با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت



ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها

همه چیز
برای موفقیت
تو!

- دانلود رایگان آزمون های آزمایشی قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...
- دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس
- دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی (نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی
- دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی و شب امتحانی

کافیست هر فایلی که نیاز دارید را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه



irantooshe.ir

t.me/irantooshe

گام به گام تفکر و سبک زندگی هفتم
بخش چهارم

عنوان فصل: آداب و مهارت‌های زندگی (نیم‌سال دوم)

از صفحه‌ی ۷۱ تا صفحه‌ی ۹۸ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل آداب و مهارت‌های زندگی (نیم‌سال دوم) آمده است.

مباحث فصل: مهارت‌های ارتباطی، ارتباط با خانواده و همسایگان و معلمان، تضاد، اضطراب، خشم

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱ صفحه ۷۲ · فعالیت ۱ گروهی — اهمیت برقراری ارتباط با دیگران ... ۴

۲ صفحه ۷۳ · فعالیت ۲ گروهی (انتخابی) — گفت‌وگوی دو نفره و نمودار عناصر ارتباط ... ۴

۳ صفحه ۷۴ · فعالیت ۳ بحث کلاسی — فواید ارتباط با خداوند ... ۵

۴ صفحه ۷۶ · فعالیت ۵ فردی — موانع و پل‌های ارتباطی ... ۵

۵ صفحه ۷۷ · فعالیت ۶ بحث کلاسی — آداب معاشرت ۷

۶ صفحه ۷۸ · فعالیت ۱ بحث کلاسی — ارتباط با خانواده و خویشاوندان ... ۸

۷ صفحه ۷۹ · فعالیت ۳ بحث کلاسی (انتخابی) — رفتارهای سالم و ناسالم با همکلاسی‌ها و همسایگان ... ۸

۸ صفحه ۷۹ · فعالیت ۲ کار کلاسی — حقوق اعضای خانواده در رساله‌ی حقوق امام سجاد (ع) ... ۹

۹ صفحه ۸۲ · پرسش — ارتباطات خانوادگی، مجاورتی و عملکردی ... ۱۰

۱۰ صفحه ۸۳ · پرسش — ناپسند بودن نزاع و درگیری ۱۰

۱۱ صفحه ۸۴ · فعالیت ۱ بحث کلاسی — عوامل بروز اختلاف ... ۱۰

۱۲ صفحه ۸۴ · فعالیت ۲ فردی — پس نگرفتن قرض بدون دعوا ... ۱۱

۱۳ صفحه ۸۵ · فعالیت ۳ بحث کلاسی — علت پرخاشگری و بی‌صبری ... ۱۱

۱۴ صفحه ۸۶ · فعالیت ۴ بحث کلاسی — ویژگی‌های افرادی که اختلاف را با گفت‌وگو حل می‌کنند ... ۱۲

