح پژوهش
۳۸	○ بخش دوم: فعالیت‌های الزامی لایه اول آداب و مهارت‌های زندگی
۴۰	■ آشنی چیست؟
۴۳	■ نبود انگهی چیست؟
۴۷	■ سبب‌ها و یادگیری
۴۵	■ زمان را چگونه مدیریت کنیم؟
۵۰	■ اسبک زندگی چیست و عوامل مؤثر بر آن کدام است؟
۵۳	■ آداب و مهارت‌های زندگی و مسئولیت
۵۹	○ بخش سوم: فعالیت‌های لایه دوم مهارت‌ها و پژوهش
۶۰	■ حکایت تربیت
۶۳	■ راه تعامل
۶۶	■ سبب‌ها
۶۹	■ ارائه گزارشی پژوهشی



بخش چهارم: فعالیت‌های الزامی نوبت دوم ادب و مهارت‌های زندگی

- ۷۲ ■ سبک‌های ارتباطی ارتباطی ما با دیگران چگونه است؟
- ۷۸ ■ مهارت‌های ارتباطی و ادب معاشرت
- ۸۳ ■ ارتباط با خانواده، همسایگان و مطمان چگونه است؟
- ۸۸ ■ معیار من در انتخاب دوست چیست؟
- ۹۲ ■ تضاد و اختلاف نظرهای خود را چگونه مدیریت کنید؟
- ۹۶ ■ مهارت صیقلیت

بخش پنجم: فعالیت‌های اختیاری نوبت دوم

- ۱۰۳ ■ حکایت راستی
- ۱۰۷ ■ بز یا سنگ؟
- ۱۱۰ ■ چرا این تفنن رنگ نمی‌زند؟
- ۱۱۲ ■ نوار آینه‌های
- ۱۱۴ ■ مسوم کردن سرچشمه
- ۱۱۶ ■ نظم و منظوم

بخش ششم: فعالیت‌های اختیاری ادب و مهارت‌های زندگی

- ۱۲۰ ■ مهارت تاملت و جزئی‌نگری
- ۱۲۵ ■ مهارت تالیف و تحلیلی
- ۱۲۲ ■ شکل زیستن

بخش هفتم: فعالیت‌های اختیاری

- ۱۲۹ ■ مساجد و محله‌های مذهبی
- ۱۳۰ ■ خوانارزی نوبت اول سال تحصیلی
- ۱۳۲ ■ خوانارزی نوبت دوم سال تحصیلی



به نام خدا دانش آموزان عزیز سلام

کتاب تفکر و سبک زندگی در ادامه برنامه نرسی تفکر و پژوهش پایه ششم ابتدایی، حول موضوع 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. به‌طور کلی هرکس شیوه زندگی خود را با توجه به عقاید، باورها و تفکرات انتخاب می‌کند. هنگامی می‌توانید به شیوه درست زندگی کردن دست یابید که:

- لعل تفکر و تعقل باشید و هر موضوعی را همه جانبه بررسی کنید.
 - آرا و نظریات خود را با شجاعت بیان کنید و در صورت بی برتری به اشتباه خود، شجاعت تمیز و اجتراف به خطای خود را داشته باشید.
 - نقدپذیر باشید.
 - با جدات زینا فکر غلطی را به دیگران القا نکنید و جدات غلطی را که در قالبی گذات زینا به شما گفته می‌شود، باور نکنید.
 - در چشماهای کلاسی به سخنان دیگران گوش کنید و برای سخن گفتن نوبت را رعایت کنید.
 - خود را بشناسید و ویژگی‌های مثبت خود را در خود بهار 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.
 - آداب را در برخورد با دیگران رعایت کنید.
 - با مسائل و مشکلات خود و دیگران علاقتان و مؤثر برخورد کنید، تا از اربابش بیشتری برخوردار شوید و به یک زندگی موفقی شاد و به دور از مشکل دست پیدا کنید.
- بر این برنامه فرصت‌هایی برای شما فراهم شده است تا از طریق بازخوانی تجربه‌های خود یا دیگران درباره ارتباط با خود، خدوند سوال، دیگران و حقت 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 لازم 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 آموزش با 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 ادب و مهارت‌های زندگی در کتاب راهنمای معلم آمده است. محتوای این فعالیت‌ها توسط معلم و با همکاری شما تولید می‌شود.

شما ضمن مشارکت در گفتگوهای کلاسی، انجام فعالیت‌ها و جمع‌بندی نظرات یادگیری‌های خود را در کتاب ثبت خواهید کرد. در هر نوبت تحصیلی فعالیتی در قالب یک پروژه خواهید داشت. در این فعالیت هستند فعالیت‌های سال قبل، شما با نحوه طرح سوال 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 مجموعه فعالیت‌های شما در چهار بخش به شرح زیر انجام می‌شود: ۱- مشاهدات معلم از میزان مشارکت شما در گفتگوها در گروه‌های کوچک و بحث‌های کلاسی؛ ۵ نمره.


۲- بررسی نتایج کار شما در کتاب درسی شامل تکمیل برگه‌های خودارزشیابی‌ها، فعالیت‌های نوشتنی با کار در منزل؛ ۵ نمره.

۳- بررسی کار عملی پژوهشی که در حیطه مثال تحصیلی انجام می‌دهید؛ ۵ نمره.

• نوبت اول: بررسی طرح پژوهشی و برنامه‌ریزی برای اجرا

• نوبت دوم: بررسی گزارش پژوهشی و نحوه ارائه آن

• آزمون کتبی از دروس ادب 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، مشارکت‌جستی در بحث‌های کلاسی و انجام فعالیت‌هاست. بیشتر نمره این درس به شرکت شما در این فعالیت‌ها تعلق می‌گیرد. امیدواریم همیشه موفق باشید!  **تذکره:** معیار محترم جهت دسترسی به روش آموزش و دانستن‌های دروس به کتاب راهنمای معلم تفکر و سبک زندگی پایه هفتم که ۸۱/۲ مراجعه نمایند.

◀ گروه مؤلفان



بخش اول:
فعالیت‌های الزامی نوبت اول
تفکر و پژوهش



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

استدلال، تضاد و تصمیم‌گیری و حل مسئله را تمرین کرده‌اند. 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 فرجه گشت، آبی برای رفع تشنگی
پیدا نکرد. خسته و ناامید پروازکنان به خرابه‌های یک روستا رسید. لاکهان در گونه
سایه‌ای کوزه‌ای دید که از بیرون نشتاک بود. این علامت نشان می‌داد که در کوزه
حتماً قبل به اندازة رفع تشنگی آب وجود دارد. کلاغ تشنه با خوشحالی خود را به کوزه
رساند و متقارش را درون آن فرو برد؛ اما افسوس که دهانه کوزه تنگ و آب کم بود و
مقدار کلاغ به آب نمی‌رسید. بعد از تلاش بسیار کلاغ خسته‌تر از قبل متقارش را از
کوزه بیرون آورد؛ اما لاکهان فکری به ذهن او رسید...



• چه فکری به ذهن کلاغ رسید؟

• چگونه این فکر به ذهن کلاغ رسید؟

• این داستان می‌تواند نشان‌دهنده موقعیتی باشد که ممکن است انسان یا آن مواجه شود. در این داستان، کلاغ برای حل مشکل از کدام یک از موارد استفاده کرد؟ «عقل، دانش یا تجربه؟»





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

فعالیت تکمیلی در کلاس

- به نظر شما تفکر یعنی چه؟ تفکر درباره 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 یا 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 نویسد.

..... 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 دربارهٔ موضوعی فکر می‌کنیم، چه روش‌ها، قواعد و اصولی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....





سئال ها بود که خووان دزدی می کرد، سنی از سبها، لابه لای درخت ها نوری را دید.
جلو رفت و به کلبه ای رسید، از لای در داخل کلبه را نگاه کرد. برزنی بست یک مبر
جویی نشسته بود، خووان آنچه را که می دید، باور نمی کرد؛ یک سکّه طلا در دست های برزنی
می درخشید. صدای برزنی را شنید که می گفت: «من ثروتمندترین آدم دنیا هستم»
هویت از جمله مفاهیمی است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته و از
جنبه های گوناگون قابل بررسی است. در این فعالیت شما از طریق یگیری جریان داستان سکّه
طلا و تحوّل یکی از شخصیت های اصلی آن (خووان) به نقش فرد و اجتماع در شکل گیری
هویت بی می نرید.

گفت و گو کنید

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

فعالیت تکمیلی در کلاس

از دوران کودکی تاکنون چه تغییراتی در علاقه‌مندی‌ها، اخلاقی 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.

Blank writing area for the home activity.





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 تنهه بایستید. چه بسا ممکن است با دریافت اطلاعات بیشتر قضاوت خود را تعبیر دهید یا کماکان بر نظر خود بافتاری کنید. آیا همه‌ی وقایع همان‌طور که ما مشاهده کرده‌ایم، اتفاق افتاده است؟ چه نکاتی ممکن است به نتایج قضاوت‌های ما آسیب بزند؟ در این فعالیت شما با مشاهده فیلم «۲۳ نفر به علاوه 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 مشاهده 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 کنسورشان درست عمل کرده‌اند؟

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

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

فعالیت تکمیلی در کلاس

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

فعالیت در خانه

آیا موردی سراغ دارید که بیش فرض های ذهنی یا محدودیت دانسته ها به فضایی 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 یا ریش 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 دارند؟»

با دقت در این سؤال به نکات زیری می‌پردازیم.

- 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 سریع 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 با یک موضوع خاص، از طریق حواس پنجگانه و ثبت این دریافت‌ها. مشاهده، گاهی است دقیق، بدون تفسیر و برداشت از سوی مشاهده‌گر. مشاهده، صرفاً به اطلاعاتی که از طریق حواس بیانی بدست می‌آید، محدود نمی‌شود؛ بلکه شامل اطلاعات بدست آمده از حواس دیگر هم می‌شود.



پایسج کدام یک از برش‌های زیر با روشن مشاهده به دست می‌آید؟ کنار آن علامت بزنید.

ردیف	برش	مشاهده
۱	تاکسون جند آرتراچی در سازمان میراث فرهنگی ایران به ثبت رسیده است؟	
۲	میزان تخیر دمایی هوای کلاس شما از ساعت ۸ صبح تا ساعت ۲ بعد از ظهر در زمستان بهمن ماه چقدر است؟	
۳	میزان فعال بودن دانش‌آموزان کلاس شما در درس‌های مختلف چقدر است؟	
۴	اهدای خون چه تأثیری در سلامت انسان و جامعه دارد؟	
۵	در تعطیلات عید نوروز کدام استان‌های ایران بیشترین گردشگر را دارد؟	
۶	میزان علاقه دانش‌آموزان کلاس شما به هر یک از دروس‌های پایه اول متوسطه چقدر است؟	
۷	عاران بیکه‌ای که در یک مدت و محل مشخص، مقررات عبور و مرور را رعایت نمی‌کنند، چند تخمه؟	
۸	مرزهای ایران در زمان نظامیان کدام کشورها را در بر می‌گرفت؟	
۹	طول راه آهن ایران در حال حاضر چند کیلومتر است؟	
۱۰	دانش‌آموزان و دانشجوگان ایران در کدام یک از رشته‌های علمی مقالات بیشتری به چاپ رسانده‌اند؟	

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

ب) نظرسنجی

به سوال زیر توجه کنید.

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

با دقت در این سوال به نکات زیری می‌بریم.

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

در سوال‌هایی 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 برش‌نامه) انجام داد.

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

ردیف	پرسش	نظرسنجی
۱	حفظ پرسش سنی چگونه به حفظ هویت فرهنگی کمک می‌کند؟	
۲	در جنگ تحمیلی ایران و عراق، کدام استان‌ها بیشتر درگیر جنگ بودند؟	
۳	بسیر هنرهای غنی ایران در بخش انرژی هسته‌ای در ۱۰ سال اخیر چه بوده است؟	
۴	از نظر مردم، واردات محصولات مصرفی چه قسمی در کاهش یا افزایش رشد تولید ملی دارد؟	
۵	قتل الکبری اهل بیت (ع) در زندگی مردم چگونه است؟	
۶	میزان رعایت حرمت دیگران هنگام استفاده از وسایل نقلیه همگنی و در اماکن عمومی و ... در زمان خاصی از سال چگونه است؟	
۷	روغن تصفیه آب در شهرهای بزرگ با روش‌ها چه تفاوتی دارد؟	
۸	نوع مسافرتی موجود در شهر با روستای شما با چه چیزهایی رابطه دارد؟	
۹	در محله شما چند کارگاه صنعتی کوچک یا کمتر از ۱۰ کارگر وجود دارد؟	
۱۰	نظر اهالی محله شما درباره مصرف محصولات گندم رزی رستی (از گندم) چیست؟	

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

طرح پرسش پژوهنی

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

- پاسخ به پرسش تنها با مشاهده یا نظرسنجی امکان‌پذیر است.
- شما به دانستن پاسخ و جست‌وجوی آن علاقه‌مند باشید.
- به‌طور واضح و روشن بیان شده باشد.
- از لحاظ زمان و دسترسی به منابع امکان‌پذیر باشد.
- پاسخ آن 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- گندم رزی بدون افزودن مواد شیمیایی صنعتی.



جلسه دوم

اهمیت طرح پژوهش

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

برش من اگر چه پس از بررسی:

.....
.....

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

برش‌های جالب:

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

برای انجام پژوهش، به طرح پژوهش نیاز مندیم. طرح پژوهش برای پژوهشگران مانند نقشه راه است که به آنها کمک می‌کند فعالیت‌های خود را بر اساس 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 برش 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 بررسی پژوهش

برای نوشتن عنوان پژوهش از یک عبارت خبری یا بررسی استفاده می‌کنیم. این عبارت یا بررسی همان موضوعی است که گنجگاری 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 بررسی: «فناوری‌های نوین چه تأثیراتی بر سبک زندگی مردم ایران دارند؟»

هدف یا اهداف پژوهش

هر پژوهشگری از عنوان یا بررسی 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 نیت 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

...

شایدان 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 آسند؟

جنس، شکل 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 بر می‌شود. در روش نظرسنجی می‌توانیم از پرسش‌نامه، ضبط صوت یا برگه ثبت مصاحبه استفاده کنیم. محتوای عکس‌ها، فیلم‌ها و صداهای ضبط شده را می‌توان در برگه دیگری ثبت کرد. طراحان ابزار گردآوری اطلاعات به سوالات پژوهش و خلایق 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 سوالات پژوهشی خود ابزار مناسب را نام می‌برید و طراحان 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).

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

طرح پژوهش

عنوان یا پرسش پژوهش:

.....

هدف یا اهدافی که از انجام پژوهش داریم/ داریم:

.....

برگه ارزیابی طرح و برنامه اجرایی پروژه پژوهشی

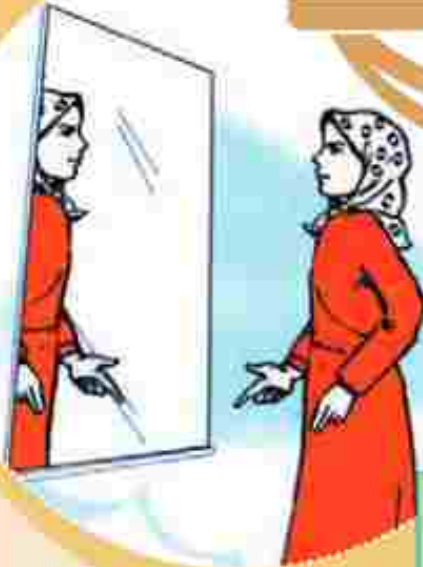
ردیف	ملاک ارزیابی	امتیاز			
		۴	۳	۲	۱
۱	شناختن نمونه مناسب گردآوری اطلاعات برای هر سؤال				
۲	طرح پرسش مناسب بر اساس معیارهای ذکر شده در کتاب درسی				
۳	بیان روشن و دقیق هدف یا اهداف پژوهش				
۴	تشریح روشن و دقیق سبب گردآوری اطلاعات				
۵	بیان روشن و دقیق ابزار گردآوری اطلاعات				
۶	فهرست کردن دقیق اقداماتی 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 تسال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی				
۱۰	هدفکزی و مشارکت با دیگران در بیشتر جلسات پژوهش				
جمع نمرات					
نمره نهایی از ۵ جمع نمرات تقسیم بر ۸					

این برگه توسط دبیر محترم تکمیل می‌شود و نتایج آن نظرات از شما در تهیه طرح پژوهشی و برنامه‌ریزی اجرای پژوهش است.



بخش دوم:
فعالیت‌های الزامی نوبت
اول آداب و مهارت‌های زندگی

من کیستم؟



معرفة النفس أنفع المعارف

شناخت خود سودمندترین دانش‌هاست

حضرت علی علیه السلام (قرن الحکم، ص ۲۳۲)

فعالیت ۱ : فردی

جملات زیر را تکمیل و خود را توصیف کنید.

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

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

هویت فردی عبارت است از:

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



فقالیت ۲: فردی

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

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

فقالیت ۲: 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 تسلیت 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.

خود آگاهی چیست؟

بسیاری از ما واقعاً خودمان را نمی‌شناسیم و از علائق و با استعداد خود بی‌خبریم. نکات قوت و ضعف خود را نمی‌شناسیم. عده‌ای همیشه خوش بین اند؛ عده‌ای هم نسبت به همه چیز بدبین اند. باورها و اعتقادات ما ممکن است با باورهای دیگران مشترک باشند و با آنکه در مواردی متفاوت باشند. 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.

خود آگاهی یعنی:

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

عوامل مؤثر در رشد خود آگاهی

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 نگه‌داریم. بنابراین، نباید با سرزنش کردن خود در این‌گونه موارد، از خودمان انتظار بیش از حد داشته باشیم و دچار نوبیدی شویم.

۲- پذیرش دیگران: علاوه بر پذیرفتن خود، دیگران را نیز همان‌گونه که هستند، بپذیریم و دوست داشته باشیم. به یاد داشته باشیم هیچ‌کس در دنیا وجود ندارد که کاملاً مانند بکدیگر باشند و خصوصیات یکسان داشته باشند.

۳- مسئولیت‌پذیری: انسان‌هایی که از خود آگاهی برخوردارند، در قبال خود و دیگران «مسئولیت‌پذیر» و از قبول مسئولیت، شانه خالی نمی‌کنند. مسئولیت‌ها فرصتی هستند که نیروهای جسمی، روانی و اجتماعی شما را به حالت برمی‌انگیزانند؛ قدرت‌های خلاقانه 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 تکوین 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 یعنی با «انتماد به نفس» متفاوت است. منشأ اعتماد به نفس «بداورفتن خود واقعی» است و بر مبنای صفات، فضایل، شایستگی‌ها و استعدادهای واقعی که در انسان وجود دارند، شکل می‌گیرد. در حالی که غرور و اساس صفات و ویژگی‌های تخیلی و غیر واقعی 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- «همه چیز خواهی» و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت. یکی دیگر از موانع رشد خودآگاهی است. انسان همه چیز خواهد، چون همواره سعی در رسیدن به همه چیز را دارد، هیچ‌گاه رضایت کافی از خودش نخواهد دانست و این افکار موجب اختلال 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 بی‌خوابی می‌بیند که همه او را تشویق می‌کنند و برایش هورا می‌کنند. گاه در خیال خود می‌بیند که جام قهرمانی را بر سر گرفته و دور زمین فوتبال می‌دود و فریاد خوشحالی می‌کند. او در حالی که خوشحال است، مشت‌های خود را تکره می‌کند و به سمت هواداران می‌دود.

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

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

اولین قدم او چه باید باشد؟

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

فعالیت ۲

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

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

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

ادامه فعالیت ۲

نقاط ضعف من	تجربا اصلاح من	نوع احساس من از اصلاح

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

- سؤال: با توجه به مطالب بالا و دریاقت ذهنی خود عبارت زیر را کامل کنید.
خودتناسلی 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 (ب/خ) مشخص کنید. به هر پاسخ صحیح یک امتیاز تعلق می‌گیرد. سعی کنید به سوالات صادقانه پاسخ دهید.

ردیف	بلی	گزاره‌های آزمون خود آگاهی
۱		به کارهای هنری علاقه دارم.
۲		در فعالیت‌های ورزشی استعداد دارم.
۳		انگاش و بختی را دوست دارم.
۴		احساس می‌کنم فرد موفقی هستم.
۵		از کم‌رویی خجالت دارم.
۶		جنود بودن را دوست ندارم.
۷		در کارهای منزل با دیگران مسورت می‌کنم.
۸		از کمک به دیگران لذت می‌برم.
۹		خاتم ایدام متوجه شده‌ام است که فرد با استعدادی هستم.
۱۰		و حرفی را دوست ندارم.
۱۱		با همسایگان ارتباط خوبی دارم.
۱۲		دوستایم مرا قبول دارند.
۱۳		به سلیقه‌های مختلف دیگران احترام می‌گذارم.
۱۴		اسکن با لیل و جرمی هستم.
۱۵		آرامش من در این است که با تفاوت‌ها راز و نیاز کنم.
۱۶		اول فکر می‌کنم بعد تصمیم می‌گیرم.
۱۷		از ضعف‌های خود آگاهی دارم.
۱۸		بر حورنی را دوست ندارم.
۱۹		خودم را نیازمند کمک دیگران نمی‌دانم.
۲۰		از تشویق دیگران خوشحال می‌شوم.
		جمع امتیاز هر ستون
		امتیاز کلی

اگر تعداد امتیازات بلی شما بیش از ۱۴ مورد شده، خود آگاهی شما بالاست.

مطالعه و یادگیری

فَلْيَسْتَوْي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ (سوره زمر- آیه ۹)

آیا کسانی که می‌دانند با آنهایی که نمی‌دانند برابرند؟

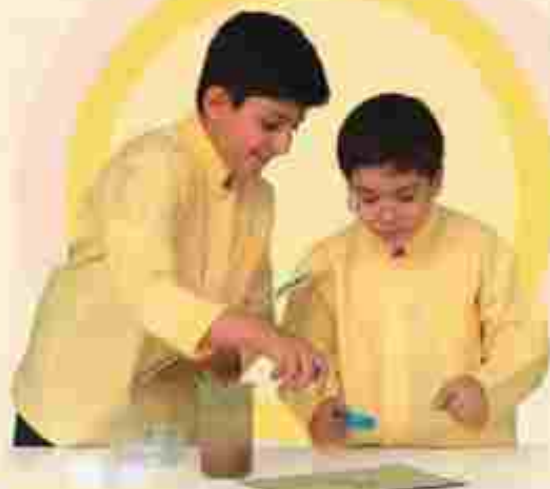


فعالیت ۱: بحث کلاسی

دربارۀ این جمله حکیمانه پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) که می‌فرماید: «أَطْلَبُوا الْعِلْمَ مِنَ الْمَنَادِ إِلَى الْمُنَادِ» (از گهواره تا گور دانش بجوی) منبع حدیث: نهج النصیحه) فکر کنید و پس از بحث با اعضای گروه خود به این سوالات 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- اسان از چه راه‌هایی باد 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 پروازهای به سوی جهان گسترده دانش و معرفت است...
کسی که با این دنیای زیبا و زندگی جوش دنیای کتب ارتباط ندارد، می‌تواند
از مهم‌ترین دستاوردهای انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است.
سخنرانی ۱۳۷۳/۳/۲ حضرت آیت‌الله خاتمی زهرا معظم انقلاب اسلامی ایران

فصلیت ۲: فردی

شیوه مطالعه خود را ارزیابی کنید.

ردیف	شیوه مطالعه	بله	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 آرام 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 باشد.

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، یعنی از موفقیت است.
- بدون هدف و برنامه، مانند گشتی 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؟





۲- 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 می‌برید؛ ثانیاً به چیز دیگری جز آن نونسه 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.
ج) از مطالعه در محیط بسیار گرم یا بسیار سرد خودداری کنید.
د) تا پس از هر نیم ساعت مطالعه، کمی استراحت کنید. استراحت به شما تیزوی بیشتری برای مطالعه می‌دهد.
ه) از نکات مهم کتاب یادداشت‌برداری کنید یا نکات مهم را با مداد مشخص کنید.
و) اگر مطلبی را متوجه نمی‌شوید، آن را با علامت «؟» مشخص کنید؛ سپس آن را از معلم خود، هم‌کلاسی هایتان یا اعضای خانواده بپرسید.

۳- سرعت خواندن خود را متناسب یا 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.

۴- 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 غیر ضروری 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 بعد از ظهر، 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 تسلط شود.



۶- زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنید: تحقیقات نشان می‌دهد که یک ساعت مطالعه در روز، با یک و نیم 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 با 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 سیب، 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 پس ختام نام دارد. ابتدا این روش را مطالعه کنید و سپس حدس و نیت که چرا به این روش مطالعه، پس ختام می‌گویند؟

• **پیش‌خوانی:** اگر می‌خواهید مطالب کتابی را بیاموزید، نخست تمام آن کتاب را 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 نیازهای اصلی مطالب کتاب آشنا کند. مطالبی که لازم است در پیش‌خوانی فصل‌های یک کتاب مورد توجه قرار گیرند، عبارات کلیدی، مقدمه، عناوین فرعی موضوع‌ها و نکات مهم بندها.

• **سؤال کردن:** برای هر قسمت یا فصلی از کتابی که می‌خوانید و درباره هدفی که از مطالعه دارید، سؤال‌هایی را طرح کنید. یکی از راه‌های انجام این کار این است که عناوین فرعی یک درس را به سؤال تبدیل کنید. مثلاً با مطالعه یک درس می‌توانید از خود بپرسید که چگونه می‌توان دزسی 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 مربوط اند، 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 بشناسید و به آنها معنا دهید. برای این منظور می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- آنچه را که می‌خوانید، یا مطالبی که از قبل آموخته‌اید، ربط دهید.
- نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهید.



سپا 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 بازگوی 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.

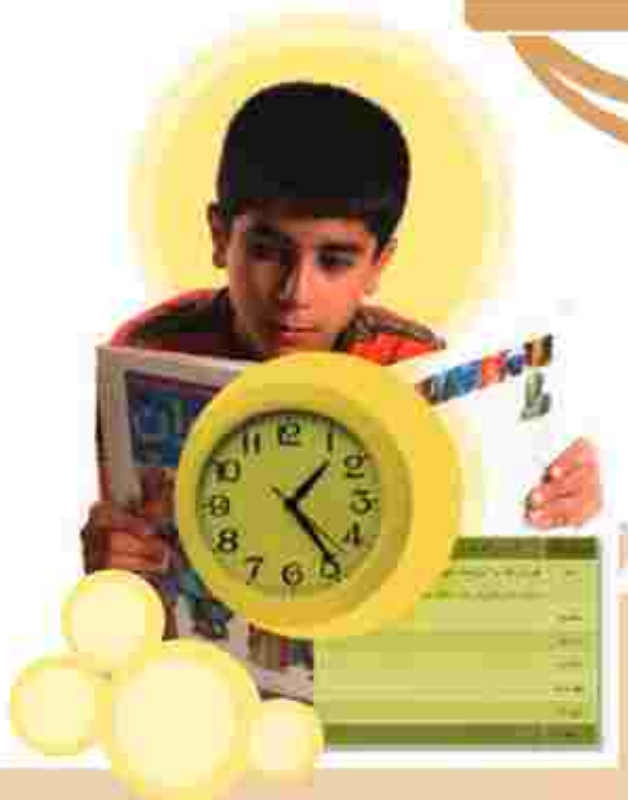
• **مرور کردن:** وقتی که خواندن تمام کتاب یا کل مطلب را به پایان رسانیده، آن را مرور یا بازبینی کنید. بهترین راه مرور کردن این است که بکشید تا بدون مراجعه به متن، سؤال‌های مهم را جواب دهید. قسمت‌هایی را که نتوانستید به سؤال‌های آنها جواب دهید، دوباره بخوانید. دوباره خواندن نوعی مرور کردن است؛ اما این کار برای همه کتاب ضروری نیست. سعی در جواب دادن به سؤال‌های اساسی بهترین راه مرور کردن است؛ نسبه از حفظ بیان کردن مطالب را برای فصل‌های کتاب و نسبه 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 می‌دهید؟ آیا وقت خود را صرف کارهای مفید می‌کنید یا اینکه آن را بیهوده هدر می‌دهید؟
بزرگان دین ما همواره به استفاده درست از زمان تأکید داشتند و به زمان همچون، طلای با ارزش نگاه می‌کردند.

فعالیت ۱: بحث کلاسی

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

- پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید:
- درباره عمر خود تحلیل‌تر از بول و بیروت خود پلاس. (بحار الانوار، جلد ۲۷، ص ۱۷۸)
- حضرت علی (علیه السلام) در نهج البلاغه می‌فرماید:
- وقت چون آبر می‌گذرد، فرصت علی خیر را دریابید. (نهج البلاغه، حکمت ۲)

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 به معنی 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 نیازستیم.

فعالیت ۲

۱- برای ۵ سال آینده خود چه هدفی را در نظر گرفته‌اید؟ دلایل شما برای انتخاب این هدف یا اهداف چیست؟

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





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

چرا مدیریت زمان امروزه مورد توجه قرار گرفته است؟
آرژن 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 با استفاده از اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنند و ساعات بیشتری در کنار خانواده باشند.
- غذاهای 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 با خانواده باید به زمان استراحت خودشان هم توجه کنند.
- دانش‌آموزان و دانشجویان با توجه به وقایف متنوع یادگیری و موفقیت در زندگی باید یاد بگیرند که از زمان به شکل بهتر و حساب شده‌تر استفاده کنند.

به خواسته‌ها و آرزوهای ما قصد داریم در زمان معینی به آنها برسیم. هدف می‌گویند.

اهداف به دسته‌ها: 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.

Blank lines for writing long-term, medium-term, and short-term goals.

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 داشتن طرحی مشخص برای انجام تعدادی فعالیت های حساب شده برای رسیدن به اهداف مورد نظر. برنامه ریزی به شما کمک می کند تا اهداف خود را مشخص کنید. ۱- در تعیین اهداف اولویت ها را در نظر بگیرید و مشخص کنید که کدام یک از اهداف برای شما مهم تر است. ۲- برای رسیدن به هر هدف چه کارهایی را و در چه مدتی از زمان باید انجام دهید؟ ۳- 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 تدبیر داشته باشید.
- هرگاه انگیزه خود را از دست ندهید و به خود تلقین کنید که هر چه تلاش می‌کنم، بی‌فایده است.

فعالیت ۲

با گسترش روزافزون رسانه‌ها خصوصاً شبکه‌های اجتماعی مجازی وقت قابل توجهی از زمان ما صرف این رسانه‌ها می‌شود. آیا تخمینی از میزان حضورتان در این رسانه‌ها دارید؟

- مصرف رسانه‌ای شما معمولاً شامل چه مطالب و موضوعات و کدام یک از رسانه‌هاست؟
- آیا تا به حال آزمون‌های خودارزیابی «اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی» را داده‌اید؟ تصور شما از خودتان چیست؟

فعالیت در خانه

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

اهداف:

فعالیت‌هایی که باید انجام دهید:

زمان انجام هر فعالیت:



سبک زندگی چیست و عوامل مؤثر بر آن کدام است؟



سبک زندگی، سبوهایی از زندگی است که یک فرد، خانواده، گروه، طایفه و یا یک ملت بر اساس باورها، تفاهد، آداب و رسوم، احساسات، تجربیات، افکار، عقاید و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می‌کند. سبک زندگی افراد با یکدیگر فرق می‌کند. سبک زندگی به طور کلی مشخص می‌کند که مادر برای خداوند، خود، دیگران و طبیعت چه وظایفی دارد.

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.

فصل‌بین عیاض در ابتدا دزد و راهزن بود؛ اما با وجود دزدی هرگز نماز خود را ترک نمی‌کرد و در راهزنی به پاران خود می‌گفت هرگز نباید کسی را بکشید؛ مال نیمی و افراد فقیر و بی‌چیز را هم نباید سرقت کنید. یک‌بار در سینه‌های سب برای دزدی از دیوار خانه‌ای بالا رفت. صاحب‌خانه مشغول خواندن قرآن بود. فصل‌بین به آیه‌ای 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 نرسد» (سورهٔ حدید، آیهٔ ۱۶). فصل‌بین 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 فصل‌بین 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 جنسین فرزند بودن در انتخاب سبک زندگی فرزندان چه تأثیری دارد؟

- چیست 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 شده‌ای نیز ناسالم است. عده‌ای در مسر‌السالیت و خطایستی گام برمی‌دارند و برخی در مسر‌ حیوانیت و گمراهی. سر نوشت 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 یا 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 می‌دهد. افراد بی‌تحرکت و ورزشکار افرادی که بی‌ایمان و بی‌اخلاق‌اند. افرادی که به اندازه خرج می‌کنند. افرادی که به زندگی همین هستند. افرادی که دوست ندارند کار کنند.	کسی که به سلامت جسمانی خود اهمیت می‌دهد. افراد که تحرک و جان افرادی که با ایمان و خوش اخلاق‌اند. افرادی که زیاد حرص می‌گیرند. افرادی که به زندگی خوش بین هستند. افرادی که به کار علاقه دارند.
---	--

سبک زندگی مردم کشور ما اسلامی - ایران است. اسلام مشخص می‌کند که هر فرد در برابر خود، خانواده، دیگران، طبیعت، خداوند و نفسی که به او احاطه عقلی و جستی باید انجام دهد، چه وظایفی دارد. ایران بودن اشاره به فرهنگ ایرانی و آداب و رسوم اقوام مختلف ایران دارد. این آداب و رسوم تحت تأثیر نیروی معنویت 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 دلایلی این تفاوت‌ها را بنویسید.

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



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



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



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

فعالیت ۱: بحث کلاسی

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

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

آداب استفاده از رسانه‌ها

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

فقالیت ۲: بحث کلاسی

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

آداب معاشرت رسانه‌ای

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

- ۱- در سبنا، شخصی با تلفن همراهش تماس می‌گیرد و با صدای بلند صحبت می‌کند.
- ۲- فردی وارد وب‌گامی می‌شود و غیرقانونی چندترین (بازی ویدیویی، فیلم و...) را دریافت می‌کند.
- ۳- شخصی روی لینک ناساخته بک وب‌گام کلیک می‌کند و باعث دانلود بک ویروس در رایانه شخصی‌اش می‌شود.
- ۴- بکی از دانش‌آموزان برای انجام تحقیق کلاسی به بک تلگرام مراجعه کرده و اطلاعات آن را بدون بررسی اعتبار نویسنده با تلگرام برداشت می‌کند.
- ۵- شخصی با دیدن بک خبر جناب و عجیب بدون توجه به صحتش، آن را برای دیگران ارسال می‌کند.
- ۶- فردی بک کارت حافظه بر از فایل‌های مختلف را بر اختیار شما قرار می‌دهد و شما بدون بررسی امیت فایل‌های درون کارت حافظه آن را به رایانه متصل می‌کنید.

فعالیت ۳: بحث کلاسی

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

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

قلندری مجازی

اگر یکی از همکلاسی‌ها، هم‌مدرسه‌ای‌ها، فردی غریبه یا حتی از آن‌ها، از طریق بست الکترونیکی، ارسال پیامک، گذاشتن فرستۀ (پیست) در یک سایت شبکه اجتماعی، هنگام بازی ویدیویی برخط (آنلاین) یا ارزیابی غیرحضوری (اینترنتی) و... شما را به‌طور مکرر تحقیر و نهدید کرد؛ مورد توهین، تمسخر، آزار و اذیت قرار داد یا عکس و فیلم غیراخلاقی ارسال کرد، او یک قلندر مجازی است.

فعالیت ۴: بحث کلاسی

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

^۱ <https://cyberpolice.ir>

درستی سنجی خبر

فرض کنید یکی از همکلاسی هایتان به شما خبر می‌دهد که: «امروز معلم تشکر و سپیک زندگی در کلاس حاضر نمی‌شود».

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

فعالیت ۵: بحث کلاسی

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

بِأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَايَةٍ فَصَبِّرُوا إِنَّ صَبْرًا قَوْمًا بِجَهَنَّمَ أَنتُمْ لَهَا عَلِيٌّ مَا قَعَلْتُمْ نَادِمِينَ
 ای اهل ایمان، اگر بدکاری بی نقوا برایتان خبری آورد، در باره آن تحقیق کنید تا ببینید از روی ناآگاهی به
 گروهی آسیب برسانید و از کرده خود پشیمان شوید.

سوره احزاب، آیه ۶



فعالیت در خانه

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

من برای حفظ سلامت جسمم به هنگام استفاده از رسانه:

- قانون ۲۰-۲-۲۰ را رعایت می‌کنم. یعنی برای استراحت جسمم هر ۲۰ دقیقه یک بار به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی
 در فاصله ۲۰ متری نگاه می‌کنم.

- رژیم مصرف رسانه‌ای خودم را به لحاظ زمانی، بین ۶۰ تا ۱۲۰ دقیقه در شبانه‌روز تعیین می‌کنم.

- اگر از تلفن همراه استفاده می‌کنم، هنگام خواب با هر زمانی که به آن نیاز ندارم، خاموشش کرده یا بروی حالت
 پرواز قرار می‌دهم.

۲- با مشارکت والدین:

- یک عکس را از اینترنت انتخاب کنید و درستی آن را با استفاده از ابزار جست‌وجوی معکوس گوگل ایندکس،
 تین‌آی، و مانند آن سنجیده و حاصل تجربه خود را اینجا بنویسید.

به صفحه گروه تبیه و تنبیهات خیرگزاری فارس، سامانه راستی‌آزمایی فکت‌پار مراجعه کرده و دو نمونه خبر
 راستی‌آزمایی شده در اینجا ذکر کنید.

۱- <https://images.google.com>

۲- <https://t.me/eye.com>

۳- <https://www.farnews.ir/tunior>

۴- <https://farsyar.com>





بخش سوم:
فعالیت‌های الزامی نوبت
دوم تفکر و پژوهش

حکایت تربیت



«بی نیکان گرفت و مردم شد»

«گر چه با آدمی بزرگ شود»

«سعدی»

«سنگ اصحاب کهف روزی چند»

«گرگزاده عاقبت گرگ شود»



گفت و گو کنید

- هر یک از آیات صفحه قبل را معنا کنید.
- فکر می‌کنید موضوع اصلی این دو بیت چیست؟
- نظر شما درباره پیام هر یک از آیات چیست؟ یا کدام موافقتی؟ چرا؟
- آیا نظر خود را به عنوان یک قاعده کلی برای همه زمان‌ها و مکان‌ها و افراد ثابت می‌دانید؟ چرا؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| جملات زیر را به دو گروه درست و نادرست طبقه‌بندی کنید. | د | ن |
| – افراد یا سجاجاتند یا ترمو. | <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 فهمیده‌اند و یا بی‌سواد 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"/> |
| – آدم‌ها یا فقیرند یا ثروتمند. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

درباره برش‌های زیر در کلاس گفت و گو کنید:

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

وقتی گفته می‌شود: «یک عدد با 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 دویست اندای 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 دربارهٔ مسائل، نتیجه‌ی توجهی به معانی دقیق کلمات و جملات است.

فقالیت 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.

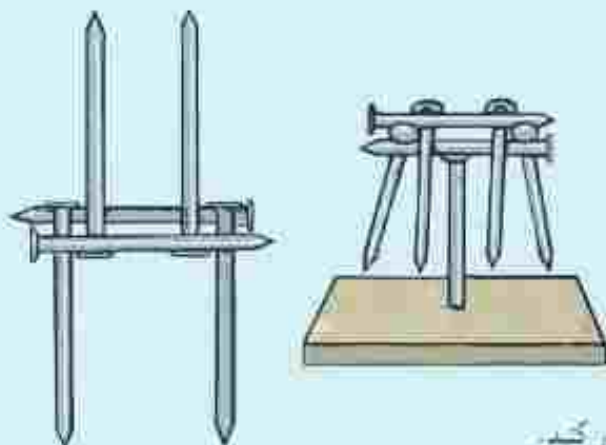
● محیط، وراثت و اراده شما چگونه در شکل‌گیری هویت و سبک زندگیتان تأثیر دارد؟

راز تعادل



آیا تا به حال خاتم‌های 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 ۱۰ سانتی متر و یک صفحه چوبی مستطیل شکل به ابعاد تقریبی ۱۰×۲۰ سانتی متر به ضخامت ۵ سانتی متر آماده کنید. یا چکش یکی از میخ‌ها را در مرکز صفحه مستطیل شکل بکوبید. سعی کنید میخ به طور قائم قرار گیرد. ۶ میخ از ۱۰ میخ باقیمانده را مانند شکل به حالت تعادل روی میخ قائم قرار دهید.



انگون یا ۸ یا ۱۰ میخ، آزمایش را تکرار کنید.

گفت و گو کنید

- به نظر شما در حفظ تعادل این مجموعه کدام اجزا اهمیت کمتری دارند؟ نخه، 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.
- اگرین مواردی که مثال زدیم، رابطه وجود دارد، آن را بیان کنید.

فعالیت تکمیلی در کلاس

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

۱- اقدامات عمرانی انسان‌ها مانند درختکاری، سمسازی، راه‌سازی و ... در ایجاد بار هم خوردن تعادل در طبیعت و محیط زندگی چه تأثیری دارد؟

۲- با ذکر مثال‌هایی نشان دهید که انسان‌ها چگونه در حفظ بار هم زدن تعادل در جامعه خود نقش دارند؟

سراب



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

گفت و گو کنید

- پس از انجام آزمایش شکست نور به سوالات زیر پاسخ دهید.
- سه نمونه از خطای بینایی را بیان کنید.
- آیا حواس دیگر انسان نیز دچار خطا می‌شوند؟ در صورت پاسخ مثبت، مثال بزنید.
- این خطاها چگونه و در کجا اتفاق می‌افتند؟ آیا واقعاً حواس خطا می‌کنند؟ اصولاً چیزی به عنوان خطای حواس داریم؟ چرا؟
- آیا این خطا حاصل الیسه‌مانست یا نقص در حواس ما است؟
- 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 حوالدها، شنیده‌ها، مشاهدات و هر آنچه حس می‌کنیم، چه معیارهایی را برای بررسی درستی و نادرستی باید به کار بگیریم؟

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

فعالیت در خانه

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



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

خلاصه گزارشی پژوهش

عنوان یا پرسش پژوهش :

هدف یا اهداف پژوهش :

شیوه گردآوری اطلاعات :



نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش:

پیشنهادهای یا پرسش‌های جدید:

فرم ارزیابی گزارش پروژه پژوهشی

ردیف	ملاک ارزیابی	استاندارد			
		۴	۳	۲	۱
۱	طرح روی جلد اسامی عنوان پژوهش، نام پژوهشگر، پژوهشگران، نام دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش، و صفحه بسم الله الرحمن الرحیم دارد.				
۲	بهرت مطالبه دقیق و کامل نوشته شده است.				
۳	عنوان یا پرسش پژوهش بر اساس طرح پژوهش واضح و روشن نوشته شده است.				
۴	هدف یا اهداف پژوهش بر اساس طرح پژوهش واضح و روشن نوشته شده است.				
۵	شیوه و ابزار گردآوری اطلاعات بر اساس 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 لیستال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی مراجعه مستمر داشته است.				
۱۰	در تنظیم و ارائه گزارش از آمیخته‌های 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 نتایج آن نظرات از شما در تهیه و ارائه گزارش پژوهش است.



بخش چهارم:
فعالیت‌های الزامی نوبت
دوم آداب و مهارت‌های زندگی

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 هر یک از افراد زیر بیان کنید.

موقعیت ۱

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

ارزیابی رفتار فرهاد از نظر من

موقعیت ۲

«بیلرا» با مادرش برای خرید لباس به حیابان رفته است. بلوز جالبی توجه او را به خود جلب می‌کند. از مادر خود تقاضای می‌کند اگر صلاح می‌داند این بلوز را برای او بخرد.

ارزیابی رفتار سارا

موقعیت ۳

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

ارزیابی رفتار سودابه

موقعیت ۴

خانواده نازانی، همسایه خانواده سحر زندانه. دختر این خانواده هم سن و سال سحر است و اتفاقاً در مدرسه‌ای که سحر درس می‌خواند، خانواده‌اش او را ثبت نام کرده است. صبح که سحر از خانه خارج شد تا به مدرسه برود، دختر مؤدبی را دید که او هم عازم مدرسه است. سحری اختیار به او علاقه مند 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

موقعیت ۵

جنگیز هنگامی خود حبیبه را منحرف می‌کند، او اخلاق تندی دارد. معلوم نیست که چرا هر روز، این رفتار خود را ادامه می‌دهد. حبیبه حرفی نمی‌زند؛ زیرا می‌ترسد که دعوائی اتفاق بیفتد، او نمی‌داند با این مشکل چگونه برخورد کند.

ارزیابی رفتار حبیبه

موقعیت ۶

تیمور بچه بی ادبی است. کارهایش عجیب و غریب است. هر کسی یا او دوست می‌شود. حتماً برای این مشکلی به وجود می‌آید. با انسان های خوبی هم رفت و آمد نمی‌کند. یک روز به کامران سبکداری را تعارف کرد؛ کامران قبول نکرد. تیمور گفت: «بچه نه از مهربانی می‌ترسی، یا سگوار بکنش و کشت کن». کامران گفت: «از مهربانی نمی‌ترسم. از بی‌غلتی تو می‌ترسم که حتی به سلامتی خودت هم فکر نمی‌کنی!»

ارزیابی رفتار کامران

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

بدون ها 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 مطلق، مؤدبانه، تهاجمی، برجاسکرانه، متعادلانه و یا تعاطفانه باشد.

فعالیت ۲: فردی

• شیوه رفتاری خود، یک همکلاسی، پدر یا مادر و با همسایه خود را در یک موقعیت ارزشیابی کنید و نتیجه را در کلاس بخوانید.

فعالیت در خانه

من از این درس آموختم که:

۱. _____
۲. _____
۳. _____
۴. _____
۵. _____

نتیجه را در جلسه بعد در کلاس ارائه کنید.

مشارت‌های آرتیفیسی و ادب معاشرت



ارتباط چیست؟

ارتباط هم انتقال پیام از یک فرد به فرد دیگر یا از یک فرد به عده‌ای از افراد به صورت کلامی (صحبت کردن با حالت‌های مختلف، نوشتن) و با 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 رودررو (چهره به چهره) یا به صورت غیرمستقیم باشد. برای مثال از طریق رادیو، تلویزیون، وبلاگ، 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 امنی خاطر در آنها به وجود می‌آید.

فعالیت ۱: گروهی

خداقل چهار جمله در خصوص 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 است به پیام.



تفأل ۲: گروهی (انتخابی)

با هنایت 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 نمونه فرستنده، گیرنده، پیام و بازخورد افراد را مشخص کنید. گفت‌وگو با خداوند از طریق نماز و دعا، تکرار دریاچه 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

در بارهٔ 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 مورد نظر 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

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

ردیف	گزاره‌های خودارزیابی	بلی	خبر
۱	وقتی با کسی گفت‌وگو می‌کنم، به حرف او با دقت گوش می‌کنم.		
۲	سعی می‌کنم که حرف‌زدن طرف مقابل را قطع نکنم.		
۳	سعی می‌کنم احساسات طرف مقابل را درک کنم.		
۴	سخن خود را روشن و واضح می‌گویم.		
۵	به عقیده دیگران همواره احترام می‌گذارم.		
۶	با حواس‌پرتی با دیگران برخورد می‌کنم.		
۷	اگر طرف مقابل مرا ناراحت کرد، می‌دانم در برابر رفتار لحظ او با وی صحبت می‌کنم.		
۸	از سخره کردن و تحقیر دیگران پرهیز می‌کنم.		
۹	با طرف مقابل صداقتانه صحبت می‌کنم.		
۱۰	اگر موضوعی را نفهمیدم، از طرف مقابل سؤال می‌کنم.		
۱۱	اگر اشتباهی مرتکب شدم، به خطای خود اعتراف می‌کنم.		
۱۲	انتقاد دیگران را می‌پذیرم.		
۱۳	در مورد نظرات دیگران فکر می‌کنم.		
۱۴	اول فکر می‌کنم و بعد اظهار نظر می‌کنم.		

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

به عواملی که موجب می‌شود رابطه بین برخی از افراد بهتری ادامه پیدا کند، ادب ارتباط با بل‌هایی ارتباطی می‌گویند.

فعالیت ۵: بحث کلاسی

۱. آداب معاشرت چیست؟

۲. در ارتباط برقرار کردن با کوچک‌ترها چه آداب اختصاصی را باید رعایت کنیم؟

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

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

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

ارتباط با خانواده، همسایگان و معلمان چگونه است؟



انسان با افراد و گروه‌های مختلفی در تماس است و به دلایل مختلفی با آنها 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 مناسبی 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 همیشه 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 یا بدر و نمازیه نیز خداوند آن قدر زشت است که دین اسلام ما را از هم صحتی یا فایده رحمت 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 زمره، آیه ۲۵ - سوره محمد، آیات ۲۲ و ۲۳).

فعالیت ۲: کار کلاسی

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

برخی از ارتباطات ما با دیگران از نوع ارتباطات مجاورتی است. اگر ما به شهر دیگری مهاجرت کنیم یا اگر معازده‌داری که در کنار معازده ما کار می‌کند، به جای دیگری برود، این ارتباط تغییر می‌کند. همسایگان کسانی هستند که در زندگی‌های ما زندگی می‌کنند و نسبت به یکدیگر دارای حقوق اند. 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 زندگی‌ها 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 (خان، مال و آبروی او را حفظ کن) و او را هنگام حضور گرمی بدار؛ در حالت شمه‌بدگی وی را باری کن؛ عیبت را بخت نکن؛ هرگاه از وی بدی دینی، آن را ببوشان؛ هرگاه دانستی خیرخواهی تو را می‌پذیرد، در خفا وی را نصیحت کن؛ هنگام سخن‌هاستهای مگذار؛ از لغزش او در گذر و گناهت را بیخسای و گریه‌نامه با وی رفتار کن». (رساله حقوق امام سجاد علیه السلام). ارتباط ما با هم کلاسی‌ها، همسایگان یا ارتباطی که دو معازده‌دار 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.

برخی از آداب نیکی به والدین عبارت‌اند از:
 ۱- جنب رضایت الهی
 ۲- تزیین رحمت آسمانی
 ۳- بهره‌مندی از برترین نصرت‌های الهی
 ۴- بهره‌مندی از رساله جبرئیل الهی
 ۵- افزایش طول عمر
 منبع: منابع معتبر

نکات مهم و جالب گفت و گوها

برخی از آثار نیکی به همسایه

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

مفاتیح الجنان

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

حیثیت	حلی	آداب همنهاده‌داری
		جان، مال و آبروی همنهاده را حفظ می‌کنم.
		در حضور همنهاده او احترام می‌گذارم.
		اگر از همنهاده بی‌نیم، او را می‌بخشم.
		به همنهاده در مواقع سختی کمک می‌کنم.

برخی از ارتباطات ما با دیگران از نوع عملکردی است. برای مثال ما با افرادی نظیر معلم، پلیس، مهربان، مغایر، 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 سجاده (علیه السلام) می‌فرماید: «حق معلم تو این است که وی را بزرگ شماری؛ حرمت مجلس وی را نگاهداری؛ نیک به وی گویش سازی؛ به او روی کنی (در کلاس درس رو به روی او نشینی)؛ صداقت را بر وی بلند کنی؛ به کسی که از او سؤال می‌کند، پاسخ بگویی تا خود او (معلم) پاسخ گوید؛ در حضورش با کسی گفت و گو نکنی؛ نزد او از کسی غیبت نکنی؛ از گفتار به دربار او جلوگیری کنی؛ عیب‌هایش را بپوشانی؛ خوبی‌هایش را آشکار سازی؛ با دشمنش دشمنی و با دوستش دشمنی نکنی؛ با دین رعایت این حقوق این است که فرزندان خدا بابت شهادت می‌دهند که تو برای خدا و به برای مردم - نزد وی رفتاری و علمش را آموختی». (رساله حقوق امام سجاده علیه السلام)

معیار من در انتخاب دوست چیست؟



فعالیت ۱: بحث گروهی

احادیث زیر را بخوانید و درباره پاسخ سوالات صفحه بعد بحث و گفتگو کنید.

- خداوند هر گاه خیر کسی را بخواهد، دوست شایسته‌ای را روزی او می‌گرداند.
بیامیر اسلام، چهار انوار، جلد ۷۲
- ناتوان‌ترین مردم کسی است که از به دست آوردن دوست ناتوان باشد و ناتوان‌تر از او کسی است که دوستان (خوبی‌ها) که باقیه 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، داروطلبانه و عاطفی در بین افراد، دوستی گفته می‌شود.

• درباره دوستی با دوست خوب یک جمله تازه و خلاقانه بنویسید.

فایده های دوستی

- دوستی دارای آثار و فایده های روانی و اجتماعی زیادی است.
- الف) آثار و فایده های روانی دوستی
 - همه ما به محبت کردن و محبت شدن نیاز داریم. این نیاز از طریق دوستی تأمین می شود.
 - انسان از حالت تنهایی خارج و کمتر دچار افسردگی می شود.
- ب) آثار و فایده های اجتماعی دوستی
 - دوستی بین اعضای خانواده، گروه همسالان، همسایگان و مردم جامعه موجب می شود:
 - 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.
 - انسان ها به یکدیگر نزدیک شوند و در شادی ها و غم ها در کنار یکدیگر قرار گیرند.
 - افراد اطلاعات و تجارب خود را به یکدیگر منتقل کنند و در نتیجه انسان رشد بیشتری پیدا می کند.
 - جامعه ای صمیمی و یکپارچه به وجود آید و مردم با یکدیگر متحد شوند.
 - فرصتی فراهم شود تا انسان ها به یکدیگر کمک کنند.

نکته مهم

تسا مجبور نیستید با هر کسی دوست شوید؛ اما می توانید طوری رفتار کنید که بیشتر افراد شما را دوست داشته باشند. اگر دیگران شما را دوست داشته باشند، هنگام سختی در کنارشان خواهید بود و افراد بیشتری دوست دارند که شما را به عنوان دوست خود انتخاب کنند. یک فرد دوست داشتنی در زندگی خود، موفق تر از دیگران است.



فعالیت ۲

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



فعالیت ۲

احمد و خانواده‌اش چند روزی است که از تهران به زنجان مهاجرت کرده‌اند. پدر احمد کارمند اداره محیط‌زیست است. احمد به نازکی 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.

چگونه با همکلاسی‌های جدید ارتباط برقرار کند؟

فعالیت در خانه

یکی از دو فعالیت زیر را انتخاب کنید و آن را انجام دهید.
اند نظرات خود را درباره معنای دوست زیر بیان کنید.

- دشمن دانا بلذت می‌کند بر زمینت می‌زند نادان دوست
- نو اول بگو با کیان زستی بس آنکه بگویم که تو کیستی

۲- با مراجعه به احادیث پیامبر (صلی الله علیه و آله) و ائمه اطهار (علیهم السلام) احادیثی را درباره دوستی و صفات دوستان خوب جمع‌آوری کنید و روی دیوار کلاس یا خط زیبا نصب کنید.



تشنه و اختلاف نظرهای خود را چگونه مدیریت کنیم؟



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

— به نظر شما چرا نزاع و درگیری یا یکدیگر عمل ناپسندی است؟

فعالیت ۱ - بحث کلاسی

چه عواملی باعث بروز اختلاف در بین افراد می شود؟



نکات مهم و جالب گفت و گوها

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

رشته بسیاری از تراخها در عدم رعایت حقوق دیگران، اجحاف به افراد، فریب دادن دیگران، با این بودن روحیه تحمل یا ناتوانی در کنترل زبان و تعارضین مهارت کنترل خشم است.

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؟ چون آنکه با او زد و خورد یا دعوا کنید؟

فعالیت ۳: بحث کلاسی



رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران حضرت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای در دیدار خوانان استان خراسان شمالی در تاریخ ۱۳۹۱/۷/۲۳ می‌فرماید: «در محیط اجتماعی (ما)، عده‌ای برخاستگویی‌های بی‌مورد می‌کنند». منظور شما علت برخاستگویی بی‌موردی و یا نادردهاری در میان بعضی از ما چیست؟

نکات مهم و جالب گفت و گوها

روخی 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 با تحت تعقیب قانون قرار گیرند.

بررسی فاشمان می‌دهد که ریشه اختلافات افراد با یکدیگر، گاه موضوع کوچکی بوده است. اگر افراد قبل از آنکه مشکل آنها بیشتر شود، دربارهٔ بیامد درگیری خود کسی 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 این حال همیشه باید یادآوریم که خطاهای یکدیگر را ببخشیم.

نکات مهم

- غصه و جحش بدان معناست 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 کویه لذت می‌برید؛ اما اگر او را ببخشید؛ یک عمر خوشحال می‌شوید.

فعالیت ۴: بحث کلاسی

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

۱-	
۲-	
۳-	
۴-	



اختلاف با خانواده را چگونه مدیریت کنیم؟

روابط فرزندان با خانواده معمولاً یک رابطه عاطفی، دوستانه و با مدار 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 می‌توانند به شما کمک کنند:

- اگر مقصود، 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 مهارت‌شود و ادامه پیدا کند، با با گفتن سخنان و رفتارهای ناسند بیشتر شود، ممکن است وضعیتی را برای فرد یا افراد به وجود آورد که هر دو طرف از رفتار خود پشیمان شوند.

مدیریت اختلاف:

همی:

ساخت علت اختلاف:

وجود منظم:

صادقانه و به موقع افراد

با موضوعی که اختلاف

به خاطر آن به وجود

آمده است و پیدا کردن

را حل منظمی برای رفع

اختلاف

فعالیت در خانه

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

۱- کوتاه آمدن و صرف نظر کردن از برخی منافع در موارد کم اهمیت به جهت اهمیت خود از تباط

۲-

۳-

۴-

۵-



امام جعفر صادق (علیه السلام) :

الغضب مفتاح کل شر.

خشم، کلید هر بدی است.

الخصال، ج ۱، ص ۷



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

فصلیت ۱ : بحث کلاسی

حامد را راهنمایی کنید.

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

عصبانیت چیست؟

عصبانیت واکنس هیجانی است که از ناراحتی، تحریف، غم و آشوب، رسیدن به اهداف و یا احساس زمان و ظلم ریشه می‌گیرد و در نتیجه آن تعادل روحی یک فرد به هم می‌خورد.

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

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

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

مثال:

یکی از هنرکلاسی‌ها بدون اجازه شما از رنگ نقره‌ای یکی از کتاب‌هایتان را از داخل کیف شما برداشته است. ناگهان کتاب خود را در دست او می‌بینید. شما از رفتار هنرکلاسی خود می‌رنجید. اما سعی می‌کنید که عکس‌العمل منطقی از خود نشان دهید. مثلاً سؤال می‌کنید که

۱- چرا بدون اجازه من به کیفم دست زدی؟

۲- اگر من بدون اجازه از داخل کیف تو، وسیله‌ای بردارم، ناراحت نمی‌شوی؟

عکس‌العمل منطقی چیست؟

در عکس‌العمل منطقی به هیچ‌وجه احساسات درونی شما و دیگری خشم‌دار نمی‌شوند؛ زیرا شما احساسات خود را مهار می‌کنید.

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

روزی مردی از اهل شام و از طرفداران معاویه بر سر راه امام حسن (علیه السلام) قرار گرفت و دستمال و تلمبزی بسیار به آن حضرت گفت. آن حضرت به او هیچ نگفت و مسیر کرد تا اینکه مرد تمامی همه تعریف‌های خود را بزند. بعد از شنیدن حرف‌های مرد شامی، آن حضرت بر او سلام کرد و به روی او خندید و فرمود: کدام می‌کنم تو مرد عربی هستی و گویا برخی از موضوعات را اشتباه فهمیده‌ای. اگر از ما چیزی خواهی، به تو می‌دهیم. اگر از ما طلب هدایت و ارشاد کنی، تو را ارسال می‌کنیم. اگر از ما باری طلب کنی، به تو عطا می‌کنیم. اگر گرسنه‌ای تو را سیر می‌کنیم؛ اگر لباس شاری، به تو لباس می‌دهیم؛ اگر محتاجی، بی نیازت می‌گردانیم؛ اگر رانده شده‌ای، به تو شاه می‌دهیم؛ اگر یار خود را بیابوی و به خانه ما فرود آیی و مبهمان ما بمانی تا وقت رفتن برای تو بهتر خواهد بود. . . .

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

(مناقب ابن‌سیر النبویه ج ۴، ص ۱۹)

گاه ممکن است که فردی با رفتار و گفتار خود شما را ناراحت کند؛ اما شما با گفتار یا رفتار خود به گونه‌ای با طرف مقابل برخورد می‌کنید که به شما فرد از رفتار خود پشیمان می‌شود؛ بلکه به یک دوست محسوس بدل می‌شود. افرادی که هنگام جسمکین نفس عکس العمل منطقی از خود نشان می‌دهند، معمولاً عزت نفس بسیار بالایی دارند.

فعالیت ۴: انتخابی

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

عکس العمل غیر منطقی چیست؟

این نوع عکس العمل یا برخاستگی کلامی، بدنی یا آسیب‌زدن به خود یا دیگران همراه است و موجب ایجاد احساس ناخوشایند در خود فرد یا طرف مقابل می‌شود و ممکن است که طرف مقابل را آماده درگیری بیشتر کند. بسیاری از پرورنده‌هایی که در کلاس‌های با در دادگاه‌ها تشکیل می‌شود، به دلیل غصبانیت افسار گسیخته افراد یا ضعف یک فرد در بیان احساسات خود به صورت سازنده و منطقی بوده است. برخاستگی که در عصبانیت در حال انفجار یا همان خشم دیده می‌شود، دو نوع است:



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

خشونت اینترنتی



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

محسوب می‌شوند. این افراد با انتشار اطلاعات و تصاویر شخصی دیگران، بوجوب زدن، توهین و تخریب کردن، فعالیتی و جعل هویت یا هدف آسیب رساندن به دیگران مرتکب این عمل مجرمانه می‌شوند.

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

مهارت‌های برخورد با فرد عصبانی

بایدها در هنگام مواجه شدن با فرد عصبانی	نبایدها در هنگام مواجه شدن با فرد عصبانی
۱- هرگز عکس‌العمل سریع از خود نشان ندهید.	۱- از فرد عصبانی فاصله نگیرید.
۲- سعی نکنید که انتقام بگیرید.	۲- سعی کنید طرف مقابل را آرام کنید.
۳- جملات یا رفتارهایی که مانع رخن شدن روی هوش است، بر زبان نیاورید.	۳- از برخاستگی کلامی و فیزیکی بپرهیزید.
۴- از گفتن فحش یا توهین‌ها در طرف مقابل بپرهیز کنید.	۴- در یادداشت‌ها یا حتی طرف مقابل سوال کنید.
۵- زیرا این کار موجب درگیری‌های کلامی و بدنی بیشتر می‌شود.	۵- با طرف مقابل بگویند من دلیل عصبانیت شما را درک می‌کنم.
	۶- سعی کنید مشکل را برطرف کنید.
	۷- عواقب عصبانیت را به طرف مقابل تذکر دهید.

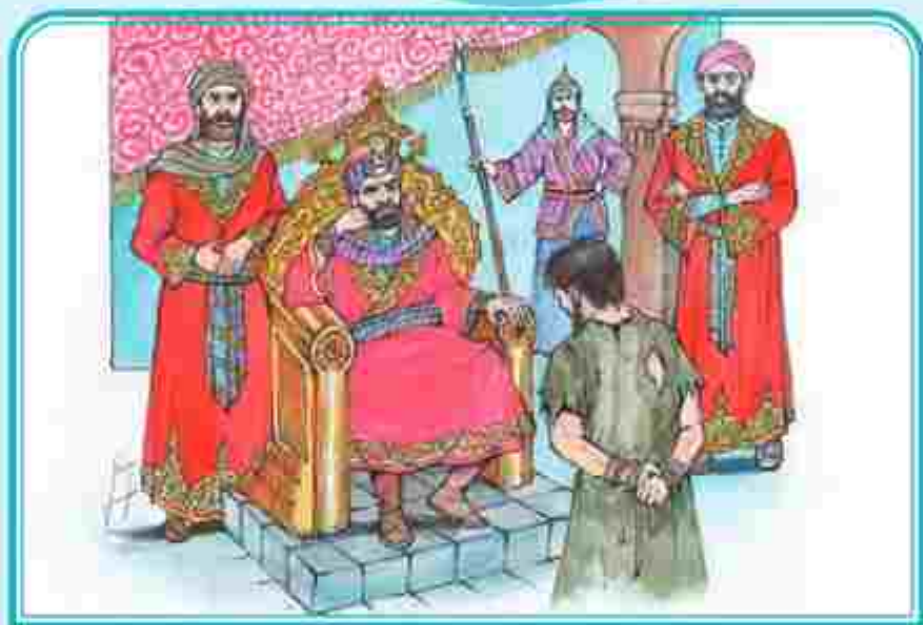
نکته مهم

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





بخش پنجم:
فعالیت‌های انتخابی
تفکر و پژوهش



راستگویی یک ارزش اخلاقی و تمایلی 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 نومییدی به زبانی که داشت، ملک را دشنام دادن گرفت و سلفظ گفتن آغاز کرد که گفته اند هر که دست از جان بسویند، هر چه در دل دارد، بگوید.

وقت ضرورت جو نمائند گریز دست بگرد سر شمشر نیز
 ملک برسید چه می گوید؟ یکی از وزرای نیک محضر گفت: ای خداوند می گوید که
 «الکاظمین الغیظ والعافین عن التالی»

ملک را بروی رحمت آمد و از سر خون او درگذشت و وزیر دیگر که ضد او بود، گفت: اینای جتن ما را تشابه که در حضرت پادشاهان جز به راستی سخن گفتن: این بی ادب ملک را دشنام داد و تاسزا گفت. ملک روی از این سخن درهم کشید و گفت: مرا آن دروغ وی بسندیده تر از این راست که تو گفتی.

گلستان سعدی، باب اول، در سیرت پادشاهان

گفت و گو کنید

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

فعالیت تکمیلی در کلاس

دربارۀ این موضوع چه سؤالاتی ذهن شما را به خود مشغول نگه داشته است؟ آنها را بنویسید و در کلاس دربارۀ 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؟



بیرمرد و بز

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

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

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

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

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

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

نقل از کتاب بیابا در کلاس درس، نوشته مرتضی مجدفر

گفت و گو کنید

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

فعالیت تکمیلی در کلاس

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

موقعیت	عوامل مؤثر	آهنگ و نظر	خانواده	دوستان	بعضی رسانه های	سایر موارد
انتخاب سبک لباس پوشیدن						
انتخاب محل تفریح و ...						
انتخاب رشته تحصیلی						
انتخاب نعل						
توجه 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؟

.....

.....

.....

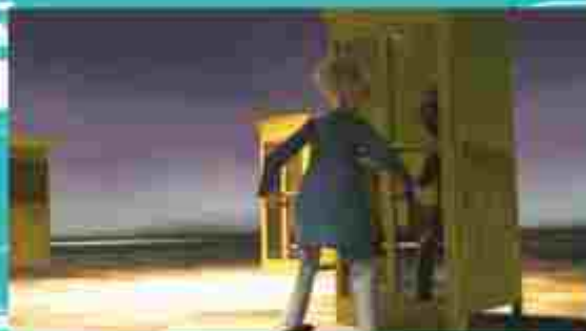
.....

.....

.....



چرا این تلفن زنگ نمی‌زند؟



آگاهی‌های انسان از راه‌های گوناگون به دست می‌آید. شما در طول دوران تحصیل خود با بخش 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، گشاده‌دلی، ترس، حسد و... را در خود حس می‌کند، بدون اینکه الیافی 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 نکیه 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 تلن چگونه شخصیتی دارد؟ چرا این طور فکر می کنید؟
- تلن ها در این فیلم می توانند نماد چه چیزی در زندگی ما باشند؟
- آیا می توانید پایان دیگری برای این داستان بیان کنید؟

فعالیت تکمیلی در کلاس

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

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



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

بس از مدتی، ماهی بزرگ از حمله و بورش به ماهی کوچک دست برداشت. آنگاه، دانشمند شیشه وسط آری‌دان را برداشت و راه ماهی بزرگ را باز گذاشت، ولی دیگر هیچ‌گاه ماهی بزرگ به ماهی کوچک حمله نکرد و به آن سوی آری‌دان رفت!

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 آتری دان نیز نرود؟
- مفهوم ضرب المثل های زیر چیست؟ تفاوت ها یا شباهت های آنها را بیان کنید.
آزموده را آزمون خطاست.
شکست بل بیروزی است.
مار گزیده از رستم سیاه و عقید می ترسد.
آدم عاقل دو بار از یک سو راج گزیده نمی شود.
- نتایج آزمایش این دانشمند یا مفهوم کدام ضرب المثل های بالا همدانگ 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 بر اساس 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 روبرو می شویم - ممکن است وجود داشته باشد.

فعالیت تکمیلی در کلاس

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

فعالیت در خانه

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

مستوم کردن سرچشمه



شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که شاهد با طرف گفت و گویی بوده اید که در آن کسی ادعایی می کند و برای جلوگیری از اعتراض و مخالفت دیگران در جملات خود صفت ناپسندی را به مخالفان آن ادعا نسبت می دهد یا صفات خوبی را از آنها سلب می کند و به این ترتیب همه آنها را قیل از این که حرفی بزنت در جای خود می شناند؛ زیرا اگر کسی بخواهد سخنی در اعتراض به گوینده مطرح کند، انگار خود را به عنوان نمونه ای برای آن صفت بد، معرفی کرده است. جملاتی مانند «هر کس به جز افراد نادان قبول دارد که...» یا «آنها ای که کمی عقل دارند، نیز قبول دارند که...» این گونه جملات نمونه هایی از استدلال غلط هستند. استدلال غلط برای قبولاندن نظر خود به دیگران را مغالطه می نامند. مغالطه انواع گوناگون دارد. در درس حکایت تربیت شما با یک نوع از مغالطه آشنا شدید. در این درس با نوع دیگری از مغالطه با عنوان «مستوم کردن سرچشمه» آشنا می شوید.



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

■ هر کسی به جز افرادی هنر و مخالفان رسد 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 یا حرف های فلاتی موافق اند.

■ هر کودکی دزدک می کند که.....

■ هر کی دو تا کتاب خوانده 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 تصور کنید و هزار 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 بی 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؟

مشن زیر را در کلاس بخوانید و دربارهٔ سؤالانی 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 قبلی نبود. دو ریاضیدان از روی داده‌های به دست آمده از رصد اورانوس، حدس زدند که سیاره‌ای وجود دارد که عامل اصلی این بی‌نظمی‌هاست. آن‌ها 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 فضاینماهای پایونیر ۱۰ و ۱۱ و وجرهای 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 ستاره‌شناسان 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 بلوتون 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 نقطه بین بدیده‌های آفریتس را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



بخش هشتم:
فعالیت‌های انتخابی
اداب و مهارت‌های زندگی

مهارت قانعیت و جرات ورزی

(انتخابی)



فعالیت ۱: بحث کلاسی

داستان زیر را بخوانید و به سؤالات زیر پاسخ دهید:

آقای خیرنگار: «به بول نیاز داشتیم؛ مشکل خود را با هم کلاسی 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، بول خوبی دریافت خواهی کرد. به من گفت سعی کن ترسو نباشی! اما ای کاش کسی فکر می‌کردم و از خودم سؤال می‌کردم چگونه ممکن است به خاطر حمل یک بسته، بول زیادی به تو بدهد. اصلاً بول، 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. سلاک برای مواد مخدر بود. الان مدت‌هاست که در کانون اصلاح و تربیت بازداشت هستیم. سابقه من هم خراب شده است.»

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

فعالیت ۲: گفت‌وگوی کلاسی

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

- تجربه شما در برخورد با آن چالش چه بود و چگونه توانستید سرانجام از آن شرایط خارج شوید؟
- چه افکار و احساساتی را در آن زمان تجربه کردید؟
- آیا در آن زمان کسی بود که بتوانید از حمایتش استفاده کنید؟ چه کسی؟
- چه مهارت‌هایی به شما در آن وضعیت کمک کرد؟ به‌طور جزئی‌تر، چه دیدگاه‌ها و چه ذهنیت‌هایی؟
- به تالی‌آوری‌تان در آن وضعیت نمره دهید از ۱ تا ۱۰.

فعالیت ۳

داستان دختری با ایمان و شجاع از شهر سنج



ناهید فاتحی کرجو در سال ۱۳۲۴ در شهر سنج متولد شد. پدرش محمد فاتحی از اهل تسنن بود. مادرش سیده زینب، تبعه بود. از پدرش وفاداری به سنت پیامبر (صلی الله علیه و آله) و از مادرش دوستی امه اطهار و بیرونی از ولایت را به ارث برده بود. این دختر با ایمان بعد از پیروزی انقلاب اسلامی همکاری‌اش را با نیروهای بسیج و سپاه آغاز کرد. در دوران مائستی کردستان و در سال ۱۳۶۰ در حالی که به سخت بیمار بود، از سوی گروهک وطن فروش کومه ریوده شد. اجباری دهان به دهان می‌گشت که کومه دختر ۱۵ ساله‌ای را در حالی که دست‌اش بسته است با سری تراشیده، به جرم بیرونی از امام خمینی و همکاری با سپاه در روستاهای کردستان می‌جرحاند و از این دختر می‌خواهند که در قبال آزادی خود به امام خمینی توهین کند. اما بهسرت، 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 کومه سرانجام ۱۱ ماه بعد این دختر آزاده و با ایمان را در حالی که ناخن‌های کت و پاتی او را کسیده بودند، شهید کردند. جسد او در سنگلاخ‌های اطراف روستای هشمیر (حومه سنج) کشف شد. بنا به درخواست خانواده، جسد مطهر این شهیده بر گور در بهشت زهراي تهران دفن شد. ناهید امروزه الگویی برای زنان موجد و خداپرست ایران است.

فعالیت ۴: بحث گروهی

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

افراد در روابط دوستانه خود یا یکدیگر، گاه دچار شرم و حجب و حیا می‌شوند. آنها گمان می‌کنند اگر برخلاف میل و عقیده دوستان با تردیگان خود حرفی بزنند، دوستی آنها را از دست می‌دهند. گاهی نیز ترس باعث می‌شود که از یک فرد رفتار غلطی سر برند که از ته دل به آن راضی نیست. عده‌ای هم وجود دارند که می‌خواهند 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 درخواست‌های بی‌جای دیگران، نه بگوید. تحقیقات نشان می‌دهد عده‌ای از افراد که معاند شده‌اند، به دلیل حرف‌های دوستانشان بوده است. آنها تصور می‌کردند که نباید از دیگران کم بیاورند. شاید هم خواسته‌اند خود را همدیگر جماعت کنند یا شاید این افراد انسان‌های ترموسی بوده‌اند و توانسته‌اند شجافته به دیگران نه بگویند.

رفتار قاطعانه

همی:

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

تفألیت ۵: گروهی

- به چند گروه تقسیم شوید. هر گروه نماینده کوه ناهی بنویسد که موضوع آن درخواست بی جا از یک دوست است. البته فراموش نکنید که شما با آن فرد رودرپایستی دارید و می خواهید رابطه خود را با او حفظ کنید. پاسخ شما یکی از جملات زیر خواهد بود. حداقل چهار نماینده را در کلاس اجرا کنید.
- ۱- بگویم متأسفم؛ نمی توانم این کار را انجام دهم.
- ۲- بله مهم نیست که شما می رنجید؛ اما من دوست ندارم این کار را برای خوشامد شما انجام دهم.
- ۳- دلایل نپذیرفتن این درخواست را بیان کنید.
- ۴- موضوع صحبت را تغییر دهید.
- ۵- بگویم مشکلاتی که دارم برای من کافی است؛ نمی خواهم آنها را بیشتر کنم.
- ۶- من انتظار نداشتم که شما چنین پیشنهادی به من بدهی.
- ۷- تو دوست خوبی برای من هستی، اما انتظار نداشتم که چنین حرف هایی را از تو بشنوم.
- ۸- من چندبار به تو گفتم که اهل این جور کارها نیستم.
- ۹- تو دوست خوبی هستی.
- ۱۰- من و شما را همان از یکدیگر جداست.

فشار همسالان چیست؟

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

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

نکات مهم

- افرادی که نمی‌توانند شجاعانه عقاید خود را ابراز کنند، خیلی زود یاز جبه دست دیگران قرار می‌گیرند.
- همیشه یک قانون کلی وجود دارد و آن این است که در اغلب موارد نباید استفاده 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 ترمو نیستند و اهل صداقت و درستکاری‌اند.
- کدام یک از صفات بالا در شما بیشتر وجود دارد؟

فعالیت در خانه

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

مہارت تائب اوری و تحصیل سختی

(تعمیری)

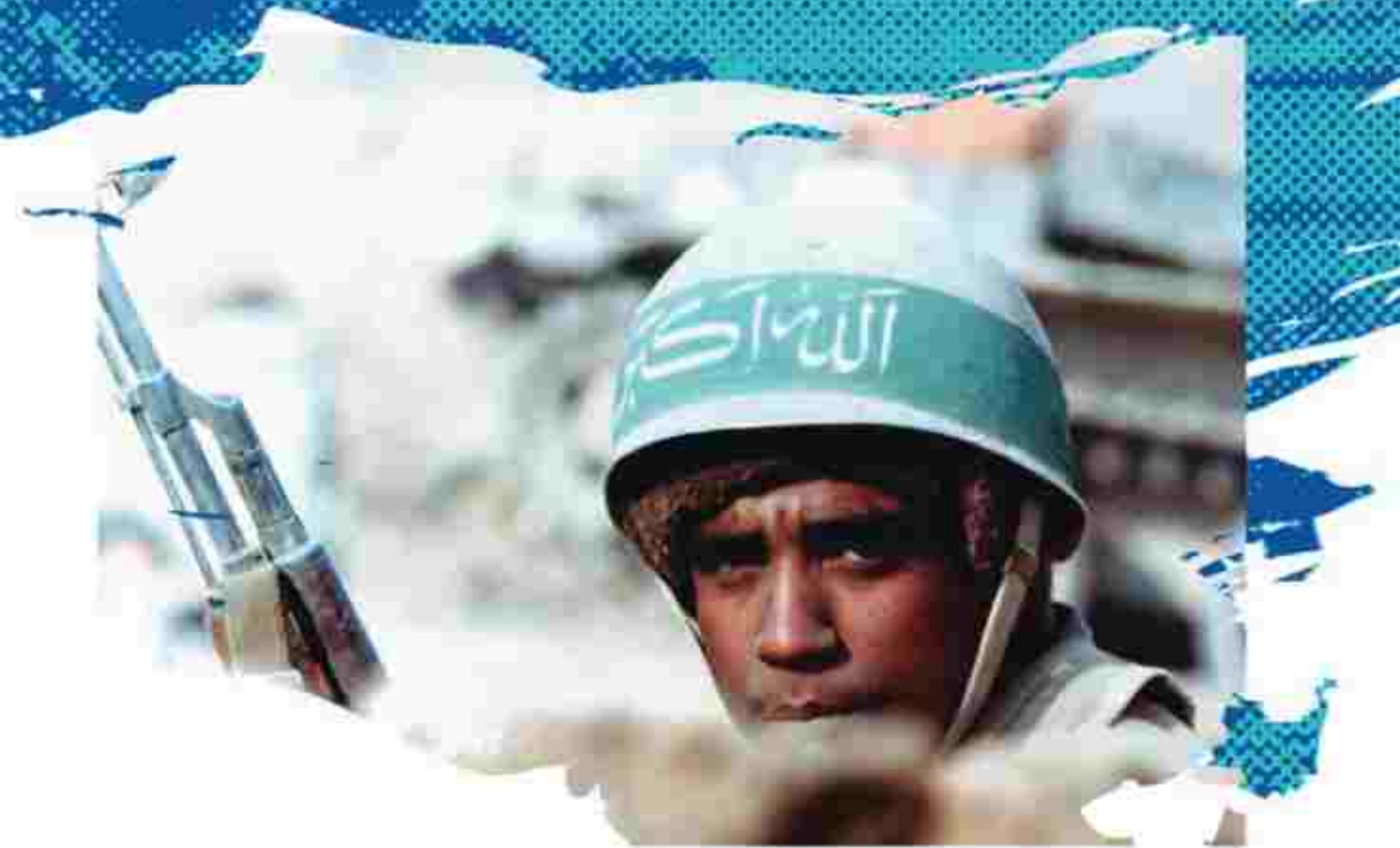
امام علی علیہ السلام:

«المؤمن كالجبل الراسخ لا تحركه العواصف»

مؤمن مانند کوه، محکم و استوار است و طوفان ہوا او را

حرکت نمی دہند.

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 ترده‌بکان و از بین رفتن مال، از جمله مشکلاتی اند که فشارهای زیادی بر ما وارد می‌کنند. تحمل سختی فرد افراد متفاوت است، عده‌ای با سختی کنار می‌آیند و در برابر آن مقاومت می‌کنند و برای حل آن چاره‌جویی می‌کنند؛ اما عده‌ای نمی‌توانند با سختی کنار بیایند. چرا؟

• شما چگونه با مشکلات و سختی‌ها مواجه می‌شوید؟



نکات مهم و جالب گفت‌وگوها

تاب‌آوری یعنی

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

زندگی انسان‌ها همراه با سختی و آسایش، ثباتی 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 عمده‌ویژگی‌های زندگی است. خداوند متعال در آرای تحمل سختی‌ها و دشواری‌ها به ما یادش 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 سختی های 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 جرثکب (صندلی) حرج‌دار استفاده کند، یک داستان کوتاه یا موضوع نالیآوری، تحلیل و امید بنویسد.



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

اگر ادای که تائب آور هستند و می‌توانند سختی‌ها را تحمل کنند، پس از تحمل هر سختی و مصیبتی دوباره به تعادل اولیه خود برمی‌گردند و زندگی روزمره را از سر می‌گیرند؛ اما افراد ضعیف یا ناک‌خیز به از بای درسی آیند.

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 تنهات در راه خدا، قطع عضو، سوختن، سیمایی شدن، مفلوکه‌لایر شدن، محاصره یا اسارت می‌توسیدند، این کشور به اسغال بی‌عی‌های 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

... نام غذای ما کمی آب لویا بود، هر چند کم بود؛ اما محبت و معرفت بچه‌ها به سنگلی بود که هر کس سعی داشت زودتر از بقیه خود را سر نشان دهد تا مجروحین چند قاشق بیشتر بخورند. با اینکه همیشه گرسنه بودیم، تحمل و گذشت امرای سالم بیشتر بود، اکثر تنبها از گرسنگی خوابان 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 سید ناصر از دوران اسارت»

منبع: بانی که به جا ماند از سید ناصر حسینی بود از انتشارات سوره مهر

فعالیت ۴: بحث کلاسی

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

فعالیت ۵: آزمون خودسنجی و تحمل سختی

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

ردیف	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 احساس آرامش می‌کنم.					
۳	مشکلات از نظر من چیزی نگذاشته‌اند.					
۴	معتاد به دنبال هر سختی‌اش می‌گردم.					
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	زود عصبانیت می‌شوم و با سختی‌ها ناامید می‌شوم و از خداوند کمک می‌گیرم.					
۸	استعداد به نفس من در حل مشکل زیاد است.					
جمع نمرات						

- امتیاز ۴۰-۳۳ یعنی تاب آوری شما بسیار زیاد است.
- امتیاز ۳۲-۲۵ یعنی بهتر از سایر افراد می‌توانید مشکلات را تحمل کنید.
- امتیاز ۲۴-۱۷ یعنی تا حدودی می‌توانید سختی را تحمل کنید.
- امتیاز ۱۶-۹ یعنی 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 بوده، متوجه شدم که محدثی قصد دارد نماز خود را ایستاده بخواند. او در عملیات والمجر 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 یا صغلی خواند. من می‌دانستم که او چه برده‌ی را دارد و تحمل می‌کند، صبر و طاعت این رزمندگان واقعاً موجب شگفتی بود. واقعاً هر کس به خداوند نکیه کند، می‌تواند بر هر مشکلی غلبه کند...

«خاطرات احمدیار محمدی از رزمندگان اسلام»

از مؤلفان کتاب



نشاط در خانه

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

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

شاد زیستن

(اختصاصی)

خدا را شکر! امروز به ما خیلی خوش گذشت؛ یک روز آفتابی، طبیعت زیبا، آبنار، گل‌های رنگارنگ، ورزش، پیاده‌روی، کمی کوه‌وردی و دوستان جدید. به خاطر همه اینها از خداوند سانسگزاریم.



فعالیت ۱: فردی

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

حضرت علی (علیه السلام) فرموده است: «اندامانی باعث تسلط روح و مایه خوشحالی است» (غرر الحکم،

ص ۱۵۷)

امام رضا (علیه السلام) 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 عیب‌ها نینان آگاه می‌سازند و بخشی را به تفریحات و لذایذ خود (لذت‌های سالم) اختصاص دهید و با تیر و توانی که از مسرت و نشاط و ساخت تفریح و شادی به دست می‌آورید، برای انجام بهتر وظیفه‌های خود استفاده کنید».

(بخارالانوار، جلد ۱۷، ص ۲۰۸)

شادی در برابر افسردگی، غم و تهایی قرار دارد و آن حالتی در انسان است که متحر به خنده، خوشی، سوزندگی، رضایت از زندگی، خوش‌بینی و آرامش درونی در فرد می‌شود.

فعالیت ۲: بحث کلاسی

چگونه نبادی را محقق کنیم؟

نماد زینت نیازمند رعایت بعضی از رهنمودهای زبانی، 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 زبانی	از یک برنامه غذایی سالم و ساده پیروی کنید.	
اصول روان‌شناسی	به دیگران محبت کنید.	
اصول اجتماعی	در کارهای خیر مشارکت کنید.	

فعالیت ۳: بحث گروهی

• برخی از نمادهای کوتاه‌مدت و برخی باپایدارند. انسان به هر دو نمادی نیاز دارد؛ اما برخی از نمادهای ناممکن است که غم‌های باپایداری را با خود به همراه بیاورند. آیا می‌توانید به نمونه‌هایی از آنها اشاره کنید؟ در جدول زیر نمونه‌هایی از نمادهای کوتاه‌مدت و باپایدار را بنویسید.

نمادهای کوتاه‌مدت	نمادهای باپایدار
مثال: رفتن به کناره 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، خدا نشان می‌کند و اگر به دنیا با چهره ناخوش نگاه کنید، دنیا نیز چهره عیبی و آندوهگین خود را به شما نشان می‌دهد.

تفریح و شادی نباید به گناه و معصیت آلوده باشد و موجب آزار و اذیت دیگران نبود. ایملان به خدا، راضی بودن به خواست خداوند و گشاده رویی، 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 نادرترین فرد نمره (۱-۱۰) بدهید و به غمگین‌ترین فرد نمره (۱۰) بدهید، نمره شما چند است؟ اگر نمره شما کمتر از ۵ بود، پیشنهادتان برای کاهش غم‌هایمانالی چیست؟ فعالیت‌های موردنظر را بنویسید.

همان‌گونه که می‌دانید، در زندگی نیز غم و اندوه وجود دارد. غم نیز جزئی از زندگی است که هرکسی 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 یاد خدا آورد.

فعالیت ۵

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

ردیف	فعالیت‌های هیروانی و شادکننده
۱	
۲	
۳	
۴	



فعالیت اختیاری شماره ۱

۱) $\frac{1}{2} + \frac{1}{3} = \frac{3}{6} + \frac{2}{6} = \frac{5}{6}$ $\frac{1}{2} + \frac{1}{4} = \frac{2}{4} + \frac{1}{4} = \frac{3}{4}$ $\frac{1}{3} + \frac{1}{6} = \frac{2}{6} + \frac{1}{6} = \frac{3}{6} = \frac{1}{2}$

۲) $\frac{2}{5} + \frac{1}{10} = \frac{4}{10} + \frac{1}{10} = \frac{5}{10} = \frac{1}{2}$ $\frac{3}{8} + \frac{1}{4} = \frac{3}{8} + \frac{2}{8} = \frac{5}{8}$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} = \frac{2}{8} + \frac{1}{8} = \frac{3}{8}$

۳) $\frac{1}{2} + \frac{1}{3} + \frac{1}{6} = \frac{3}{6} + \frac{2}{6} + \frac{1}{6} = \frac{6}{6} = 1$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{2}{8} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{4}{8} = \frac{1}{2}$

۴) $\frac{2}{3} + \frac{1}{6} = \frac{4}{6} + \frac{1}{6} = \frac{5}{6}$ $\frac{3}{4} + \frac{1}{8} = \frac{6}{8} + \frac{1}{8} = \frac{7}{8}$ $\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = \frac{2}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = \frac{4}{4} = 1$

۵) $\frac{1}{3} + \frac{1}{6} + \frac{1}{6} = \frac{2}{6} + \frac{1}{6} + \frac{1}{6} = \frac{4}{6} = \frac{2}{3}$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{2}{8} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{4}{8} = \frac{1}{2}$

۶) $\frac{2}{5} + \frac{1}{10} + \frac{1}{10} = \frac{4}{10} + \frac{1}{10} + \frac{1}{10} = \frac{6}{10} = \frac{3}{5}$ $\frac{3}{8} + \frac{1}{4} + \frac{1}{8} = \frac{3}{8} + \frac{2}{8} + \frac{1}{8} = \frac{6}{8} = \frac{3}{4}$

۷) $\frac{1}{2} + \frac{1}{3} + \frac{1}{6} = 1$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{1}{2}$

۸) $\frac{2}{3} + \frac{1}{6} = \frac{5}{6}$ $\frac{3}{4} + \frac{1}{8} = \frac{7}{8}$ $\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = 1$

۹) $\frac{1}{3} + \frac{1}{6} + \frac{1}{6} = \frac{2}{3}$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{1}{2}$

۱۰) $\frac{2}{5} + \frac{1}{10} + \frac{1}{10} = \frac{3}{5}$ $\frac{3}{8} + \frac{1}{4} + \frac{1}{8} = \frac{3}{4}$

۱۱) $\frac{1}{2} + \frac{1}{3} + \frac{1}{6} = 1$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{1}{2}$

۱۲) $\frac{2}{3} + \frac{1}{6} = \frac{5}{6}$ $\frac{3}{4} + \frac{1}{8} = \frac{7}{8}$ $\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = 1$

۱۳) $\frac{1}{3} + \frac{1}{6} + \frac{1}{6} = \frac{2}{3}$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{1}{2}$

۱۴) $\frac{2}{5} + \frac{1}{10} + \frac{1}{10} = \frac{3}{5}$ $\frac{3}{8} + \frac{1}{4} + \frac{1}{8} = \frac{3}{4}$

۱۵) $\frac{1}{2} + \frac{1}{3} + \frac{1}{6} = 1$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{1}{2}$

۱۶) $\frac{2}{3} + \frac{1}{6} = \frac{5}{6}$ $\frac{3}{4} + \frac{1}{8} = \frac{7}{8}$ $\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = 1$

۱۷) $\frac{1}{3} + \frac{1}{6} + \frac{1}{6} = \frac{2}{3}$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{1}{2}$

۱۸) $\frac{2}{5} + \frac{1}{10} + \frac{1}{10} = \frac{3}{5}$ $\frac{3}{8} + \frac{1}{4} + \frac{1}{8} = \frac{3}{4}$

۱۹) $\frac{1}{2} + \frac{1}{3} + \frac{1}{6} = 1$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{1}{2}$

۲۰) $\frac{2}{3} + \frac{1}{6} = \frac{5}{6}$ $\frac{3}{4} + \frac{1}{8} = \frac{7}{8}$ $\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = 1$

۲۱) $\frac{1}{3} + \frac{1}{6} + \frac{1}{6} = \frac{2}{3}$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{1}{2}$

۲۲) $\frac{2}{5} + \frac{1}{10} + \frac{1}{10} = \frac{3}{5}$ $\frac{3}{8} + \frac{1}{4} + \frac{1}{8} = \frac{3}{4}$

۲۳) $\frac{1}{2} + \frac{1}{3} + \frac{1}{6} = 1$ $\frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{1}{2}$

فقالت اختياري شماره ۳

Handwriting practice lines with decorative borders and a central title box.

* خود ارزیابی نوبت اول و دوم

خودارزیایی نوبت اول سال تحصیلی

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

رتبه	عنوان	مقیاس	خیلی خوب	خوب	قابل قبول	نیاز به تلاش بیشتر	بازمانده
۱	هنگام مشاهده فیلم، عیون 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، نفس نمی‌کنم؛ صدایم را بلند نمی‌کنم؛ ولی در عوض آرام و واضح و متعادل صحبت می‌کنم؛ احساسات را مهار می‌کنم.						
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مساجره با آنها و موضوع دفاعی گرفتن در برابر آن، خودداری می‌کنم.						
۷	رای توضیح مسئله، نظر و تصمیم خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.						
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظرات تکراری نباشد و هر بار کامل تر شود.						
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.						
۱۰	هنگام گفت‌وگو کلماتی که از نظرات دوستام استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.						
۱۱	نظرات، تسامحات 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	با یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد تحول‌آلود بدون فکر بهره‌ر می‌کنم.						
۱۵	تعلقات ششمن نظر دیگران را درزم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.						
۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل، زود فضاوت نمی‌کنم.						
۱۷	هنگام فضاوت درباره رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.						
۱۸	فاندر هشتم 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

رتبه

<p>مهم‌ترین چیزی را که آموختم این بود که:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	۱
<p>فعلات‌های مورد علاقه من عبارت‌اند از:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	۲
<p>من در.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>بشرف کرده‌ام.</p>	۳
<p>من باید در زمینه.....</p> <p>.....</p> <p>بیشتر کار کنم.</p>	۴
<p>وقتی به نوشته‌های خود نگاه می‌کنم احساس می‌کنم:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	۵
<p>روش یادگیری من این است که:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	۶
<p>نام و نام خانوادگی دانش‌آموز:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	اعضا

خودارزیابی نوبت دوم سال تحصیلی

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

ردیف	شرح کار	مقیاس	خیلی خوب	خوب	قابل قبول	نیاز به تلاش
۱	هنگام مشاهده فیلم، مستند، داستان و صحبت دیگران با دقت توجه می‌کنم.					
۲	سوال‌هایی می‌روسم که پاسخ آن را می‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.					
۳	به نظر دیگران با تامل 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؛ بعضی نمی‌کنم؛ اصنام را بلند نمی‌کنم؛ اولی در محرم، آره‌ها واضح و معکم صحبت می‌کنم؛ صحبت‌ها را مهذب می‌کنم.					
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاخره با آنها از موضوع دفاعی گرفتن خبر می‌دانم؛ خودداری نمی‌کنم.					
۷	وای توضیح می‌دهم. نظر و تصمیم خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.					
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظرات تکراری نباشد و هر بار کلامی نو شود.					
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.					
۱۰	هنگام گفت‌وگو، تکیه از نظرات دوستام استفاده می‌کنم و به آنها اشاره می‌کنم.					
۱۱	تعارف‌ها، تهاوت‌ها و روابط بین بندها، دفاع، یا اجزای آنها را شناسایی می‌کنم.					
۱۲	با پرسش مشکل و مسئله را همان‌جا با پرسش سوال را تشخیص می‌دهم.					
۱۳	روشن‌های مختلف جمع آوری اطلاعات را برای پاسخ پرسش‌ها به کار می‌برم.					
۱۴	بیکه موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد معمولاً به بدون فکر به‌ر می‌کنم.					
۱۵	تعمیل نسبت نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.					
۱۶	در برخورد با بندها و مسائل، درود مضامین نمی‌کنم.					
۱۷	به هنگام مضامین در بار رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.					
۱۸	فایده حساسات تجربیات و ارزیابی خود از بیکه موقعیت را برای دیگران توضیح می‌دهم.					
۱۹	در تکمیل برگه‌های خودارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.					
۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.					
فراوانی تعداد هر ستون						



موازد توصیلی	رتبه
مهم‌ترین چیزی را که آموختم این بود که:	۱
فعالیت‌های مورد علاقه من عبارت‌اند از:	۲
من در شرکت کرده‌ام.	۳
من باید در زمینه بیشتر کار کنم.	۴
وقتی به نوشته‌های خود نگاه می‌کنم احساس می‌کنم:	۵
روشن‌بادگیری من این است که:	۶
اعضا	نام و نام خانوادگی دانش‌آموز:

* پیوست‌ها

نمونه ابزارهای گردآوری اطلاعات

نمونه برگه مصاحبه

نام مصاحبه‌شونده:

نام مصاحبه‌گر:

تاریخ مصاحبه:

سؤالات:

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

نمونه ۱ برگه پرسشنامه

دانش آموز گرامی

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

علی سعیدی

نام مدرسه: تاریخ تکمیل پرسشنامه:

نام و نام خانوادگی (در صورت تمایل):

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱- آیا کتابخانه مدرسه شما مکان مستطی دارد؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲- آیا در کتابخانه برای مطالعه جای کافی وجود دارد؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳- آیا کتابخانه مدرسه شما مسئول کتابخانه دارد؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴- آیا تعداد کتاب‌های کتابخانه برای استفاده دانش‌آموزان کافی است؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵- آیا موضوعات کتاب‌ها مورد علاقه دانش‌آموزان است؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۶- آیا موضوعات کتاب‌ها با نیازهای تحصیلی دانش‌آموزان هماهنگی دارد؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۷- چه پیشنهادهایی برای بهتر شدن وضعیت کتابخانه مدرسه خود دارید؟ |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نمونه ۲ برگه برسننامه (تشریحی)

دانش آموز عزیز

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

نام مدرسه : تاریخ تکمیل برسننامه :

نام و نام خانوادگی (در صورت تمایل) :

۱- آیا از وضعیت فضای مدرسه (ساختمان، کلاس ها، حیاط، به 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 کائنه شده	تاریخ مشاهده:
زمان مشاهده: از ساعت تا	نام مشاهده‌گر:
مکان مشاهده:	

تغییراتی که نسبت به مشاهده قبل، در گیاه کائنه 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:

رفتارهای دانش آموزان در استفاده از آبخوری	تعداد کسانی که رعایت کردند.	تعداد کسانی که رعایت نکردند.
رعایت نوبت	///	//// //
استفاده از لیوان شخصی		
یستن کامل شرباب پس از استفاده		
کنک به کوچک ترها در استفاده از آبخوری		
هدیه ندادن آب (سرریز نکردن لیوان آب، برگردن لیوان به اندازه نیاز و ...)		
استفاده از آبخوری قبل از پایان رنگ تفریح		
حس 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 بر اساس مشاهده خط نشان گذاشته شود.



کتاب‌های مناسب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم

ردیف	نام کتاب	مؤلف	مترجم	ناسر	سال
۱	داستان‌های فکری برای کودکان ایرانی ۹ جلد	نوروزی، رضایی علیمی درجه، میرزا عظمت‌مدار فرد، فاطمه		بازماندا	۱۳۹۵
۲	اصول شهروندی در فرهنگ ایرانی، موردی بر مجموعه‌های	خلیل حسینی		خلیل حسینی	۱۳۹۲
۳	خورتید را نمی‌توان دید: اجتماع، ماهواره و ارتباط دختران و پسران	محمولی، حسن		هدای مجتهد	۱۳۹۴
۴	نگران نباشید! چگونه با نگرانی خود غلبه کنیم؟	مک‌گی، بلی	مهسا مستان	ایوطلا	۱۳۹۲
۵	اعتماد به نفس: کتاب کار نوجوانان	کتاب الوالیم	نعمه الهی‌پناه	ایران بان	۱۳۹۳
۶	دوره‌مان در باب خودشناسی	سوادگو، علی اصغر		توتنه	۱۳۹۵
۷	زمانت کوچک کن	مؤسسه فرهنگی هنری هدایت فرهنگیان جوان		مؤسسه فرهنگی هنری هدایت فرهنگیان جوان	۱۳۹۵
۸	متنگرم: بخندید! لطفاً: ۲۰ نکته برای راهنمایی نوجوانان و جوانان در آداب معاشرت	اصلائی، ابراهیم		یستگمان زودهن‌ساز	۱۳۹۵
۹	صلح چگونه دور شود - فارسی انگلیسی	بینا، انزلی	آوا علی‌حسین	مؤسسه فرهنگی آرمان رسد	۱۳۹۶
۱۰	بوستی یا اضطراب	ریتر، سارا	مهدی قراچه‌انار	تحسین	۱۳۹۵
۱۱	مجموعه ۸ جلدی مهارت‌های اجتماعی برای نوجوانان: جنبش‌های آدم‌بودن: زمانه را مدیریت کن! دوستانت را پیدا و انتخاب کن! افرادی که برایشان مهم هستی! به خودت اعتماد کن! تلاش کن! با بکن و بهش بن خودت باش! همیشه در حال یادگیری باش! کمک کن و امن باش! کار درست را بکن و انجام بده!	اسلند، باولا، وردیک توزارت	سپهر ابراهیمی	ایران بان	۱۳۹۶
۱۲	مجموعه اسامیان خود را بشناسم اجلد‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰	ایبارولا، بگوینا	فرین سعیدی	با فرزندان	۱۳۹۵
۱۳	و غنی خیلی نگرانی چگونه می‌کنی؟	هیونگر، دان	فرزانه هیونگر، لانا	آوازی فانا	۱۳۹۵



معلمان محترم، عناصه نظر ان، دانش آموزان عزیز و اولیای آنان می توانند نظر اصلاحی خود را
در باره مطالب کتاب های درسی از طریق سامانه «نظر سنجی از محتوای کتاب درسی» به نشانی
nazar.roshtd.ir یا نامه به نشانی تهران - خندانوق پستی ۴۸۷۴ - ۱۵۸۷۵ ارسال کنند.

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی