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 ششم

عنوان فصل: فعالیت‌های انتخابی آداب و مهارت‌های زندگی

از صفحه‌ی ۱۱۷ تا صفحه‌ی ۱۳۶ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل فعالیت‌های انتخابی آداب و مهارت‌های زندگی آمده است.

مباحث فصل: معیار انتخاب دوست، قاطعیت و جرئت‌ورزی، تاب‌آوری و تحمل سختی، شاد زیستن

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱ صفحه ۱۱۹ · فعالیت ۱ بحث گروهی (انتخابی) — معیار من در انتخاب دوست ... ۴

۲ صفحه ۱۲۰ · فعالیت ۲ — جمله‌ای خلاقانه درباره‌ی دوستی ... ۴

۳ صفحه ۱۲۱ · فعالیت ۳ — معیارهای انتخاب دوست ۵

۴ صفحه ۱۲۲ · فعالیت ۴ — راهنمایی احمد در انتخاب دوست ... ۵

۵ صفحه ۱۲۲ · فعالیت در خانه — بیت‌ها و احادیث دوستی ... ۶

۶ صفحه ۱۲۳ · فعالیت ۱ بحث کلاسی (انتخابی) — داستان بسته‌ی مواد مخدر ... ۶

۷ صفحه ۱۲۴ · فعالیت ۲ — جرئت‌ورزی چیست؟ ۷

۸ صفحه ۱۲۴ · فعالیت ۳ بحث گروهی — نه گفتن به سیگار و مواد مخدر ... ۷

۹ صفحه ۱۲۵ · فعالیت ۴ گروهی — نمایش‌نامه‌ی درخواست بی‌جا از دوست ... ۸

۱۰ صفحه ۱۲۶ · پرسش — صفات افراد قاطع ۹

۱۱ صفحه ۱۲۶ · فعالیت در خانه — معیارهای شجاعت ۹

۱۲ صفحه ۱۲۸ · فعالیت ۱ بحث کلاسی (انتخابی) — روبه‌رو شدن با مشکلات و سختی‌ها ... ۹

۱۳ صفحه ۱۲۹ · فعالیت ۲ بحث کلاسی — سختی‌های گذشته و راه‌های برطرف کردن آن‌ها ... ۱۰

۱۴ صفحه ۱۲۹ · فعالیت ۳ بحث کلاسی — داستان کودک روی صندلی چرخدار ... ۱۰

۱۵ صفحه ۱۳۱ · فعالیت ۴ بحث کلاسی — تحمل سختی در جبهه و اسارت ... ۱۱

۱۶ صفحه ۱۳۳ · فعالیت در خانه — نتیجه‌ی درس و خاطره‌ی رزمندگان ... ۱۱

۱۷ صفحه ۱۳۴ · فعالیت ۱ فردی — ایجاد محیط شاد در کلاس ... ۱۲

۱۸ صفحه ۱۳۵ · فعالیت ۲ بحث کلاسی — چگونه شادی را محقق کنیم؟ ... ۱۲

۱۹ صفحه ۱۳۵ · فعالیت ۳ بحث گروهی — شادی‌های کوتاه‌مدت و پایدار ... ۱۲

۲۰ صفحه ۱۳۶ · فعالیت ۴ — کاهش غم‌ها ۱۳

۲۱ صفحه ۱۳۶ · فعالیت ۵ — فعالیت‌های جبرانی و شادکننده ... ۱۳

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

توشه ای برای موفقیت

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

۱ صفحه ۱۱۹ فعالیت ۱ بحث گروهی (انتخابی)

احادیث زیر را بخوانید و درباره‌ی پاسخ سؤال‌های صفحه‌ی بعد بحث و گفت‌وگو کنید.

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

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

۳ــ چه رفتارهایی باعث حفظ و ادامه‌ی دوستی می‌شود؟

۴ــ چه رفتارهایی باعث از دست دادن دوستان می‌شود؟

1. دوستی یعنی رابطه‌ی صمیمی، داوطلبانه و عاطفی میان افراد. هر انسان به محبت کردن و محبت دیدن نیاز دارد و این نیاز با دوستی برطرف می‌شود. دوست خوب مثل معلم و مربی به رشد و شایستگی ما کمک می‌کند و در سختی‌ها یار و یاور ماست. به همین دلیل پیامبر اسلام (ص) فرموده‌اند خداوند هرگاه خیر کسی را بخواهد، دوست شایسته‌ای روزی او می‌کند.
2. دوست خوب مانند گنجی است که در زندگی هر انسان وجود دارد. کسی که نتواند دوست خوب پیدا کند، از این گنج بی‌بهره می‌ماند و در برقراری ارتباط با دیگران ناتوان است. حضرت علی (ع) نیز چنین کسی را ناتوان‌ترین مردم و کسی را که دوستان خوب خود را از دست بدهد، ناتوان‌تر از او دانسته‌اند.
3. رازداری و فاش نکردن اسرار دوست؛ احترام به حدود و شرایط او؛ انتقاد نکردن از او در حضور دیگران؛ اعتماد و اطمینان به یکدیگر؛ راستگویی؛ کمک و حمایت از هم در سختی‌ها؛ تلاش برای هدف‌های مشترک و راهنمایی یکدیگر.
4. فاش کردن راز و عیب‌های دوست؛ دروغ‌گویی؛ حسادت و بخل در دوستی؛ انتقاد از او در جمع؛ تنها گذاشتن او در مشکلات؛ خوبی‌های دوست را از خود دانستن و بدی‌ها را از او دانستن؛ بی‌اعتمادی به یکدیگر.

۲ صفحه ۱۲۰ فعالیت ۲

درباره‌ی دوستی یا دوست خوب یک جمله‌ی تازه و خلاقانه بنویسید.

- دوست خوب مثل آینه است؛ هم زیبایی‌هایت را نشانت می‌دهد و هم بی‌آنکه بشکند، ایرادهایت را به آرامی یادآوری می‌کند.
- دوستی، پلی است که دو دل تنها را به هم می‌رساند.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.
irantooshe.ir

۳ صفحه ۱۲۱ فعالیت ۳

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

1. دوست من باید به خدا و ارزش‌های اخلاقی پایبند باشد.
2. راستگو و امانت‌دار و رازدار باشد.
3. مهربان و خوش‌اخلاق باشد و به دیگران احترام بگذارد.
4. در درس و کار و زندگی تلاشگر باشد و مرا به کار خوب تشویق کند.
5. در سختی‌ها کنارم بماند و مرا تنها نگذارد.
6. مرا به کارهای ناپسند و خطرناک وادار نکند و اگر اشتباه کردم، با احترام راهنمایی‌ام کند.

۴ صفحه ۱۲۲ فعالیت ۴

احمد و خانواده‌اش چند روزی است که از تهران به زنجان مهاجرت کرده‌اند. پدر احمد کارمند اداره‌ی محیط‌زیست است. احمد به‌تازگی در یک مدرسه ثبت‌نام کرده است. برای او همه چیز جدید است. دوستان او همگی در تهران بوده‌اند. در این مدرسه او کسی را نمی‌شناسد و احساس تنهایی می‌کند. احمد تصمیم گرفته است که برای خود دوستانی انتخاب کند. احمد را در انتخاب دوست راهنمایی کنید.

۱ــ چگونه با هم‌کلاسی‌های جدید ارتباط برقرار کند؟

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

1. با خوش‌رویی و سلام کردن آغاز کند و خود را معرفی کند؛ به حرف هم‌کلاسی‌ها خوب گوش دهد و درباره‌ی علاقه‌هایشان بپرسد؛ در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی و زنگ تفریح شرکت کند؛ با درس و کار به هم‌کلاسی‌ها کمک کند یا از آن‌ها کمک بخواهد؛ در شهر و مدرسه‌ی جدید مهربان و صبور باشد و منتظر بماند تا دوستی‌ها کم‌کم شکل بگیرد.
2. عجله نکند و ابتدا رفتار بچه‌ها را مدتی ببیند و آن‌ها را بشناسد؛ کسانی را برگزیند که راستگو، مهربان، درس‌خوان و با اخلاق‌اند؛ از دوستی با کسانی که او را به کار بد یا خطرناک وادار می‌کنند دوری کند؛ در انتخاب دوست با پدر و مادر و معلمان مشورت کند؛ خودش هم فردی دوست‌داشتنی و قابل اعتماد باشد.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۵ صفحه ۱۲۲ فعالیت در خانه

یکی از دو فعالیت زیر را انتخاب کنید و آن را انجام دهید.

۱ــ نظرات خود را درباره‌ی معنای دو بیت زیر بیان کنید.

دشمن دانا بلندت می‌کند بر زمینت می‌زند نادان دوست

تو اول بگو با کیان زیستی پس آنگه بگویم که تو کیستی

۲ــ با مراجعه به احادیث پیامبر و ائمه‌ی اطهار احادیثی را درباره‌ی دوستی و صفات دوستان خوب جمع‌آوری کنید و روی دیوار کلاس با خط زیبا نصب کنید.

۱ــ معنای دو بیت

- بیت اول: دشمنی که دانا و آگاه است، با رفتار و حرف‌هایش (مثلاً با انتقاد و رقابت) ما را به تلاش و پیشرفت وامی‌دارد و بالا می‌برد؛ اما دوستی که نادان است، با کار و پیشنهاد نادرستش، حتی اگر قصد خوبی داشته باشد، ما را به زمین می‌زند و زیان می‌رساند. پس دوست باید عاقل و آگاه باشد.
- بیت دوم: دوستان و همنشینان هر فرد در اخلاق و رفتار او اثر می‌گذارند و می‌توان از روی دوستان کسی شخصیت او را شناخت. پس باید در انتخاب دوست دقت کنیم.

۲ــ نمونه‌ی احادیث

- پیامبر اسلام (ص): خداوند هرگاه خیر کسی را بخواهد، دوست شایسته‌ای روزی او می‌گرداند.
- پیامبر اسلام (ص): هر کس بر آیین (روش) دوست خود است؛ پس هر یک از شما بنگرد که با چه کسی دوست می‌شود.
- حضرت علی (ع): ناتوان‌ترین مردم کسی است که از به‌دست‌آوردن دوست ناتوان باشد و ناتوان‌تر از او کسی است که دوستان خوبی را که یافته است، از دست بدهد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۶ صفحه ۱۲۳ فعالیت ۱ بحث کلاسی (انتخابی)

داستان زیر را بخوانید و به سؤال‌های زیر پاسخ دهید:

چرا برخی از اوقات باید قاطعانه رفتار کنیم و به درخواست‌های دیگران «نه» بگوییم؟

چرا نباید به افراد بیگانه اعتماد کرد؟

چرا گاهی باید «نه» بگوییم؟

چون بعضی درخواست‌های دیگران نادرست یا خطرناک است یا از توان ما بیرون است. اگر نتوانیم «نه» بگوییم، ممکن است مانند نوجوان این داستان به کاری ناروا کشیده شویم و به شخصیت، سلامت و آینده‌ی خود آسیب برسانیم. «نه» گفتن در برابر خواسته‌های نابه‌جا، نشانه‌ی شجاعت و احترام به خود است.

چرا نباید به بیگانه اعتماد کرد؟

فرد بیگانه هویت و هدفش برای ما روشن نیست. ممکن است بخواهد از ما سوءاستفاده کند، مانند کسی که بسته‌ی مواد مخدر را با وعده‌ی پول به نوجوان سپرد. اعتماد به او می‌تواند ما را گرفتار خطر و جرم کند؛ پس باید با خانواده مشورت کنیم و پیشنهاد غریبه‌ها را نپذیریم.

۷ صفحه ۱۲۴ فعالیت ۲

جرئت‌ورزی چیست؟

جرئت‌ورزی یا رفتار قاطعانه یعنی شجاعت در بیان عقاید و خواسته‌ها به‌صورت مستقیم و صادقانه به طرف مقابل، همراه با احترام. فرد جرئت‌ورز بدون ترس و بدون پرخاش به درخواست نابه‌جا «نه» می‌گوید و از حق خود دفاع می‌کند.

۸ صفحه ۱۲۴ فعالیت ۳ بحث گروهی

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

در یک برگه کاغذ بنویسید که به چه چیزهایی باید نه گفت. دلایل خود را هم بنویسید.

دلیل نه گفتن به سیگار و مواد مخدر

- به سلامت جسم و روان آسیب می‌زنند و ریه، قلب و مغز را بیمار می‌کنند.
- اعتیاد می‌آورند و بیرون آمدن از آن بسیار سخت است.
- درس، خانواده و آینده‌ی فرد را نابود می‌کنند و هزینه‌ی سنگینی دارند.
- شرعاً و قانوناً درست نیستند و فرد را در معرض خطر و جرم قرار می‌دهند.

به چه چیزهایی باید نه گفت؟

مورد	دلیل
سیگار، قلیان و مواد مخدر	زیان به سلامتی و اعتیاد
دروغ، تقلب و برداشتن پول یا چیزی بدون اجازه	خلاف اخلاق و دینی است و اعتماد را از بین می‌برد
دیدن فیلم و تصویر نامناسب	به ذهن و اخلاق آسیب می‌زند
کارهای خطرناک	جان و سلامت را به خطر می‌اندازد
رسیدن به خواسته‌ی دوست به قیمت ناراحتی پدر و مادر	رضایت خانواده و حفظ ارزش‌ها مهم‌تر است

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۹ صفحه ۱۲۵ فعالیت ۴ گروهی

به چند گروه تقسیم شوید. هر گروه نمایش‌نامه‌ی کوتاهی بنویسد که موضوع آن درخواست بی‌جا از یک دوست است. البته فراموش نکنید که شما با آن فرد رودربایستی دارید و می‌خواهید رابطه‌ی خود را با او حفظ کنید. پاسخ شما یکی از جملات زیر خواهد بود. حداقل چهار نمایش‌نامه را در کلاس اجرا کنید.

۱ــ بگویید متأسفم؛ نمی‌توانم این کار را انجام دهم.

۲ــ بله مهم نیست که شما می‌رنجید؛ اما من دوست ندارم این کار را برای خوشامد شما انجام دهم.

۳ــ دلایل نپذیرفتن این درخواست را بیان کنید.

۴ــ موضوع صحبت را تغییر دهید.

۵ــ بگویید مشکلاتی که دارم برای من کافی است؛ نمی‌خواهم آن‌ها را بیشتر کنم.

۶ــ من انتظار نداشتم که شما چنین پیشنهادی به من بدهید.

۷ــ تو دوست خوبی برای من هستی، اما انتظار نداشتم که چنین حرف‌هایی را از تو بشنوم.

۸ــ من چند بار به تو گفتم که اهل این جور کارها نیستم.

۹ــ تو دوست خوبی نیستی.

۱۰ــ من و شما راهمان از یکدیگر جداست.

نمونه‌ی نمایش‌نامه‌ی ۱ (جمله‌ی ۱)

- رضا: «علی، بیا زنگ آخر از مدرسه فرار کنیم و برویم بازی.»
- علی: «متأسفم؛ نمی‌توانم این کار را انجام دهم. اگر بروم، پدر و مادرم نگران می‌شوند.»
- رضا: «ترسو نباش؛ کسی نمی‌فهمد.»
- علی: «من با تو دوستم و اگر خواستی بعد از مدرسه با هم بازی می‌کنیم.»

نمونه‌ی نمایش‌نامه‌ی ۲ (جمله‌ی ۴)

- سعید: «از پول مادرت بردار و برایمان خوراکی بخر.»
- امیر: «راستی دیروز فوتبال را دیدی؟ بیا درباره‌ی بازی حرف بزنیم.»
- سعید: «حرف را عوض نکن!»
- امیر: «من اهل برداشتن پول بدون اجازه نیستم؛ اما اگر خواستی با پول خودمان بخریم.»

نمونه‌ی نمایش‌نامه‌ی ۳ (جمله‌ی ۵)

- مهدی: «این سیگار را امتحان کن؛ همه‌ی بچه‌ها کشیده‌اند.»
- حسین: «مشکلاتی که دارم برای من کافی است؛ نمی‌خواهم آن‌ها را بیشتر کنم.»

نمونه‌ی نمایش‌نامه‌ی ۴ (جمله‌ی ۷)

- ایمان: «در امتحان جوابت را به من نشان بده.»

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

- پویا: «تو دوست خوبی برای من هستی، اما انتظار نداشتم که چنین حرفی را از تو بشنوم. تقلب کار درستی نیست؛ اگر خواستی با هم درس را مرور کنیم.»

۱۰ صفحه ۱۲۶ پرسش

کدام‌یک از صفات بالا در شما بیشتر وجود دارد؟

نمونه‌ی پاسخ: صفت راستگویی و درست‌کاری در من بیشتر است؛ به همین دلیل کمتر پیش می‌آید که زیر فشار دیگران کاری ناراست انجام دهم. می‌خواهم اعتماد به نفس و احترام به خود را هم تقویت کنم.

۱۱ صفحه ۱۲۶ فعالیت در خانه

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

- گفتن حرف درست با ادب و بدون ترس از تمسخر دیگران، چون حقیقت‌گویی ارزش دارد.
- گفتن «نه» به درخواست‌های نادرست دوستان، چون سلامت و آبروی ما مهم‌تر از خوشایند دیگران است.
- پذیرفتن اشتباه و عذرخواهی، چون اشتباه کردن عیب نیست و ماندن روی آن عیب است.
- کمک گرفتن از خانواده و معلم هنگام نیاز، چون این کار نشانه‌ی هوشیاری و شجاعت است.
- کمک به ضعیف‌ترها و دفاع از حق، چون شجاعت یعنی به‌کار گرفتن قدرت برای خوبی.

۱۲ صفحه ۱۲۸ فعالیت ۱ بحث کلاسی (انتخابی)

عده‌ای با سختی کنار می‌آیند و در برابر آن مقاومت می‌کنند و برای حل آن چاره‌جویی می‌کنند؛ اما عده‌ای نمی‌توانند با سختی کنار بیایند و خیلی زود یا بیمار می‌شوند یا از بین می‌روند. چرا؟
شما چگونه با مشکلات و سختی‌ها مواجه می‌شوید؟

چرا افراد در تحمل سختی متفاوت‌اند؟

کسانی که به خدا و آینده امید دارند، مشکل را بخشی از زندگی می‌دانند، آرام می‌مانند و برای آن راه‌حل پیدا می‌کنند و از دیگران هم کمک می‌گیرند. کسانی که ناامید می‌شوند و فقط ناله می‌کنند، زیر فشار روحی و جسمی می‌شکنند و تسلیم می‌شوند.

نمونه‌ی پاسخ: من چگونه با مشکلات روبه‌رو می‌شوم؟

اول سعی می‌کنم آرام باشم و نترسم، بعد درباره‌ی مشکل با پدر و مادر یا معلمم صحبت می‌کنم، چند راه‌حل را می‌نویسم و بهترین را انجام می‌دهم. از خدا هم کمک می‌خواهم و به یاد می‌آورم که بعد از هر سختی آسانی است.

۱۳ صفحه ۱۲۹ فعالیت ۲ بحث کلاسی

دو نمونه از سختی‌های انسان در گذشته و راه‌هایی را که برای برطرف کردن آن‌ها ابداع کرده است، بررسی کنید.

سختی در گذشته	راه برطرف کردن
مرگ هزاران نفر بر اثر بیماری‌هایی مانند وبا و آبله	کشف واکسن و دارو و رعایت بهداشت؛ امروز این بیماری‌ها قابل پیشگیری و درمان‌اند
دشواری و کندی سفر و حمل‌ونقل (پیاده، با چهارپا یا گاری)	اختراع قطار، ماشین، هواپیما و مترو؛ ساخت جاده و تونل؛ سفر سریع‌تر و ایمن‌تر

۱۴ صفحه ۱۲۹ فعالیت ۳ بحث کلاسی

برای کودکی که ناچار است همیشه از چرخک (صندلی چرخدار) استفاده کند، یک داستان کوتاه با موضوع تاب‌آوری، تحمل و امید بنویسید.

سارا از کودکی به صندلی چرخدار نیاز داشت. روز اول مدرسه بعضی از بچه‌ها با تعجب نگاهش کردند و او غمگین شد؛ اما به یاد آورد که مادرش گفته بود: «هر سختی راهی دارد.» سارا به جای ناراحتی، نقاشی را شروع کرد. هر روز تمرین کرد و چند ماه بعد نقاشی‌اش در نمایشگاه مدرسه جایزه گرفت. هم‌کلاسی‌ها دوستش شدند و حتی رمپ کلاس را با هم درست کردند. سارا فهمید که صندلی چرخدار مانع رسیدن به آرزوها نیست؛ آنچه مهم است، تحمل، تلاش و امید است.

۱۵ صفحه ۱۳۱ فعالیت ۴ بحث کلاسی

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

۲ــ چگونه می‌توان برای تحمل سختی و غلبه بر مشکلات از خداوند یاری خواست؟

1. ایمان به خدا و امید به پیروزی حق بر باطل؛ باور به پاداش الهی و جهان آخرت؛ عشق به وطن و دفاع از اسلام و ایران و پیروی از رهبر؛ همدلی، اتحاد و ایثار میان رزمندگان و اسرا (مانند خاطره‌ی تقسیم غذا میان اسرا)؛ صبر و استقامت.
2. با دعا و نیایش و یاد خدا؛ نماز خواندن و کمک گرفتن از صبر و نماز؛ توکل بر خدا و در عین حال تلاش و چاره‌جویی؛ انجام کارها برای رضای خدا و پیروی از دستورهای او؛ حرف زدن با خدا و درخواست قدرت و آرامش. وعده‌ی الهی این است که هر کس به خدا تکیه کند، خدا او را بس است.

۱۶ صفحه ۱۳۳ فعالیت در خانه

یکی از سؤال‌های زیر را به انتخاب خود پاسخ دهید.

از مطالعه‌ی این درس چه نتایجی گرفتید؟

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

نتایج درس

- سختی بخشی از زندگی است و باید آن را تحمل کرد و برای حلش چاره‌اندیشید.
- تحمل سختی به رشد عقلی، علمی، اجتماعی و اخلاقی کمک می‌کند و خداوند برای آن پاداش می‌دهد.
- فرد تاب‌آور مانند ساختمان انعطاف‌پذیر در برابر زلزله، خم می‌شود اما می‌شکند و دوباره به حال اول برمی‌گردد.
- ایمان و توکل به خدا، امید، همدلی و کمک به یکدیگر، مهم‌ترین عوامل غلبه بر سختی‌ها هستند.

نمونه‌ی خاطره

در خاطره‌ی درس آمده است: رزمنده‌ای مجروح در بیمارستان با شکم تازه دوخته‌شده، با سختی وضو گرفت و ایستاده نماز خواند. دردی شدید داشت، اما یاد خدا به او نیرو می‌داد. در دوران اسارت هم اسرای سالم غذای خود را به مجروحان می‌دادند و همدلی و صبر آنان به همه آرامش می‌داد.

۱۷ صفحه ۱۳۴ فعالیت ۱ فردی

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

نمونه‌ی پاسخ: لطیفه‌ای سالم و بدون تمسخر کسی تعریف می‌کنم؛ مثلاً: معلم پرسید: «کدام حیوان در تاریکی بهتر می‌بیند؟» دانش‌آموزی گفت: «حیوانی که چراغ‌قوه دارد!» همچنین می‌توانم یک نمایش کوتاه و بامزه اجرا کنم یا یک معما بپرسم تا همه با هم بخندیم. شوخی باید بی‌آزار و با ادب باشد.

۱۸ صفحه ۱۳۵ فعالیت ۲ بحث کلاسی

شاد زیستن نیازمند رعایت بعضی از رهنمودهای زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی است. در جدول زیر یک سری از اصول و دستورالعمل‌ها آورده شده است. تعدادی را هم شما پیشنهاد کنید:

اصول	مثال	رهنمود پیشنهادی من
اصول زیستی	از یک برنامه‌ی تغذیه‌ای سالم و ساده پیروی کنید.	به اندازه بخوابید و هر روز ورزش یا پیاده‌روی کنید.
اصول روان‌شناسی	به دیگران محبت کنید.	خدا را شکر کنید و به جنبه‌های مثبت زندگی نگاه کنید.
اصول اجتماعی	در کارهای خیر مشارکت کنید.	با خانواده، دوستان و همسایگان رفت‌وآمد داشته باشید.

۱۹ صفحه ۱۳۵ فعالیت ۳ بحث گروهی

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

شادی‌های کوتاه‌مدت	شادی‌های پایدار
رفتن به کنار دریا	یاد خداوند در همه حال
خوردن بستنی یا غذای مورد علاقه	داشتن خانواده‌ی مهربان و دوستان خوب
دیدن یک فیلم یا بازی	موفقیت در درس و رسیدن به هدف
گردش و تفریح با دوستان	کمک به دیگران و خوشحال کردن آن‌ها

شادی‌هایی که غم پایدار می‌آورند

مانند لذت لحظه‌ای از تقلب در امتحان، که بعد از آن شرمندگی و ناکامی می‌آورد؛ سیگار و مواد مخدر که اعتیاد و بیماری به دنبال دارند؛ بازی بیش‌ازحد با رایانه و گوشی که درس و سلامت را از بین می‌برد؛ و شوخی یا خنده‌ای که دیگری را برنجاند و دوستی را خراب کند.

۲۰ صفحه ۱۳۶ فعالیت ۴

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

نمره‌ی هر کس به حال و وضع خودش بستگی دارد. اگر نمره‌ی کسی کمتر از ۵۰ باشد، می‌تواند این کارها را انجام دهد:

- با پدر و مادر یا دوست مهربان و معلم درباره‌ی غم‌هایش حرف بزند.
- ورزش، پیاده‌روی و بازی گروهی کند و برنامه‌ی خواب و غذایش را منظم کند.
- نماز و دعا بخواند و به یاد خدا باشد؛ چون با یاد خدا دل‌ها آرام می‌شود.
- به دیگران کمک کند و کار خیر انجام دهد.
- به کار مورد علاقه‌اش مثل نقاشی، مطالعه یا شعر بپردازد.

۲۱ صفحه ۱۳۶ فعالیت ۵

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

ردیف	مورد	فعالیت‌های جبرانی و شادکننده
۱	از دست دادن عزیزان	دعا و خواندن قرآن برای آن‌ها؛ کار خیر به یاد او؛ بیشتر کنار خانواده و دوستان بودن؛ دیدن آلبوم عکس و یادآوری خاطرات خوب
۲	مردود شدن در امتحان	بررسی دلیل اشتباه‌ها؛ برنامه‌ریزی تازه برای درس‌خواندن؛ کمک گرفتن از معلم؛ ناامید نشدن و تلاش دوباره
۳	بیمار شدن	استراحت و پیروی از دستور پزشک؛ مطالعه‌ی کتاب مفید یا نقاشی؛ دعا و صبر؛ ارتباط با دوستان با تلفن
۴	ناراحتی از دوست یا از دست دادن چیزی باارزش	صحبت کردن و عذرخواهی یا بخشیدن؛ ورزش و پیاده‌روی؛ پرداختن به یک سرگرمی سالم؛ فکر کردن به نعمت‌های دیگر و شکرگزاری