۱۵ صفحه ۸۷ · فعالیت در خانه — راهکارهای حل اختلاف با دیگران ... ۱۲

۱۶ صفحه ۸۸ · فعالیت ۱ بحث کلاسی — دلهره و نگرانی ۱۲

۱۷ صفحه ۹۰ · فعالیت ۲ گروهی — نمایشنامه‌ی فرد مضطرب ... ۱۳

۱۸ صفحه ۹۱ · فعالیت ۴ بحث کلاسی — کاهش اضطراب ۱۳

۱۹ صفحه ۹۲ · فعالیت در خانه — شیوه‌های کاهش اضطراب ... ۱۴

۲۰ صفحه ۹۳ · پرسش — توصیه‌ی قرآن به مهار خشم و بخشش ... ۱۴

۲۱ صفحه ۹۴ · فعالیت ۱ بحث کلاسی — خشم چیست؟ ۱۵

۲۲ صفحه ۹۴ · فعالیت ۲ بحث کلاسی — عوامل خشمگین‌کننده ... ۱۵

۲۳ صفحه ۹۵ · فعالیت ۳ گروهی — تقلید قیافه‌ی عصبانی ... ۱۶

۲۴ صفحه ۹۵ · فعالیت ۴ فردی — جلوگیری از بروز خشم ۱۶

۲۵ صفحه ۹۷ · فعالیت ۵ بحث کلاسی — آسیب‌ها و زیان‌های خشم ... ۱۶

۲۶ صفحه ۹۸ · فعالیت ۶ بحث کلاسی — نتیجه‌گیری از داستان سید ناصر حسینی‌پور ... ۱۶

توشه‌ای برای موفقیت

۱ صفحه ۷۲ فعالیت ۱ گروهی

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

۱ــ می‌توانیم احساسات خود را به دیگران منتقل کنیم.

1. می‌توانیم احساسات خود را به دیگران منتقل کنیم.
2. با ارتباط، دوستان تازه پیدا می‌کنیم و دوستی‌ها را نگه می‌داریم.
3. با ارتباط، کنجکاوی‌های خود را با پرسیدن از دیگران برطرف می‌کنیم و نیازهایمان را بیان می‌کنیم.
4. با ارتباط، مهارت‌های مهم زندگی و راه‌های رشد را از دیگران یاد می‌گیریم و رشد فکری و اجتماعی پیدا می‌کنیم.
5. ارتباط با دیگران به ما احساس امنیت و آرامش خاطر می‌دهد و جامعه‌ی انسانی از همین ارتباط‌ها شکل می‌گیرد.

۲ صفحه ۷۳ فعالیت ۲ گروهی (انتخابی)

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

نمونه‌ی گفت‌وگو (موضوع: دعوت به بازی گروهی در زنگ تفریح)

- علی (با لبخند و نگاه به چشم‌های دوستش): «سلام رضا! زنگ تفریح فوتبال بازی می‌کنیم، تو هم می‌آیی؟» (مهارت کلامی: سلام و پرسش مؤدبانه؛ غیرکلامی: لبخند و تماس چشمی)
- رضا (سر تکان می‌دهد و می‌خندد): «سلام علی، حتماً. فقط اول باید دفتر را به معلم بدهم.» (کلامی: پاسخ روشن؛ غیرکلامی: تکان‌دادن سر)
- علی (شست دستش را بالا می‌برد): «باشد، منتظرت هستم.»

نمودار عناصر ارتباط

عنصر ارتباط	در این گفت‌وگو
فرستنده	علی (در مرحله‌ی اول)؛ سپس رضا هنگام پاسخ دادن
پیام	دعوت به بازی فوتبال در زنگ تفریح
گیرنده	رضا (در مرحله‌ی اول)؛ سپس علی هنگام شنیدن پاسخ
بازخورد	پذیرفتن دعوت با تکان‌دادن سر و گفتن «حتماً»

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۳ صفحه ۷۴ فعالیت ۳ بحث کلاسی

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

- آرامش و کاهش اضطراب و نگرانی: «اَلا بِذِکرِ اللّهِ تَطمَئِنُّ القُلوب»؛ با یاد خدا دل‌ها آرام می‌شود.
- امید و نیرو برای ادامه‌ی راه و تحمل سختی‌ها، چون می‌دانیم تنها نیستیم.
- سلامت روحی و روانی و احساس معنا و هدف در زندگی.
- راهنمایی در تصمیم‌گیری و کمک گرفتن از خدا در کارها با دعا و توکل.
- تقویت اخلاق نیکو و دوری از کارهای ناپسند، چون خود را همیشه در برابر خدا می‌بینیم.
- شکرگزاری و رضایت از زندگی، و پیدا کردن شناخت بهتر از خود و جهان.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

۴ صفحه ۷۶ فعالیت ۵ فردی

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

فعالیت	مانع ارتباطی	پل ارتباطی
سلام کردن		√
قطع کردن سخن گوینده	√	
سؤال کردن		√
درک احساسات دیگران		√
کمک به دوست در زمان نیاز		√
گوش ندادن	√	
خوشرویی		√

فعالیت	مانع ارتباطی	پل ارتباطی
عذرخواهی از خطا		√
گوش دادن		√
دقت نکردن به سخن گوینده	√	
همدردی با دوست		√
برخورد نامناسب با افراد	√	
مسخره کردن	√	
احترام به دیگری		√

فعالیت	مانع ارتباطی	پل ارتباطی
تعریف از دوست		√
درخواست مؤدبانه		√
دادن هدیه به دوست		√
کوتاه و دقیق حرف زدن		√
نگاه کردن به گوینده		√
بدگویی و غیبت دوست	√	
تأیید سخن گوینده		√

فعالیت	مانع ارتباطی	پل ارتباطی
پاسخ مؤدبانه		√
ابراز احساسات		√
همدردی		√
تشکر کردن از دوست		√
تشویق گوینده به سخن گفتن		√

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۵ صفحه ۷۷ فعالیت ۶ بحث کلاسی

۱ــ آداب معاشرت یعنی چه؟

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

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

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

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

۱ــ آداب معاشرت

آداب معاشرت یعنی آداب و روش‌های درست برخورد با دیگران؛ مانند برخورد با دوستان، همسایگان، غریبه‌ها، فروشندگان و مراجعان.

۲ــ با کوچک‌ترها

- به آنها و گفته‌هایشان توجه کنیم و حق صحبت کردن بدهیم.
- آنها را مسخره و تحقیر نکنیم.
- ساده و آرام با آنها صحبت کنیم و از کلمات مناسب و درست استفاده کنیم.

۳ــ با دوستان و هم‌سالان

- به نظر و عقیده‌ی آنها احترام بگذاریم.
- به همه‌ی دوستان با نگاه برابر نگاه کنیم.
- با احترام صحبت کنیم و مسخره و تحقیرشان نکنیم.

۴ــ با اعضای خانواده

- به یکدیگر احترام بگذاریم و توهین نکنیم.
- به پیشرفت یکدیگر کمک کنیم.
- قوانین خانواده را رعایت کنیم و با خوشرویی و شادی با هم رفتار کنیم.

۵ــ با سایر بزرگسالان

- در سلام و احوال‌پرسی ادب را رعایت کنیم.
- لحن سخن را محترمانه و مؤدبانه انتخاب کنیم.
- با دقت به سخنان آنها گوش دهیم و به ظاهر و پوشش خود نیز توجه کنیم.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۶ صفحه ۷۸ فعالیت ۱ بحث کلاسی

۱ــ والدین و فرزندان چه چیزهایی را در ارتباط‌های خود با یکدیگر مبادله می‌کنند؟

۲ــ فرزندان چگونه می‌توانند روابط مناسبی با والدین خود برقرار کنند و رضایت آنها را جلب کنند؟

۳ــ فرزندان یک خانواده چگونه می‌توانند روابط سالمی با یکدیگر برقرار کنند؟

۴ــ خویشاوندان چه چیزی را در ارتباط با یکدیگر مبادله می‌کنند؟

۱ــ مبادله‌ی والدین و فرزندان

محبت، توجه، احترام، آموزش و راهنمایی، کمک و حمایت، پیام‌ها و خبرها و تجربه‌ها.

۲ــ رابطه‌ی مناسب با والدین

با احترام و مهربانی با آنها صحبت کنیم، به حرف و راهنمایی‌شان گوش دهیم، در کارهای خانه کمک کنیم، از زحماتشان تشکر کنیم و در صورت خطا عذرخواهی کنیم.

۳ــ رابطه‌ی سالم فرزندان با یکدیگر

با هم مهربان باشیم، از وسایل یکدیگر با اجازه استفاده کنیم، در کارها همکاری کنیم، دعوا نکنیم و اگر اختلافی پیش آمد با گفت‌وگو یا کمک پدر و مادر آن را حل کنیم.

۴ــ مبادله‌ی خویشاوندان

دیدار و احوال‌پرسی، محبت و دلگرمی، کمک در سختی‌ها، همراهی در شادی‌ها و غم‌ها، هدیه و تبادل تجربه و خبر.

۷ صفحه ۷۹ 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.

رفتارهای سالم با همکلاسی‌ها

- سلام و احوال‌پرسی با خوشرویی
- کمک به همکلاسی در درس‌ها و مشکلاتش
- احترام به نظر او و پرهیز از مسخره کردن
- رازداری و پرهیز از بدگویی

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

رفتارهای ناسالم با همسایگان

- سروصدا و آزار دادن در ساعت‌های استراحت
- ریختن زباله جلوی خانه‌ی آنها
- بدگویی و پخش کردن عیب و اسرار همسایه
- بی‌توجهی به او در زمان سختی و نیاز

۸ صفحه ۷۹ **فعالیت ۲ کار کلاسی**

با استفاده از اینترنت و درج کلید واژه‌ی رساله‌ی حقوق امام سجاد (علیه‌السلام) حقوق اعضای خانواده را از نظر آن حضرت، شناسایی و به کلاس گزارش کنید.

امام سجاد (ع) در رساله‌ی حقوق، برای اعضای خانواده حقوقی را بیان کرده‌اند که چند نمونه‌ی آن چنین است:

- **حق مادر:** بدانی که او تو را در جایی (در رحم) نگه داشت که کسی دیگری را نگه نمی‌دارد، از میوه‌ی دلش به تو داد و با تمام وجود از تو مراقبت کرد؛ پس باید قدردان او باشی و با مهربانی و احترام با او رفتار کنی.
- **حق پدر:** بدانی که او ریشه‌ی وجود توست و اگر او نبود، تو نبودی؛ پس هرگاه در خودت چیز خوبی دیدی، بدان که به برکت پدر است و خدا را شکر کنی.
- **حق فرزند:** بدانی که او از توست و خوبی و بدی‌اش در این دنیا به تو برمی‌گردد؛ پس باید او را خوب تربیت کنی، به خدا راهنمایی کنی و با مهربانی با او رفتار کنی.
- **حق برادر:** بدانی که او پشتیبان توست؛ پس او را سلاح خود در برابر مشکلات بدانی و با او مهربان باشی و او را یاری کنی.

نتیجه: در خانواده همه نسبت به یکدیگر حق و مسئولیت دارند و باید با احترام، محبت و قدردانی با هم رفتار کنیم.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

۹ صفحه ۸۲ پرسش

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

نوع ارتباط	تعریف	مثال
خانوادگی	ارتباط عاطفی و پایدار با اعضای خانواده و خویشاوندان که همیشگی است	ارتباط با پدر، مادر، خواهر، برادر، پدربزرگ و مادربزرگ
مجاورتی	ارتباط با کسانی که در نزدیکی ما قرار دارند و با تغییر مکان ممکن است تغییر کند	ارتباط با همسایگان و همکلاسی‌ها؛ ارتباط دو مغازه‌دار کنار هم
عملکردی	ارتباط با افرادی که به خدمات آنها نیاز داریم و هر کدام در برابر ما مسئولیتی دارند	ارتباط با معلم، پلیس، مدیر، مغازه‌دار و پزشک

۱۰ صفحه ۸۳ پرسش

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

زیرا نزاع و درگیری باعث آسیب جسمی و روانی و خسارت جانی و مالی به افراد می‌شود، آبروی افراد را می‌برد و دوستی و آرامش را از بین می‌برد. همچنین ممکن است فرد خاطی تحت تعقیب قانونی قرار گیرد و ناچار به پرداخت خسارت شود و خود نیز از کار خود پشیمان شود. به همین دلیل خداوند در قرآن فرموده است: «با یکدیگر نزاع نکنید که سست می‌شوید و آبروی (قدرت) شما می‌رود.»

۱۱ صفحه ۸۴ فعالیت ۱ بحث کلاسی

چه عواملی باعث بروز اختلاف در بین افراد می‌شود؟

- خودخواهی و خودپسندی
- بدبینی نسبت به دیگران
- ندیدن خوبی‌های دیگران
- انتظارات نابه‌جا و توقع بیش از حد
- رعایت نکردن حقوق دیگران، فریب دادن و ظلم به دیگران
- پایین بودن روحیه‌ی تحمل و ناتوانی در کنترل زبان و خشم

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۱۲ صفحه ۸۴ فعالیت ۲ فردی

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

1. آرام می‌مانم و خشمم را کنترل می‌کنم.
2. در فرصت مناسب و به‌طور خصوصی و مؤدبانه موضوع را به او یادآوری می‌کنم؛ شاید فراموش کرده باشد.
3. دلیل و نیاز خود را به وسیله می‌گویم و از او می‌خواهم زمان مشخصی برای پس دادن تعیین کند.
4. اگر نتیجه نگرفتم، از یک فرد منصف و بزرگ‌تر (مثل پدر، مادر یا معلم) برای میانجی‌گری کمک می‌گیرم.
5. از این پس با دقت بیشتری قرض می‌دهم.

۱۳ صفحه ۸۵ فعالیت ۳ بحث کلاسی

رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در دیدار جوانان استان خراسان شمالی در تاریخ ۱۳۹۱/۷/۲۳ می‌فرمایند: «در محیط اجتماعی (ما)، عده‌ای پرخاشگری‌های بی‌مورد می‌کنند». به‌نظر شما علت پرخاشگری، بی‌صبری و یا نابردباری در میان بعضی از ما چیست؟

- ناتوانی در کنترل خشم و هیجان‌ها و نداشتن مهارت گفت‌وگو
- پایین بودن روحیه‌ی تحمل و بی‌صبری، به‌ویژه در موقعیت‌های شلوغ و پراسترس
- خودخواهی و توقع زیاد از دیگران و نداشتن احترام به حقوق آنها
- الگوگیری از رفتار پرخاشگرانه‌ی دیگران یا صحنه‌های خشونت در فیلم‌ها و بازی‌ها
- نداشتن آرامش روحی، فشارهای زندگی و کمی ایمان و توکل

۱۴ صفحه ۸۶ فعالیت ۴ بحث کلاسی

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

۱ــ ۲ــ ۳ــ ۴ــ

ردیف	خصوصیت
۱	صبور و بردبارند و خشم خود را مهار می‌کنند.
۲	به حقوق و نظر دیگران احترام می‌گذارند و خوب گوش می‌دهند.
۳	پیش از تصمیم، درباره‌ی پیامد درگیری فکر می‌کنند.
۴	اگر مقصر باشند، عذرخواهی می‌کنند و گذشت و بخشش دارند.

۱۵ صفحه ۸۷ فعالیت در خانه

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

۱ــ تعاون و همکاری در حل مشکل، کوتاه آمدن و صرف‌نظر کردن از برخی منافع

۲ــ ۳ــ ۴ــ ۵ــ

1. تعاون و همکاری در حل مشکل، کوتاه آمدن و صرف‌نظر کردن از برخی منافع.
2. کنترل هیجان و خشم و پرهیز از ناسزاگویی و کتک‌کاری.
3. شناخت علت اختلاف و گفت‌وگوی آرام و منطقی درباره‌ی آن.
4. عذرخواهی از خطای خود و بخشیدن خطای دیگران.
5. کمک گرفتن از یک فرد آگاه، منصف و مورد اعتماد (مثل بزرگ‌ترها) برای داوری.

۱۶ صفحه ۸۸ فعالیت ۱ بحث کلاسی

آیا تاکنون دچار دلهره و نگرانی شده‌اید؟ در چه مواقعی؟

شدت نگرانی شما در هر یک از مواقع چقدر بوده است؟

چرا شدت نگرانی شما نسبت به یک موقعیت مشخص؛ مثلاً امتحان، گاهی اوقات کم و گاهی زیاد است؟

داشتن دلهره یا اضطراب خوب است یا بد؟ چرا؟

۱ و ۲

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

بله. مثلاً پیش از امتحان ریاضی، هنگام سخنرانی جلوی کلاس و هنگام دیر کردن اعضای خانواده؛ شدت نگرانی در امتحان متوسط و هنگام دیر کردن عزیزان زیاد بود.

۳

چون شدت اضطراب به آمادگی ما، اهمیت موضوع و روشن بودن نتیجه بستگی دارد. اگر خوب درس خوانده باشیم، نگرانی کم است؛ ولی اگر آماده نباشیم یا موضوع برایمان خیلی مهم باشد، نگرانی بیشتر می‌شود.

۴

اضطراب کم و در حد معمول خوب است، چون ما را برای مقابله با مشکل آماده و هوشیار می‌کند (مثل درس خواندن بیشتر). اما اضطراب زیاد و طولانی بد است، زیرا به سلامت جسم و روان آسیب می‌زند.

۱۷ صفحه ۹۰ **فعالیت ۲ گروهی**

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

نمونه‌ی نمایش کوتاه (فردا امتحان ریاضی است)

- **سارا:** (با دست‌های لرزان و نفس‌نفس) نمی‌دانم چه کنم! فردا امتحان ریاضی دارم و فکر می‌کنم همه‌چیز را فراموش کرده‌ام.
- **مریم:** سلام سارا، آرام باش. چند نفس عمیق بکش. (کنار او می‌نشیند و کمی آب می‌دهد.)
- **مریم:** مرور کن چه بخش‌هایی را بلدی؛ برای بقیه برنامه‌ریزی کن و اشتباه‌های قبلی را دوباره تمرین کن.
- **سارا:** (آرام‌تر) حق با توست. به خدا توکل می‌کنم و با تمام توانم درس می‌خوانم. ممنون که کمکم کردی.

۱۸ صفحه ۹۱ **فعالیت ۴ بحث کلاسی**

به نظر شما چگونه می‌توان به یک فرد کمک کرد تا اضطراب خود را کاهش دهد؟

باورهای دینی چگونه می‌تواند به انسان‌ها کمک کند تا اضطراب خود را کاهش دهند؟

کمک به فرد مضطرب

- او را به توکل بر خدا و دعا تشویق کنیم.
- با او صحبت کنیم تا بر خود مسلط شود و افکار منفی را کنار بگذارد.
- به او کمک کنیم هدف‌های عاقلانه و واقع‌بینانه تعیین کند.
- اتفاق‌ها را با هم بررسی کنیم تا اشتباه‌ها تکرار نشود.
- کمی آب خنک به او بدهیم و پیشنهاد کنیم نفس عمیق بکشد.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

- او را به فکرهای مثبت و مفید عادت دهیم.

نقش باورهای دینی

باور به قدرتی برتر و مهربان به انسان آرامش می‌دهد؛ چنان‌که قرآن می‌فرماید: «با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.» توکل بر خدا، دعا و نیایش و صبر در سختی‌ها که در دین توصیه شده، احساس تنهایی و ترس را کم می‌کند و اضطراب را کاهش می‌دهد.

۱۹ صفحه ۹۲ **فعالیت در خانه**

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

راه‌های کنترل اضطراب

- نفس عمیق کشیدن و آرام کردن بدن
- وضو گرفتن، نماز خواندن و دعا
- صحبت کردن با پدر، مادر یا دوست مورد اعتماد
- نوشیدن آب و استراحت کافی
- پیاده‌روی و ورزش سبک
- برنامه‌ریزی و آماده شدن پیش از موقعیت استرس‌زا

۲۰ صفحه ۹۳ **پرسش**

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

زیرا خشم کنترل‌نشده باعث ناسزاگویی، درگیری و آسیب به خود و دیگران می‌شود و سلامت روان و جسم و روابط ما را خراب می‌کند. مهار خشم و بخشش، آرامش و دوستی را به جامعه برمی‌گرداند و نشانه‌ی قدرت و بزرگواری است؛ به همین دلیل خداوند در آیه‌ی ۱۳۴ سوره‌ی آل‌عمران، کسانی را که خشم خود را فرو می‌خورند و از بدی مردم می‌گذرند، نیکوکار می‌نامد و آنان را دوست دارد.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۲۱ صفحه ۹۴ فعالیت ۱ بحث کلاسی

خشم چیست؟

آیا خشم خوب است یا بد؟ چرا؟

خشم در چه مواردی مفید و در چه مواردی بد است؟

خشم چیست؟

خشم همان عصبانیت و برآشفتگی است؛ واکنش طبیعی انسان در برابر یک موضوع ناخوشایند، مانند وقتی که احساس می‌کند حقی از او ضایع شده، تحقیر شده یا کاری بر خلاف میل او انجام شده است.

خوب است یا بد؟

وجود خشم در انسان طبیعی و لازم است، اما خوب یا بد بودن آن به زمان، موقعیت و شدت آن و نحوه‌ی واکنش بستگی دارد. اگر خشم از حد بگذرد و عقل را کنار بزند، بد است و باید مهار شود.

موارد مفید و بد

- **مفید:** دفاع از کشور، دفاع از حق خود و دیگران و مقابله با ظلم، مواد مخدر و دزدی.
- **بد:** کتک‌کاری با دوست بر سر یک خطای کوچک، داد و فریاد، توهین و خراب کردن وسایل.

۲۲ صفحه ۹۴ فعالیت ۲ بحث کلاسی

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

- تحقیر، مسخره شدن یا توهین دیگران
- از بین رفتن حق و حقوق خود
- انجام شدن کاری بر خلاف میل و خواسته‌ی ما
- دروغ، بی‌احترامی و بی‌انصافی دیگران
- خستگی، گرسنگی و کم‌خوابی

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۲۳ صفحه ۹۵ فعالیت ۳ گروهی

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

نمونه‌ی توصیف: ابروهای دوستم در هم رفته بود، صورتش قرمز شده بود و دندان‌هایش را به هم فشار می‌داد. نفس‌هایش تند و صدایش بلند و تند شده بود و دست‌هایش مشت شده بود. با این حالت، کسی دلش نمی‌خواست با او صحبت کند؛ پس خشم کنترل‌نشده ظاهر و رابطه‌ی ما را خراب می‌کند.

۲۴ صفحه ۹۵ فعالیت ۴ فردی

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

1. نوشیدن کمی آب خنک و نفس عمیق کشیدن.
2. ترک محیط ناراحت‌کننده و تغییر حالت (مثلاً نشستن)؛ هم‌چنین یاد خدا و شمردن اعداد.

۲۵ صفحه ۹۷ فعالیت ۵ بحث کلاسی

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

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

آسیب‌های جسمی و روانی

تپش قلب، فشار خون بالا، سردرد، لرزش دست‌ها و بدن؛ پشیمانی، کینه، اضطراب، ناراحتی و از دست دادن تمرکز.

زیان‌های اجتماعی و مالی

خراب شدن رابطه با دوستان و خانواده و از دست دادن اعتماد؛ بی‌آبرو شدن؛ پرداخت خسارت، خراب کردن وسایل، جریمه و پیگرد قانونی.

۲۶ صفحه ۹۸ فعالیت ۶ بحث کلاسی

از این داستان چه نتیجه‌هایی می‌توان گرفت؟

- انسان‌های بزرگ می‌توانند حتی در سخت‌ترین شرایط خشم و کینه‌ی خود را مهار کنند و با بزرگواری رفتار کنند.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

- گذشت و بخشش نشانه‌ی ضعف نیست، بلکه نشانه‌ی قدرت و شخصیت قوی است.
- با نیکی و مهربانی می‌توان حتی دشمن را تحت تأثیر قرار داد و کینه را از دل بیرون کرد.
- ایمان و اخلاق اسلامی به ما کمک می‌کند خشم خود را کنترل کنیم و آرامش داشته باشیم.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir