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

پاسخ فعالیت‌ها و پرسش‌های کتاب

پایه‌ی هفتم · دوره‌ی اول متوسطه

شامل پاسخ فعالیت‌ها، گفت‌وگوها، بحث‌های کلاسی و پژوهش‌های کتاب

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست فصل‌ها

۱ بخش اول — تفکر و پژوهش (نیم‌سال اول) ۴

۲ بخش دوم — آداب و مهارت‌های زندگی (نیم‌سال اول) ۲۰

۳ بخش سوم — تفکر و پژوهش (نیم‌سال دوم) ۳۵

۴ بخش چهارم — آداب و مهارت‌های زندگی (نیم‌سال دوم) ۴۶

۵ بخش پنجم — فعالیت‌های انتخابی تفکر و پژوهش ۶۱

۶ بخش ششم — فعالیت‌های انتخابی آداب و مهارت‌های زندگی ۸۲

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

تفکر و سبک زندگی هفتم - بخش اول

تفکر و پژوهش (نیم‌سال اول)

فهرست

۱ صفحه ۹ · گفت‌وگو کنید — فکر کلاغ تشنه ۵

۲ صفحه ۹ · گفت‌وگو کنید — اهمیت عقل، دانش و تجربه ... ۵

۳ صفحه ۱۰ · فعالیت تکمیلی در کلاس — تفکر و عاقلانه عمل کردن ... ۶

۴ صفحه ۱۰ · فعالیت تکمیلی در کلاس — مقایسه‌ی عقل، دانش و تجربه ... ۶

۵ صفحه ۱۰ · فعالیت تکمیلی در کلاس — سنجش عقل، دانش و تجربه ... ۷

۶ صفحه ۱۱ · فعالیت تکمیلی در کلاس — درک خود از عقل، دانش و تجربه ... ۷

۷ صفحه ۱۱ · فعالیت تکمیلی در کلاس — مدل تصویری رابطه‌ی عقل، دانش و تجربه ... ۸

۸ صفحه ۱۲ · فعالیت در خانه — قواعد تفکر فردی و جمعی و عاقلانه عمل کردن ... ۸

۹ صفحه ۱۳ · گفت‌وگو کنید — ثروت پیرزن و تأثیر او ۹

۱۰ صفحه ۱۳ · گفت‌وگو کنید — نقش انسان در تغییر جامعه ... ۹

۱۱ صفحه ۱۳ · گفت‌وگو کنید — تأثیر رفتار روستائیان بر خووان ... ۱۰

۱۲ صفحه ۱۳ · گفت‌وگو کنید — نقش جامعه در تغییر انسان‌ها ... ۱۰

۱۳ صفحه ۱۳ · گفت‌وگو کنید — عوامل دیگر مؤثر در تغییر انسان ... ۱۰

۱۴ صفحه ۱۴ · فعالیت تکمیلی در کلاس — تغییرات من از کودکی تاکنون ... ۱۱

۱۵ صفحه ۱۴ · فعالیت در خانه — داستان تغییر فرد و جامعه ... ۱۱

۱۶ صفحه ۱۵ · گفت‌وگو کنید — فیلم ۲۳ نفر به علاوه‌ی یک نفر (بخش اول) ... ۱۲

۱۷ صفحه ۱۶ · فعالیت تکمیلی در کلاس — خیانت به میهن ... ۱۲

۱۸ صفحه ۱۶ · فعالیت در خانه — پیش‌فرض ذهنی و قضاوت نادرست ... ۱۳

۱۹ صفحه ۱۶ · گفت‌وگو کنید — فیلم ۲۳ نفر به علاوه‌ی یک نفر (بخش دوم) ... ۱۳

۲۰ صفحه ۱۹ · گفت‌وگو کنید — پرسش‌هایی که با مشاهده پاسخ داده می‌شوند ... ۱۴

۲۱ صفحه ۲۰ · گفت‌وگو کنید — پرسش‌هایی که با نظرسنجی پاسخ داده می‌شوند ... ۱۵

۲۲ صفحه ۲۰ · گفت‌وگو کنید — طرح پرسش پژوهش ۱۶

۲۳ صفحه ۲۱ · تهیه‌ی طرح پژوهش (جلسه‌ی دوم) — اصلاح پرسش و پرسش‌های جالب همکلاسی‌ها ... ۱۶

۲۴ صفحه ۲۴ · تهیه‌ی طرح پژوهش (جلسه‌ی دوم) — نوشتن طرح پژوهش ... ۱۷

۲۵ صفحه ۲۶ · برنامه‌ریزی برای اجرا (جلسه‌ی سوم) — جدول برنامه‌ریزی اجرای طرح ... ۱۸

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

۱ صفحه ۹ گفت‌وگو کنید

چه فکری به ذهن کلاغ رسید؟

چگونه این فکر به ذهن کلاغ رسید؟

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

فکر کلاغ: کلاغ به فکر افتاد که سنگ‌ریزه‌هایی را که اطراف کوزه بود، یکی‌یکی داخل کوزه بیندازد. سنگ‌ها ته کوزه می‌نشینند و جای آب را می‌گیرند و آب بالا می‌آید تا منقار او به آب برسد.

چگونگی رسیدن به این فکر: کلاغ پس از ناکامی ایستاد و به مسئله فکر کرد. او می‌دانست که سنگ در آب فرو می‌رود (دانش) و شاید قبلاً دیده بود که با انداختن جسمی در آب، سطح آب بالا می‌آید (تجربه). سپس این اطلاعات را با هم ارتباط داد و برای رسیدن به هدفش (رفع تشنگی) راه‌حل ساخت (عقل).

مورد استفاده: کلاغ از هر سه مورد استفاده کرد؛ اما نقش اصلی با عقل بود، چون عقل بود که دانش و تجربه را با هم ترکیب کرد و راه حل را پیدا کرد.

۲ صفحه ۹ گفت‌وگو کنید

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

به نظر من عقل از دو مورد دیگر مهم‌تر است؛ زیرا دانش و تجربه بدون عقل به‌خوبی به کار نمی‌آیند. کسی که دانش زیاد دارد، اما عاقلانه تصمیم نمی‌گیرد، از دانش خود استفاده درست نمی‌کند. با این حال دانش و تجربه هم لازم‌اند، چون به عقل مواد و اطلاعات می‌دهند و باعث رشد آن می‌شوند. بعضی بزرگ‌ترها تحصیلات زیادی ندارند، اما با تجربه‌ی زندگی عاقل شده‌اند؛ پس این سه مورد به هم وابسته‌اند و در کنار هم زندگی را بهتر می‌کنند.

۳ صفحه ۱۰ فعالیت تکمیلی در کلاس

به نظر شما تفکر یعنی چه؟ تفکر درباره‌ی یک موضوع چگونه شروع می‌شود؟

آیا هر کس که فکر می‌کند، عاقلانه عمل می‌کند؟ پاسخ خود را با مثال توضیح دهید.

جمله‌های زیر را کامل کنید.

فکر کردن با عاقل بودن شباهت دارد؛ چون .....

فکر کردن و عاقل بودن یکی نیستند؛ چون .....

تفکر یعنی اندیشیدن و به کار انداختن ذهن برای فهمیدن، بررسی یا حل یک مسئله. تفکر درباره‌ی یک موضوع معمولاً با دیدن یا شنیدن چیزی، پیش آمدن یک پرسش یا مشکل و کنجکاوی شروع می‌شود؛ یعنی مسئله‌ای در ذهن ما طرح می‌شود و ذهن برای پاسخ دادن به آن به کار می‌افتد.

آیا هر کس فکر می‌کند، عاقلانه عمل می‌کند؟ خیر. ممکن است کسی درباره‌ی کاری فکر کند، اما فکرش از روی دلیل و معیار درست نباشد. مثلاً کسی که برای تقلب در امتحان نقشه می‌کشد، فکر می‌کند؛ اما کارش عاقلانه نیست. تفکر زمانی عاقلانه است که هدف درست داشته باشد و بر پایه‌ی دانش، تجربه و معیارهای درست انجام شود.

فکر کردن با عاقل بودن شباهت دارد؛ چون هر دو در ذهن انجام می‌شوند و ابزار هر دو اندیشه و خرد است.

فکر کردن و عاقل بودن یکی نیستند؛ چون تعقل یعنی هدفمند و بر پایه‌ی معیار درست فکر کردن و از روی فکر کار درست انجام دادن؛ اما ممکن است کسی فکر کند و فکرش بی‌هدف یا نادرست باشد.

۴ صفحه ۱۰ فعالیت تکمیلی در کلاس

به‌نظر شما کدام یک از این سه مورد در زندگی انسان اهمیت بیشتری دارند؟ عقل، دانش یا تجربه؟

آیا همه‌ی انسان‌های عاقل حتماً با تجربه‌اند؟

آیا همه‌ی انسان‌های باتجربه عاقل‌اند؟

آیا دانشمند بودن به معنای عاقل بودن است؟

آیا همه‌ی کسانی که دانش بیشتری دارند، عاقل‌ترند؟

اهمیت: هر سه مهم‌اند، اما عقل مهم‌تر است؛ چون عقل است که از دانش و تجربه درست استفاده می‌کند.

انسان‌های عاقل: نه، لزوماً نه. یک نوجوان یا جوان هم می‌تواند عاقل باشد و درست فکر کند، هرچند تجربه‌ی زیادی نداشته باشد. البته تجربه به رشد عقل کمک می‌کند.

انسان‌های باتجربه: خیر. کسی که سال‌ها کاری را اشتباه انجام داده، تجربه دارد؛ ولی اگر از اشتباهش درس نگیرد و درست فکر نکند، عاقل نیست.

دانشمند: نه الزاماً. ممکن است کسی دانش زیادی داشته باشد، اما از آن در راه نادرست استفاده کند. دانش، ابزار است و عقل تعیین می‌کند که آن را چگونه و در چه راهی به کار ببریم.

دانش بیشتر: خیر. دانش بیشتر به‌تنهایی نشانه‌ی عاقل‌تر بودن نیست؛ عاقل‌تر کسی است که در موقعیت‌های مختلف بهتر و درست‌تر تصمیم بگیرد و رفتار کند.

۵ صفحه ۱۰ فعالیت تکمیلی در کلاس

میزان عقل، دانش یا تجربه‌ی انسان‌ها را چگونه می‌توان فهمید؟ آیا راه فهمیدن هر سه مورد یکی است؟

- **دانش** را با پرسش، آزمون و بررسی اطلاعات و مدرک تحصیلی می‌توان سنجید.
- **تجربه** را از سابقه‌ی کار و زندگی، مهارت عملی و کارهایی که فرد انجام داده است می‌توان فهمید.
- **عقل** را از رفتار، تصمیم‌ها و نحوه‌ی حل مسئله‌ی فرد در موقعیت‌های گوناگون می‌توان فهمید.

پس راه فهمیدن این سه یکی نیست. دانش و تجربه با آزمون و سابقه قابل بررسی‌اند؛ اما عقل را باید در عمل و رفتار هر فرد، در طول زمان و در موقعیت‌های مختلف دید.

۶ صفحه ۱۱ فعالیت تکمیلی در کلاس

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

عقل: .....

دانش: .....

تجربه: .....

عقل: نیروی درونی و توانایی ذهن که با آن می‌اندیشیم، خوب و بد را تشخیص می‌دهیم و رفتار و تصمیم‌های خود را هدایت می‌کنیم.

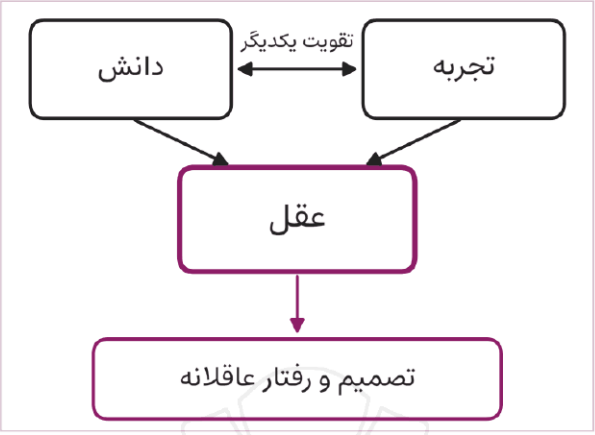
دانش: مجموعه‌ی اطلاعات و آگاهی درباره‌ی یک موضوع یا پدیده که از راه آموختن، مطالعه و تجربه به‌دست می‌آید.

تجربه: آگاهی و مهارتی که فرد در طول زندگی از راه انجام دادن کارها و روبه‌رو شدن با موقعیت‌ها به‌دست می‌آورد.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۷ صفحه ۱۱ فعالیت تکمیلی در کلاس

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



دانش و تجربه یکدیگر را تقویت می‌کنند: دانش به ما کمک می‌کند تجربه‌ها را بفهمیم و تجربه، دانش ما را عمیق‌تر می‌کند. عقل از هر دو استفاده می‌کند و به تصمیم و رفتار عاقلانه می‌رسد.

۸ صفحه ۱۲ فعالیت در خانه

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

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

چگونه می‌توانیم در موقعیت‌های مختلف زندگی، عاقلانه عمل کنیم؟

تفکر فردی:

- موضوع را کاملاً بفهمیم و مسئله را روشن کنیم.
- موضوع را به بخش‌های ساده‌تر تقسیم کنیم، هر بخش را بررسی کنیم و نتیجه‌ها را به هم ربط دهیم.
- ایده‌ها و نکته‌ها را یادداشت کنیم تا فکرمان منظم شود.
- تمرکز کنیم و نگذاریم مسائل دیگر ذهنمان را مشغول کنند.
- با روش‌های تفکر و حل مسئله آشنا شویم و تمرین کنیم.

تفکر جمعی:

- به نظر دیگران احترام بگذاریم و کسی را مسخره نکنیم.
- به نوبت صحبت کنیم و به حرف دیگران گوش دهیم.
- اجازه دهیم دیگران از ایده‌های ما برای تکمیل فکر خود استفاده کنند.
- بحث را روی موضوع نگه داریم.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

- ایده‌های خود را بیان کنیم و از مثال مناسب استفاده کنیم.

عاقلانه عمل کردن: وقتی تفکر همراه با دانش، تجزیه و تحلیل و تجربه باشد، عقل به کمک می‌آید و می‌توانیم در موقعیت‌های مختلف زندگی عاقلانه رفتار کنیم. یعنی پیش از تصمیم گرفتن اطلاعات کافی جمع کنیم، نتیجه‌ی کار را پیش‌بینی کنیم، با آگاهان مشورت کنیم و بعد عمل کنیم.

۹ صفحه ۱۳ گفت‌وگو کنید

آیا پیرزن واقعاً ثروتمندترین آدم دنیا بود؟

آیا اخلاق و رفتار پیرزن در روستائیان و خووان تأثیر داشت؟ چگونه؟

ثروت پیرزن: از نظر مال، او فقط یک سکه‌ی طلا داشت و ثروتمندترین نبود؛ اما از نظر معنوی ثروتمند بود، چون مهربانی، بخشندگی، محبت مردم و رضایت دل داشت و در خدمت به دیگران شاد بود. ثروت واقعی فقط مال نیست.

تأثیر رفتار پیرزن: بله. مهربانی و کمک او به بیماران و نیازمندان باعث شد روستائیان او را دوست بدارند و خودشان هم مهربان و کمک‌رسان باشند. خووان نیز با دیدن بخشندگی او و مهربانی مردم تحت تأثیر قرار گرفت و دست از دزدی کشید و به آدمی درست‌کار و بخشنده تبدیل شد.

۱۰ صفحه ۱۳ گفت‌وگو کنید

چگونه یک انسان می‌تواند در تغییر جامعه نقش داشته باشد؟

- با کسب تخصص و ارائه‌ی خدمت به دیگران.
- با فکر کردن درباره‌ی مشکلات جامعه و تلاش برای حل آنها.
- با کار و فعالیت، مشارکت در کارهای جمعی و همکاری با دیگران.
- با یادگیری مداوم و آموزش دادن به دیگران.
- با نمونه و الگو بودن برای دیگران در اخلاق و رفتار.

۱۱ صفحه ۱۳ گفت‌وگو کنید

رفتار روستائیان با خووان چه تأثیری بر او داشت؟

روستائیان به جای تنبیه و طرد، با مهربانی او را راهنمایی کردند، غذا و کار به او دادند و او را در کارهای خود شریک کردند. این رفتار باعث شد خووان احساس ارزشمندی کند، سالم‌تر و شادتر شود و از دزدی دست بکشد. او با دیدن محبت مردم فهمید که می‌تواند عضو مفید جامعه باشد.

۱۲ صفحه ۱۳ گفت‌وگو کنید

چگونه جامعه می‌تواند در تغییر انسان‌ها نقش داشته باشد؟

جامعه از خانواده، مدرسه، محل کار، انجمن‌ها و گروه‌های دیگر تشکیل شده است. هر فرد از هر یک از این گروه‌ها تأثیر می‌پذیرد و شخصیت او شکل می‌گیرد. برای مثال شما در مدرسه از معلمان، دوستان و فضای مدرسه تأثیر می‌گیرید. اگر جامعه الگوهای خوب، آموزش درست و رفتار محترمانه داشته باشد، افراد هم به سمت خوبی تغییر می‌کنند و در غیر این صورت ممکن است به سمت بدی بروند.

۱۳ صفحه ۱۳ گفت‌وگو کنید

چه عوامل دیگری به جز جامعه در تغییر انسان‌ها مؤثرند؟

- خانواده و تربیت خانوادگی
- دوستان و هم‌سالان
- رسانه‌ها و کتاب‌ها
- تجربه‌ها، اتفاق‌ها و حوادث زندگی
- علاقه‌ها، باورها و اعتقادات
- اراده و تصمیم خود فرد
- وراثت و ویژگی‌های ذاتی

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۴ صفحه ۱۴ فعالیت تکمیلی در کلاس

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

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

تغییراتی که در من به‌وجود آمده است	عوامل مؤثر در ایجاد این تغییرات
در کودکی فقط به بازی و کارتون علاقه داشتم؛ حالا به مطالعه و ورزش هم علاقه‌مندم.	مدرسه، معلم‌ها و دوستان و تشویق خانواده
در کودکی زود قهر می‌کردم و لجبازی می‌کردم؛ حالا بهتر صبر می‌کنم.	تذکر مهربان پدر و مادر و رفتار دوستان
در کودکی برای کارهایم به بزرگ‌ترها وابسته بودم؛ حالا مسئولیت وسایل و درسم را خودم می‌پذیرم.	بزرگ‌تر شدن، آموزش در مدرسه و اعتماد خانواده
قبلاً از صحبت کردن جلوی جمع می‌ترسیدم؛ حالا راحت‌تر نظر می‌دهم.	شرکت در فعالیت‌های کلاس و تمرین کردن

۱۵ صفحه ۱۴ 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.

داستان «گِل خوشبو» از سعدی: روزی در حمام، گلی خوشبو از دست دوستی به دست سعدی رسید. از او پرسید: «تو مشکی یا عنبر که بوی دلپذیرت مرا مست کرده است؟» گل پاسخ داد: «من گلی ناچیز بودم، اما مدتی با گل همنشین بودم. کمال همنشین در من اثر گذاشت؛ وگرنه من همان خاکی هستم که بودم.»

نتیجه: این داستان نشان می‌دهد که محیط و همنشین (جامعه) می‌تواند فرد را تغییر دهد؛ خاک ناچیز با گل بودن خوشبو شد. پس باید دوستان و محیط خوب را انتخاب کنیم و خودمان هم همنشین خوبی برای دیگران باشیم.

۱۶ صفحه ۱۵ گفت‌وگو کنید

پس از مشاهده‌ی بخش اول فیلم درباره‌ی سؤال‌های زیر گفت‌وگو کنید.

نظر شما درباره‌ی داستان فیلم چیست؟

احساس شما درباره‌ی قهرمانان این داستان (۲۳ نفر و آن یک نفر) چیست؟ این افراد چه ویژگی‌هایی داشتند که توجه شما را جلب کرد؟

شخصیت آن ۲۳ نوجوان و آن یک نفر را با هم مقایسه کنید. کدام یک از آنها به وظایف خود در قبال کشورشان درست عمل کرده‌اند؟

نظر درباره‌ی داستان: داستان فیلم درباره‌ی نوجوانان ایرانی است که در جنگ ایران و عراق اسیر شدند و در سختی اسارت ایستادگی کردند. داستانی تأثیرگذار است که نشان می‌دهد نوجوانان هم می‌توانند با ایمان و شجاعت برای میهن خود نقش مهمی داشته باشند.

ویژگی‌ها: شجاعت، وفاداری به وطن، ایمان، همدلی و کمک به یکدیگر، صبر و پایداری در سختی‌ها و پایبندی به عهد و ارزش‌های خود، و احساس مسئولیت در برابر کشور و دوستان.

مقایسه: آن ۲۳ نوجوان با وجود کم‌سن‌وسال بودن، در برابر دشمن و فشارها ایستادگی کردند و به وظیفه‌ی خود در قبال کشورشان عمل کردند. رفتار آن یک نفر که با روحیه‌ی آنان فرق داشت، بیشتر برای حفظ منافع خودش بود و نمی‌توان آن را درست دانست.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۷ صفحه ۱۶ فعالیت تکمیلی در کلاس

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

چه عواملی باعث می‌شود که فردی به میهن خود خیانت کند؟

خیانت به میهن یعنی عهدشکنی و ضربه زدن به سرزمین و هم‌میهنان؛ یعنی کسی با کارهای خود به کشور آسیب بزند، منافع ملی را فدای منافع شخصی یا خارجی کند و به قانون و مردم سرزمین خود پایبند نباشد.

- **دادن اطلاعات مهم و محرمانه به دشمن:** امنیت کشور را به خطر می‌اندازد.
- **قاچاق کالا و فساد مالی و رشوه:** به اقتصاد و اعتماد مردم ضربه می‌زند.
- **تخریب اموال عمومی و منابع طبیعی:** سرمایه‌ی ملی از بین می‌رود و آیندگان زیان می‌بینند.
- **کوتاهی عمدی در انجام وظیفه:** مانند کارمندی که کارش را درست انجام نمی‌دهد و باعث رشد نکردن کشور می‌شود.

عوامل: بی‌ایمانی و ضعف باورهای دینی و اخلاقی، طمع و پول‌دوستی، نداشتن تعهد به زادگاه و وطن، ضعف تربیت خانوادگی، خودباختگی و خودکم‌بینی در برابر بیگانگان، و ناتوانی در تحمل مشکلات زندگی.

۱۸ صفحه ۱۶ فعالیت در خانه

آیا موردی سراغ دارید که پیش‌فرض‌های ذهنی یا محدودیت دانسته‌ها به قضاوتی نادرست منجر شده باشد؟ آن را بنویسید.

بله. وقتی همکلاسی تازه‌واردی به کلاس ما آمد، چون ساکت بود و با کسی صحبت نمی‌کرد، فکر کردم مغرور است و نمی‌خواهد با ما دوست شود. پیش‌فرض ذهنی من این بود که کسی که ساکت است، مغرور است. بعد با او صحبت کردم و فهمیدم او خجالتی است و از محیط جدید می‌ترسد. بعدها دوست خوبی شدیم. این تجربه نشان داد که با اطلاعات ناقص ممکن است قضاوت نادرست کنیم.

۱۹ صفحه ۱۶ گفت‌وگو کنید

پس از مشاهده‌ی بخش دوم فیلم درباره‌ی سؤال‌های زیر گفت‌وگو کنید.
قضاوت‌های ما درباره‌ی افراد، وقایع، امور و پدیده‌ها تحت تأثیر چه چیزهایی قرار می‌گیرد؟
برای اینکه بتوانیم قضاوت‌های منطقی و منصفانه‌تری داشته باشیم، چه باید بکنیم؟

عوامل مؤثر بر قضاوت:

- اطلاعات ناقص یا نادرست و شنیده‌ها
- پیش‌فرض‌ها و تجربه‌های قبلی
- احساسات و علاقه یا دشمنی با فرد
- تعصب، عادت‌ها و نگرش‌های فرهنگی
- تأثیر دیگران، رسانه‌ها و شایعه‌ها
- شرایط روحی ما هنگام قضاوت

قضاوت منطقی و منصفانه:

- پیش از قضاوت اطلاعات کافی و درست جمع کنیم و از منابع معتبر کمک بگیریم.
- به نظر و دلیل همه‌ی طرف‌ها گوش دهیم.
- پیش‌فرض‌ها و احساسات خود را بشناسیم و کنار بگذاریم.
- عجله نکنیم و درباره‌ی موضوع فکر و مشورت کنیم.
- اگر اطلاعات تازه به دست آوردیم، نظرمان را اصلاح کنیم.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۲۰ صفحه ۱۹ گفت‌وگو کنید

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

۱) تاکنون چند اثر تاریخی در سازمان میراث فرهنگی ایران به ثبت رسیده است؟

۲) میزان تغییر دمای هوای کلاس شما از ساعت ۸ صبح تا ساعت ۲ بعد از ظهر دوم 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 علاقه‌ی دانش‌آموزان کلاس شما به هر یک از درس‌های پایه‌ی اول متوسطه چقدر است؟

۷) عابران پیاده‌ای که در یک مدت و محل مشخص، مقررات عبور و مرور را رعایت می‌کنند، چند نفرند؟

۸) مرزهای ایران در زمان هخامنشیان کدام کشورها را در برمی‌گرفت؟

۹) طول راه‌آهن ایران در حال حاضر چند کیلومتر است؟

۱۰) دانش‌آموزان و دانشجویان ایران در کدام یک از رشته‌های علمی مقالات بیشتری به چاپ رسانده‌اند؟

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

ردیف	مشاهده	توضیح
۱		باید از منابع مکتوب و آمار سازمان میراث فرهنگی پیدا شود.
۲	✓	با دماسنج می‌توان دمای کلاس را در ساعت‌های مختلف دید و ثبت کرد.
۳	✓	با دقت در رفتار دانش‌آموزان در هر درس (پاسخ دادن، مشارکت) و ثبت آن به دست می‌آید.
۴		به منابع علمی و نظر پزشکان نیاز دارد.
۵		با آمار و گزارش‌های منابع مکتوب به دست می‌آید.
۶		نظر و علاقه‌ی افراد را باید از خودشان پرسید (نظرسنجی).
۷	✓	با ایستادن در یک محل و دیدن و شمردن عابران در زمان مشخص به دست می‌آید.
۸		با مراجعه به منابع تاریخی پاسخ داده می‌شود.
۹		با مراجعه به آمار و منابع رسمی به دست می‌آید.
۱۰		با بررسی منابع و آمار مقاله‌ها به دست می‌آید.

نتیجه: پرسش‌های ۲، ۳ و ۷ با مشاهده پاسخ داده می‌شوند؛ چون پاسخ آنها را می‌توان با دیدن یا اندازه‌گیری مستقیم و بدون پرسیدن نظر افراد یا مراجعه به منابع به دست آورد.

۲۱ صفحه ۲۰ **گفت‌وگو کنید**

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

۱) حفظ پوشش سنتی چگونه به حفظ هویت فرهنگی کمک می‌کند؟

۲) در جنگ تحمیلی ایران و عراق، کدام استان‌ها بیشتر درگیر جنگ بودند؟

۳) پیشرفت‌های علمی ایران در بخش انرژی هسته‌ای در ۱۰ سال اخیر چه بوده است؟

۴) از نظر مردم، واردات محصولات مصرفی۱ چه نقشی در کاهش یا افزایش رشد تولید ملی دارد؟

۵) نقش الگویی اهل بیت (ع) در زندگی مردم چگونه است؟

۶) میزان رعایت حرمت دیگران هنگام استفاده از وسایل نقلیه‌ی همگانی و در اماکن عمومی و ... در زمان خاصی از سال چگونه است؟

۷) روش تصفیه‌ی آب در شهرهای بزرگ با روستاها چه تفاوتی دارد؟

۸) نوع مشاغل موجود در شهر یا روستای شما با چه چیزهایی رابطه دارد؟

۹) در محله‌ی شما چند کارگاه صنعتی کوچک (با کمتر از ۱۰ کارگر) وجود دارد؟

۱۰) نظر اهالی محله‌ی شما درباره‌ی مصرف محصولات کشاورزی زیستی (ارگانیک)۲ چیست؟

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

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

۲ــ کشاورزی بدون افزودن مواد شیمیایی صنعتی.

ردیف	نظرسنجی	توضیح
۱		پاسخ آن را باید از منابع مکتوب و تحلیل کارشناسان به دست آورد.
۲		با مراجعه به منابع تاریخی پاسخ داده می‌شود.
۳		با بررسی گزارش‌ها و منابع علمی پاسخ داده می‌شود.
۴	✓	موضوع، نظر مردم است و باید از آنها پرسیده شود.
۵	✓	برای دانستن نقش الگویی اهل بیت (ع) در زندگی مردم باید نظر آنها را پرسید.
۶		رفتار مردم را در محل و زمان مشخص می‌توان دید و ثبت کرد (مشاهده).
۷		با مراجعه به منابع علمی و کارشناسان به دست می‌آید.
۸		با بررسی منابع و آمار و دیدن محل زندگی پاسخ داده می‌شود.
۹		با گشتن در محله و شمردن کارگاه‌ها (مشاهده) پاسخ داده می‌شود.
۱۰	✓	موضوع، نظر اهالی است و باید از آنها پرسیده شود.

نتیجه: پرسش‌های ۴، ۵ و ۱۰ با نظرسنجی پاسخ داده می‌شوند؛ زیرا در آنها نظر و عقیده‌ی گروهی از مردم درباره‌ی یک موضوع اهمیت دارد و باید از خود آنها پرسیده شود.

۲۲ صفحه ۲۰ **گفت‌وگو کنید**

برای انجام پروژه‌ی پژوهشی خود، به‌صورت فردی یا گروهی، پرسشی طرح کنید که ویژگی‌های زیر را داشته باشد. آن را در محل مشخص‌شده 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 به طور مستقیم در کتاب‌های درسی شما موجود نباشد.**

پرسش من / گروه: .....

پرسش من: همکلاسی‌های من در اوقات فراغت بیشتر به چه کارهایی علاقه دارند؟

این پرسش با نظرسنجی پاسخ داده می‌شود، روشن و قابل انجام در کلاس است، برای من جذاب است و پاسخ مستقیم آن در کتاب‌های درسی نیست.

۲۳ صفحه ۲۱ **تهیه‌ی طرح پژوهش (جلسه‌ی دوم)**

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

پرسش من / گروه پس از بررسی:

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

پرسش‌های جالب:

پرسش من پس از بررسی: دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم مدرسه‌ی ما در اوقات فراغت خود بیشتر به کدام فعالیت‌ها علاقه دارند؟

پرسش‌های جالب همکلاسی‌ها:

1. چند درصد دانش‌آموزان مدرسه‌ی ما با دوچرخه یا پیاده به مدرسه می‌آیند؟ (مشاهده)
2. علاقه‌ی دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم به هر یک از خوراکی‌های بوفه‌ی مدرسه چقدر است؟ (نظرسنجی)
3. ازدحام راهروهای مدرسه در زنگ تفریح در چه ساعتی بیشتر است؟ (مشاهده)

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

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

طرح پژوهش

عنوان یا پرسش پژوهش: .....

هدف یا اهدافی که از انجام پژوهش دارم/ داریم: .....

شیوه‌ای که برای گردآوری اطلاعات به کار می‌برم/ می‌بریم: .....

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

عنوان یا پرسش پژوهش: دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم مدرسه‌ی ما در اوقات فراغت خود بیشتر به کدام فعالیت‌ها علاقه دارند؟

هدف یا اهداف پژوهش:

1. شناخت فعالیت‌هایی که دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم در اوقات فراغت انجام می‌دهند.
2. تعیین مقدار وقت آزاد و میزان رضایت آنها از اوقات فراغت.
3. شناخت علاقه‌ها و پیشنهادهای آنها برای گذراندن بهتر اوقات فراغت.

شیوه‌ی گردآوری اطلاعات: نظرسنجی کتبی. پرسش‌نامه بین ۳۰ دانش‌آموز پایه‌ی هفتم (۱۵ دختر یا ۱۵ پسر، به‌تناسب مدرسه) از کلاس‌های مختلف توزیع می‌شود. سن این دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۴ سال است. دانش‌آموزان با اجازه‌ی معلم و بدون نوشتن نام پاسخ می‌دهند.

ابزار گردآوری اطلاعات: پرسش‌نامه‌ی زیر:

پرسش‌نامه‌ی نظرسنجی درباره‌ی اوقات فراغت دانش‌آموزان

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

ردیف	پرسش	گزینه‌ها
۱	در اوقات فراغت بیشتر چه کاری انجام می‌دهید؟	ورزش / مطالعه / بازی‌های رایانه‌ای / تماشای تلویزیون و فیلم / هنر / گردش با دوستان / کمک در کارهای خانه / سایر (بنویسید)
۲	در یک روز عادی چند ساعت وقت آزاد دارید؟	کمتر از ۱ ساعت / ۱ تا ۲ ساعت / ۲ تا ۳ ساعت / بیش از ۳ ساعت
۳	بیشتر اوقات فراغت خود را با چه کسی می‌گذرانید؟	تنها / با خانواده / با دوستان
۴	از اوقات فراغت خود چقدر راضی هستید؟	خیلی زیاد / زیاد / کم / خیلی کم
۵	دوست دارید در اوقات فراغت چه کاری انجام دهید که اکنون انجام نمی‌دهید؟	پاسخ تشریحی (.....)

۲۵ صفحه ۲۶ برنامه‌ریزی برای اجرا (جلسه‌ی سوم)

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

- **جاهایی که قرار است مراجعه کنید.**
- **مواد و وسایلی که باید تهیه کنید (کاغذ، ضبط صوت، دوربین، اجازه‌نامه و ...).**
- **ابزاری که برای ثبت اطلاعات باید تهیه کنید (پرسش‌نامه، برگه‌ی ثبت مشاهده).**
- **کارهایی که برای تهیه‌ی گزارش و ارائه‌ی آن انجام می‌دهید ۱ و ...**

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

۱ــ تاریخ تهیه و ارائه‌ی گزارش پژوهش برای کل دانش‌آموزان کلاس، نیمه‌ی دوم اسفند یا فروردین ماه در نظر گرفته شود.

برنامه‌ی اجرای طرح پژوهش

ردیف	کارهایی که باید انجام بدهم/ بدهیم	نام مسئول انجام کار	تاریخ شروع	تاریخ پایان
۱	اصلاح پرسش و طرح پژوهش با نظر دبیر و همکلاسی‌ها	همه‌ی اعضای گروه	۱۵ آبان	۲۰ آبان
۲	نوشتن پرسش‌نامه و گرفتن تأیید دبیر	اعضای گروه (با هم)	۲۱ آبان	۳ آذر
۳	تهیه‌ی کاغذ و تکثیر پرسش‌نامه‌ها و گرفتن اجازه‌ی مدیر مدرسه	عضو دوم گروه	۴ آذر	۱۰ آذر
۴	مراجعه به کلاس‌های پایه‌ی هفتم و توزیع پرسش‌نامه‌ها	همه‌ی اعضای گروه	۱۱ آذر	۱۸ آذر
۵	جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها و بررسی کامل بودن پاسخ‌ها	عضو سوم گروه	۱۹ آذر	۲۵ آذر
۶	نوشتن پاسخ‌ها زیر هر هدف، شمردن فراوانی و تهیه‌ی نتایج	همه‌ی اعضای گروه	۲۶ آذر	۱۰ دی
۷	نوشتن پیشنهادها و سؤال‌های جدید و تهیه‌ی گزارش (طرح روی جلد، فهرست و ...)	عضو اول گروه	۱۱ دی	۱۵ بهمن
۸	آماده کردن ارائه‌ی گزارش و تمرین آن	همه‌ی اعضای گروه	۱۶ بهمن	۱۵ اسفند
۹	ارائه‌ی گزارش پژوهش در کلاس	همه‌ی اعضای گروه	۱۶ اسفند	۲۵ اسفند

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

تفکر و سبک زندگی هفتم - بخش دوم

آداب و مهارت‌های زندگی (نیم‌سال اول)

فهرست

۲۶ صفحه ۳۰ · فعالیت ۱ (فردی) — توصیف خود ۲۱

۲۷ صفحه ۳۱ · فعالیت ۲ (فردی) — جدول پرسش و پاسخ درباره‌ی خود ... ۲۱

۲۸ صفحه ۳۱ · فعالیت ۳ (گروهی) — شباهت‌ها و تفاوت‌ها با اعضای گروه ... ۲۲

۲۹ صفحه ۳۲ · فعالیت در خانه — نقاط قوت و ضعف و نحوه‌ی اصلاح ... ۲۲

۳۰ صفحه ۳۴ · فعالیت ۱ — راهنمایی علی ۲۳

۳۱ صفحه ۳۴ · فعالیت ۲ — نقاط ضعف، اصلاح و احساس پس از آن ... ۲۴

۳۲ صفحه ۳۵ · پرسش — خودشناسی واقعی ۲۴

۳۳ صفحه ۳۷ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — یادگیری تا پایان عمر ... ۲۵

۳۴ صفحه ۳۸ · فعالیت ۲ (فردی) — روش مطالعه و یادگیری من ... ۲۵

۳۵ صفحه ۴۰ · پرسش — ایجاد انگیزه برای مطالعه‌ی درس کم‌علاقه ... ۲۶

۳۶ صفحه ۴۳ · پرسش — حدس نام روش پس‌ختام ۲۶

۳۷ صفحه ۴۴ · پرسش — چرا پس‌ختام؟ ۲۶

۳۸ صفحه ۴۴ · فعالیت در خانه — خلاصه‌ی یک کتاب کمک‌آموزشی ... ۲۷

۳۹ صفحه ۴۵ · پرسش — کمبود وقت یا انجام به‌موقع کارها ... ۲۷

۴۰ صفحه ۴۶ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — اهمیت عمر و فرصت‌های از دست‌رفته ... ۲۸

۴۱ صفحه ۴۶ · فعالیت ۲ — شغل آینده و برنامه‌ی رسیدن به آن ... ۲۸

۴۲ صفحه ۴۸ · فعالیت ۳ — هدف بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت ... ۲۹

۴۳ صفحه ۴۹ · فعالیت در خانه — برنامه‌ریزی برای یک هفته ... ۲۹

۴۴ صفحه ۵۱ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — داستان فضیل‌بن عیاض ... ۳۰

۴۵ صفحه ۵۱ · فعالیت ۲ (بحث گروهی) — عوامل مؤثر بر سبک زندگی ... ۳۰

۴۶ صفحه ۵۲ · فعالیت ۳ (فردی) — مقایسه‌ی سبک زندگی خانواده‌ها ... ۳۱

۴۷ صفحه ۵۲ · فعالیت در خانه — مقایسه‌ی سبک زندگی افراد ... ۳۱

۴۸ صفحه ۵۳ · فعالیت ۱ — موقعیت ۱: فرهاد ۳۲

۴۹ صفحه ۵۴ · فعالیت ۱ — موقعیت ۲: سارا ۳۲

۵۰ صفحه ۵۴ · فعالیت ۱ — موقعیت ۳: سودابه ۳۲

۵۱ صفحه ۵۴ · فعالیت ۱ — موقعیت ۴: سحر و فاطمه ۳۲

۵۲ صفحه ۵۵ · فعالیت ۱ — موقعیت ۵: حمید و چنگیز ۳۳

۵۳ صفحه ۵۵ · فعالیت ۱ — موقعیت ۶: کامران و تیمور ۳۳

۵۴ صفحه ۵۶ · فعالیت ۲ (فردی) و فعالیت در خانه — ارزیابی شیوه‌ی رفتاری ... ۳۳

۵۵ صفحه ۵۶ · پرسش — من از این درس آموختم که ۳۴

ایران توشه
توشه‌ای برای نوجوانی

۲۶ صفحه ۳۰ فعالیت ۱ (فردی)

جمله‌های زیر را تکمیل و خود را توصیف کنید.

نمونه‌ی تکمیل‌شده:

من ۱۳ سال سن دارم. قد من ۱۵۵ سانتی‌متر است. وزن من ۴۷ کیلوگرم است. دانش‌آموز سال اول مدرسه‌ی متوسطه‌ی اول هستم. به دروس علوم و ریاضی علاقه دارم. هر نظری را بدون دلیل و فکر نمی‌پذیرم. از لحاظ عاطفی فردی مهربان و حساس هستم. به ورزش و مطالعه علاقه دارم. به خانواده‌ی خود وابسته و دلبسته‌ام و با دوستان خود صمیمی و صادق هستم و معتقدم که دوستی باید بر پایه‌ی احترام و راستگویی باشد. رعایت قوانین و مقررات را لازم و مایه‌ی نظم و آرامش جامعه می‌دانم. دین را راهنمای زندگی و مایه‌ی آرامش می‌دانم. ایران را سرزمین عزیز و پرافتخار خودم می‌دانم و دوست دارم در آبادی آن نقش داشته باشم.

پاسخ هر دانش‌آموز با ویژگی‌های واقعی خودش فرق می‌کند.

۲۷ صفحه ۳۱ فعالیت ۲ (فردی)

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

پرسش	پاسخ
از چه چیزهایی شاد و از چه چیزهایی غمگین می‌شوید؟	از موفقیت در درس، بازی با دوستان و دیدن خانواده شاد می‌شوم؛ از بیماری عزیزان، دروغ شنیدن و ناراحتی دیگران غمگین می‌شوم.
تا چه اندازه به خانواده‌ی خود دلبستگی دارید؟	خیلی زیاد؛ خانواده مهم‌ترین پشتیبان من است.
تا چه اندازه دوست دارید دانش و مهارت‌های خود را گسترش دهید؟	بسیار دوست دارم؛ می‌خواهم هر روز چیز تازه‌ای یاد بگیرم.
تا چه میزان به کشور خود علاقه دارید و حاضرید به خاطر آن فداکاری کنید؟	به ایران بسیار علاقه دارم و حاضرم با درس خواندن و تلاش برای آبادانی آن فداکاری کنم.
ارزش‌ها و باورهای شما کدام است؟ (۳ مورد)	۱) خداباوری ۲) راستگویی ۳) احترام به دیگران
چه اهدافی را در زندگی دنبال می‌کنید؟	به‌دست آوردن دانش و مهارت، رسیدن به شغل مفید و خدمت به خانواده و جامعه.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۲۸ صفحه ۳۱ فعالیت ۳ (گروهی)

با اعضای گروه خود گفت‌وگو کنید:

در چه چیزهایی با آنها شباهت دارید؟ (خصوصیات ظاهری، رفتار، علایق و ...)

در چه چیزهایی با آنها تفاوت دارید؟

شباهت‌ها: همه هم‌سن و هم‌پایه‌ایم، به بازی و ورزش علاقه داریم، دوست داریم دوستان خوبی داشته باشیم و از معلم و خانواده‌ی خود حرف‌شنوی داریم.

تفاوت‌ها: در قد و وزن و رنگ مو و چشم، در درس‌های مورد علاقه (یکی ریاضی، دیگری هنر)، در رشته‌ی ورزشی دلخواه، در میزان خجالتی یا اجتماعی بودن و در سرعت تصمیم‌گیری.

نتیجه: انسان‌ها هم شباهت دارند و هم با هم متفاوت‌اند و باید تفاوت‌ها را محترم بشماریم.

۲۹ صفحه ۳۲ فعالیت در خانه

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

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

این بررسی را در جلسه‌ی بعد به کلاس ارائه کنید.

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

خصوصیات مثبت (نقاط قوت)	خصوصیات منفی (نقاط ضعف)
مهربانی و کمک به دیگران	بی‌حوصلگی هنگام انجام تکالیف
راستگویی	دیر آماده شدن برای کارها
علاقه به یادگیری و مطالعه	زود عصبانی شدن در بازی
پشتکار در ورزش	کمرویی در جمع

نحوه‌ی اصلاح نقاط ضعف

نقاط ضعف	نحوه‌ی اصلاح آن
بی‌حوصلگی در انجام تکالیف	تقسیم تکالیف به بخش‌های کوچک، تعیین ساعت ثابت و پاداش دادن به خود پس از اتمام کار
دیر آماده شدن برای کارها	آماده کردن وسایل از شب قبل و تنظیم برنامه‌ی روزانه
زود عصبانی شدن	نفس عمیق کشیدن، نوشیدن آب و شمردن اعداد پیش از پاسخ دادن
کمرویی در جمع	تمرین صحبت کردن جلوی خانواده و شرکت در بحث‌های کلاسی

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

نتیجه: هر کس نقاط قوت و ضعفی دارد. با شناخت نقاط ضعف و تلاش برای اصلاح آنها می‌توانیم آنها را به نقطه‌ی قوت تبدیل کنیم و پیشرفت کنیم.

۳۰ صفحه ۳۴ فعالیت ۱

علی را راهنمایی کنید. او چه باید بکند.

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؟

مانع خودآگاهی: توقعات و انتظارات بیش از حد (خود ایده‌آل)؛ علی فقط در خیال خود را قهرمان می‌بیند و به توانایی‌های واقعی‌اش توجه نمی‌کند.

قدم‌های لازم:

1. توانایی‌ها و نقاط ضعف و قوت خود در فوتبال را واقع‌بینانه بشناسد.
2. هدف بزرگ خود را به هدف‌های کوچک (مثلاً بهتر شدن در دریبل و پاس) تقسیم کند.
3. به باشگاه یا تیم مدرسه برود و با راهنمایی مربی منظم تمرین کند.
4. به ورزش، تغذیه و خواب خود توجه کند و درس‌هایش را هم رها نکند.
5. با تلاش و پشتکار، بدون غرور، به راه خود ادامه دهد.

اولین قدم: شناخت واقعی خود و پذیرفتن توانایی‌های فعلی‌اش؛ یعنی بداند در چه چیزهایی قوی است و در چه چیزهایی باید پیشرفت کند.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۳۱ صفحه ۳۴ فعالیت ۲

جدول صفحه‌ی 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 به‌وجود بیاورد.

نقاط ضعف من	نحوه‌ی اصلاح من	نوع احساس پس از اصلاح
فراموش کردن انجام تکالیف	نوشتن تکالیف در دفتر برنامه و بررسی آن هر شب	آرامش و رضایت از خود
تنبلی در ورزش	ورزش سه بار در هفته با دوستان	نشاط و انرژی بیشتر
حرف‌های بدون فکر	قبل از صحبت کردن لحظه‌ای فکر کنم	اعتماد به نفس و احترام دیگران

۳۲ صفحه ۳۵ پرسش

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

خودشناسی واقعی یعنی:

خودشناسی واقعی یعنی شناخت درست و واقع‌بینانه‌ی خود با همه‌ی ویژگی‌ها، نقاط قوت و ضعف، علایق و باورهایمان، پذیرفتن خود و دیگران و تلاش برای اصلاح نقاط ضعف و تبدیل آنها به نقطه‌ی قوت، به‌طوری که از خودمان راضی و شاد باشیم.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۳۳ صفحه ۳۷ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

دربارهٔ این جملهٔ حکیمانهٔ پیامبر اسلام (صلی‌الله علیه و آله) که می‌فرماید: «اُطلُبوا العِلمَ مِنَ المَهدِ اِلَی اللَّحد؛ (ز گهواره تا گور دانش بجوی)» (منبع حدیث نهج‌الفصاحه) فکر کنید و پس از بحث با اعضای گروه خود به این سؤالات پاسخ دهید:

۱ــ چرا انسان تا پایان عمر نیازمند یادگیری است؟

۲ــ یادگیری چیست؟

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

۴ــ انسان از چه راه‌هایی یاد می‌گیرد؟

۱ــ چون دانش و فناوری همیشه در حال تغییر است و همیشه چیزهای تازه برای یادگیری وجود دارد. یادگیری ما را برای زندگی بهتر توانمندتر می‌کند.

ابوریحان بیرونی در بستر مرگ هم می‌خواست مسئله‌ای را یاد بگیرد و می‌گفت دانستن و مردن بهتر از ندانسته مردن است. قرآن هم می‌فرماید: «آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند برابرند؟» (سوره‌ی زمر، آیه‌ی ۹)

۲ــ یادگیری یعنی به‌دست آوردن اطلاعات، رفتارها و توانایی‌های تازه که در اثر تجربه یا مطالعه در فرد پدید می‌آید و در او ماندگار می‌شود.

۳ــ مثل مسافری است که باید مسیر سخت و دشواری (کوهستان و بیابان) را طی کند. کسی که یادگیری را رها می‌کند مانند کسی است که با گاری سفر می‌کند و اطلاعاتش کم می‌شود و عقب می‌ماند؛ اما کسی که همیشه می‌آموزد با ماشین مدرن حرکت می‌کند، مجهز است و سریع‌تر به مقصد می‌رسد.

۴ــ از راه حواس و مشاهده‌ی دقیق، مطالعه و تحقیق، آزمایش و تجربه، همنشینی و گفت‌وگو با دانشمندان و افراد آگاه، پرسیدن از معلم و خانواده و علاقه و تلاش برای یادگیری.

۳۴ صفحه ۳۸ 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:

روش من: بعد از مدرسه کمی استراحت می‌کنم و بعد در جای آرام و ساکت درس می‌خوانم. ابتدا درس را یک بار می‌خوانم، نکات مهم را با مداد علامت می‌زنم، سپس خلاصه‌ای می‌نویسم و از روی آن مطالب را برای خودم تعریف می‌کنم. تمرین‌ها را حل می‌کنم و موارد نفهمیده را از معلم یا خانواده می‌پرسم. هر شب قبل از خواب مرور کوتاهی می‌کنم.

توشه‌ای برای موفقیت

مقایسه: بعضی هم‌کلاسی‌ها صبح درس می‌خوانند، بعضی با نمودار و شکل و بعضی با گفتن مطالب به دوستان یاد می‌گیرند. روش‌های مشترک: تمرکز، خلاصه‌نویسی و مرور. من می‌توانم از روش آنها هم استفاده کنم.

۳۵ صفحه ۴۰ پرسش

تصور کنید شما به یک موضوع درسی علاقه‌ی کمی دارید؛ اما برای آینده‌ی شما مطالعه‌ی آن درس مهم است. چگونه برای مطالعه‌ی آن درس می‌توانید در خودتان انگیزه ایجاد کنید؟

- به خودم یادآوری کنم که این درس برای رسیدن به هدف و شغل آینده‌ام لازم است.
- درس را به بخش‌های کوچک تقسیم کنم و با تمام کردن هر بخش به خودم پاداش بدهم.
- کاربرد درس را در زندگی روزمره پیدا کنم تا جذاب‌تر شود.
- با دوستان هم‌گروه شوم یا برای دیگران توضیح دهم.
- از معلم بخواهم نکته‌های جالب درس را بگوید و چند منبع جذاب (فیلم، کتاب) پیدا کنم.

۳۶ صفحه ۴۳ پرسش

ابتدا این روش را مطالعه کنید و سپس حدس بزنید که چرا به این روش مطالعه، پس‌ختام می‌گویند؟

حدس می‌زنم نام این روش از حرف‌های اول مرحله‌های آن ساخته شده است: پیش‌خوانی، سؤال کردن، خواندن، تفکر، از حفظ گفتن و مرور کردن.

۳۷ صفحه ۴۴ پرسش

اکنون بگویید که چرا به این روش، پس‌ختام می‌گویند؟

چون نام آن از حرف اول مرحله‌های شش‌گانه‌ی روش ساخته شده است:

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

مرحله	حرف نخست
پیش‌خوانی	پ
سؤال کردن	س
خواندن	خ
تفکر	ت
از حفظ گفتن	ا
مرور کردن	م

این حرف‌ها کنار هم «پ‌س‌خ‌ت‌ام» یعنی «پس‌ختام» می‌شود.

۳۸ صفحه ۴۴ فعالیت در خانه

یک کتاب کمک آموزشی را به‌دلخواه مطالعه کنید و سپس خلاصه‌ی آن را در جلسه‌ی بعد در کلاس برای دوستان خود بازگو کنید.

نمونه (مطالعه با روش پس‌ختام):

1. **پیش‌خوانی:** فهرست و عنوان‌های کتاب «آزمایش‌های ساده‌ی علوم» را مرور کردم.
2. **سؤال:** چگونه می‌توان با وسایل ساده آزمایش علمی انجام داد؟
3. **خواندن و تفکر:** هر آزمایش را خواندم و دلیل علمی آن را با مطالب درس علوم ربط دادم.
4. **از حفظ گفتن و مرور:** بدون نگاه به کتاب مراحل آزمایش‌ها را بازگو کردم.

خلاصه: کتاب چند آزمایش ساده درباره‌ی نور، صوت و آب را با وسایل خانه توضیح می‌دهد. هر آزمایش شامل وسایل لازم، مراحل انجام کار و نتیجه‌ی علمی است و ما را به مشاهده و پرسش‌گری عادت می‌دهد.

توشه‌ای برای موفقیت

۳۹ صفحه ۴۵ پرسش

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؟

گاهی به‌خاطر بازی و استفاده‌ی زیاد از تلفن همراه یا تلویزیون کارهایم عقب می‌افتد و با کمبود وقت روبه‌رو می‌شوم. می‌خواهم با برنامه‌ریزی روزانه، کارهای مهم‌تر را اول انجام دهم و وقتم را بیشتر صرف کارهای مفید مانند درس، ورزش و مطالعه کنم.

۴۰ صفحه ۴۶ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

۱ــ چرا اهمیت عمر از پول و ثروت بیشتر است؟

۲ــ درباره‌ی فرصت‌های زندگی که ممکن است از دست برود، گفت‌وگو کنید.

۱ــ پول و ثروت را می‌توان دوباره به دست آورد، اما عمر فقط می‌رود و هیچ‌گاه برنمی‌گردد. همه‌ی دارایی‌ها و کارها در گرو عمر است و اگر عمر نباشد پول و ثروت هم فایده‌ای ندارد. به همین دلیل پیامبر (ص) فرمود در مورد عمر خود از پول و ثروت خود بخیل‌تر باش.

۲ــ نمونه‌هایی از فرصت‌های زندگی که ممکن است از دست برود:

- سال‌های مناسب برای یادگیری و آموختن درس‌ها و مهارت‌ها
- وقت گذراندن با والدین، پدربزرگ و مادربزرگ و کمک به آنها
- سلامتی و نشاط دوره‌ی نوجوانی و جوانی برای ورزش و کار
- فرصت کمک به نیازمندان و انجام کارهای خیر
- فرصت عذرخواهی، آشتی با دیگران و جبران اشتباه

امام علی (ع) می‌فرماید: «وقت چون ابر می‌گذرد، فرصت‌های خیر را دریابید.»

۴۱ صفحه ۴۶ فعالیت ۲

۱ــ برای آینده‌ی خود چه شغلی را درنظر گرفته‌اید؟ دلایل شما برای انتخاب این شغل چیست؟

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

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

۱ــ پزشکی. دلیل: به زیست‌شناسی و علوم علاقه دارم، دوست دارم به بیماران کمک کنم و با این کار برای جامعه مفید باشم.

۲ و ۳ــ

فعالیت	زمان لازم (تقریبی)
درس خواندن با برنامه و کسب معدل خوب در دوره‌ی متوسطه‌ی اول و دوم	حدود ۶ سال
مطالعه‌ی کتاب‌های علمی و پزشکی مناسب سن	هر هفته ۲ تا ۳ ساعت
ورزش و حفظ سلامت و تقویت مهارت‌های ارتباطی	هر هفته حداقل ۳ بار
آمادگی و قبولی در آزمون ورودی دانشگاه	حدود ۱ سال آمادگی
تحصیل در دانشگاه و ادامه‌ی تحصیل در رشته‌ی پزشکی	حدود ۷ سال و بیشتر

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۴۲ صفحه ۴۸ فعالیت ۳

با توجه به اهداف خود در آینده، یک نمونه هدف بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت برای خود بنویسید.

نوع هدف	نمونه
بلندمدت (۵ تا ۱۲ سال)	قبولی در رشته‌ی پزشکی و پزشک شدن
میان‌مدت (۱ تا ۲ سال)	کسب معدل بالای ۱۸ در پایه‌های هفتم و هشتم
کوتاه‌مدت (یک روز تا یک ماه)	مرور درس ریاضی هر روز نیم‌ساعت و مطالعه‌ی یک کتاب علمی در یک ماه

۴۳ صفحه ۴۹ فعالیت در خانه

برای یک هفته‌ی خود برنامه‌ریزی کنید.

۱ــ اهداف را به ترتیب اهمیت اولویت‌بندی کنید.

۲ــ فعالیت‌هایی را که باید انجام دهید تا شما را به اهداف برساند، مشخص کنید.

۳ــ زمان انجام هر فعالیت را در طول شب و روز و در طول روزهای هفته از شنبه تا جمعه مشخص کنید.

۴ــ نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

اهداف:

فعالیت‌هایی که باید انجام دهم:

زمان انجام هر فعالیت:

اهداف (به ترتیب اهمیت): ۱) انجام تکالیف و مرور درس‌ها ۲) ورزش ۳) مطالعه‌ی کتاب غیردرسی ۴) کمک به خانواده

فعالیت‌ها: نوشتن تکالیف و مرور درس‌ها، ورزش سبک یا فوتبال، مطالعه‌ی نیم‌ساعته‌ی کتاب، کمک در کارهای خانه و نماز و دعا.

برنامه‌ی هفتگی

روز	صبح (قبل از مدرسه)	بعدازظهر	شب
شنبه	ورزش صبحگاهی	تکالیف و مرور درس‌ها	مطالعه‌ی کتاب (۳۰ دقیقه)
یک‌شنبه	مرور ۱۰ دقیقه‌ای	تکالیف و خواب بعدازظهر	کمک در تهیه‌ی شام و مرور درس
دوشنبه	ورزش صبحگاهی	تکالیف و مرور	مطالعه‌ی کتاب (۳۰ دقیقه)

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

روز	صبح (قبل از مدرسه)	بعدازظهر	شب
سه‌شنبه	مرور ۱۰ دقیقه‌ای	تکالیف و مرور	کمک به خانواده و مرور
چهارشنبه	ورزش صبحگاهی	تکالیف و مرور	مطالعه‌ی کتاب (۳۰ دقیقه)
پنجشنبه	مرور درس‌ها	بازی و ورزش با دوستان	دید و بازدید خانوادگی
جمعه	ورزش و پیاده‌روی خانوادگی	کمک در کارهای خانه و استراحت	مرور برنامه‌ی هفته‌ی بعد

۴۴ صفحه ۵۱ **فعالیت ۱ (بحث کلاسی)**

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

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

شنیدن آیه‌ی قرآن و فکر کردن به معنای آن باعث شد. فضیل آیه‌ی «آیا وقت آن نرسیده است که قلب‌های مؤمنان از یاد خدا بترسد» را شنید، به خودش آمد، تصمیم قاطع گرفت و به هوای نفس «نه» گفت؛ بنابراین با تفکر و اراده‌ی خود سبک زندگی‌اش را عوض کرد.

۴۵ صفحه ۵۱ **فعالیت ۲ (بحث گروهی)**

وضعیت سلامتی یک فرد چگونه می‌تواند سبک زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد؟

اعتقادات یک خانواده چگونه در انتخاب سبک زندگی اعضای آن تأثیر دارد؟

درآمد خانواده چگونه در انتخاب سبک زندگی اعضای آن تأثیر دارد؟

تعداد فرزندان و چندمین فرزند بودن در انتخاب سبک زندگی فرزندان چه تأثیری دارد؟

جنسیت یک فرد چگونه سبک زندگی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

شرایط محیطی و فرهنگی جامعه چگونه سبک زندگی یک فرد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؟

1. بیماری یا سلامت، تغذیه، ورزش و میزان فعالیت فرد را محدود یا تشویق می‌کند؛ مثلاً فرد دیابتی باید غذا و رفتار خاصی را رعایت کند.
2. باورهای خانواده درباره‌ی نماز، راستگویی، پوشش، تفریح و رفتار با دیگران را به فرزندان منتقل می‌کند و روش زندگی آنها را شکل می‌دهد.
3. درآمد، نوع مسکن، تغذیه، تفریح، آموزش و میزان خرید خانواده را مشخص می‌کند.
4. در خانواده‌ی پرجمعیت همکاری و تقسیم کار بیشتر است؛ فرزند اول معمولاً مسئولیت‌پذیرتر و فرزند آخر مورد توجه بیشتر است.
5. نقش‌ها و وظیفه‌های فرد، پوشش، شغل و علایق او تا حدی با جنسیتش مرتبط است.

6. آب‌وهوا، آداب و رسوم، زبان، قوانین و دین جامعه بر خوراک، پوشاک، رفتار و مناسبت‌های فرد اثر می‌گذارد.

۴۶ صفحه ۵۲ فعالیت ۳ (فردی)

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

شباهت‌ها	تفاوت‌ها	دلایل تفاوت‌ها
هر دو خانواده مسلمان و ایرانی هستند و به مهمان‌نوازی و عید دیدنی اهمیت می‌دهند.	آنها در روستا و با کشاورزی زندگی می‌کنند و ما در شهر؛ ساعت خواب و بیداری و نوع غذاها و تفریح‌ها فرق دارد.	تفاوت محیط جغرافیایی و شغل، شرایط اقتصادی، تعداد اعضای خانواده و آداب و رسوم محلی.

۴۷ صفحه ۵۲ فعالیت در خانه

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

مقایسه	نتیجه
کسی که به سلامت جسمانی خود اهمیت می‌دهد / کسی که اهمیت نمی‌دهد	اولی کمتر بیمار می‌شود و با نشاط است؛ دومی بیشتر دچار بیماری و ضعف می‌شود.
افراد کم‌تحرک و چاق / افراد پرتحرک و ورزشکار	ورزش سلامت جسم و روح را بالا می‌برد؛ کم‌تحرکی خطر بیماری و خستگی را زیاد می‌کند.
افرادی که با ایمان و خوش‌اخلاق‌اند / افرادی که بی‌ایمان و بداخلاق‌اند	گروه اول آرامش و دوستان بیشتری دارند؛ گروه دوم تنها و دچار مشکل می‌شوند.

مقایسه	نتیجه
افرادی که زیاد قرض می‌گیرند / افرادی که به اندازه خرج می‌کنند	قرض زیاد باعث نگرانی و فشار مالی می‌شود؛ خرج به اندازه آرامش و پس‌انداز می‌آورد.
افرادی که به زندگی خوش‌بین هستند / افرادی که بدبین هستند	خوش‌بین‌ها پرانرژی‌اند و راه‌حل می‌یابند؛ بدبین‌ها نگران‌اند و زود ناامید می‌شوند.
افرادی که به کار علاقه دارند / افرادی که دوست ندارند کار کنند	علاقه به کار باعث پیشرفت و درآمد حلال می‌شود؛ تنبلی باعث عقب‌ماندگی و وابستگی می‌گردد.

نتیجه: سبک زندگی هر فرد حاصل باورها و رفتارهای اوست و سرنوشتش را می‌سازد. با اراده می‌توانیم سبک زندگی سالم و درست را انتخاب کنیم.

۴۸ صفحه ۵۳ فعالیت ۱

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

ارزیابی رفتار فرهاد از نظر من:

رفتار فرهاد پرخاشگرانه (تهاجمی) است؛ او با بدزبانی، اسم گذاشتن، مسخره کردن و کتک زدن حقوق دیگران را نادیده می‌گیرد. چنین رفتاری درست نیست و باعث می‌شود دوستانش را از دست بدهد و تنها بماند.

۴۹ صفحه ۵۴ فعالیت ۱

ارزیابی رفتار سارا

رفتار سارا قاطعانه و مؤدبانه است. او خواسته‌اش را با احترام بیان کرده و تصمیم نهایی را به مادرش سپرده است؛ این روش درست است.

۵۰ صفحه ۵۴ فعالیت ۱

ارزیابی رفتار سودابه

رفتار سودابه تهاجمی و پرخاشگرانه است. او به‌جای درخواست محترمانه، مهشید را تهدید کرد و برای او شرط گذاشت که این رفتار نادرست است.

۵۱ صفحه ۵۴ فعالیت ۱

ارزیابی رفتار سحر و فاطمه

رفتار هر دو مؤدبانه و دوستانه است. سحر با سلام و معرفی خود ارتباط را آغاز کرد و فاطمه هم با خوش‌رویی و دست دادن پاسخ داد؛ به همین دلیل دوستی صمیمی آنها شکل گرفت.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۵۲ صفحه ۵۵ فعالیت ۱

ارزیابی رفتار حمید و راه‌حل شما برای حل این مشکل

ارزیابی: رفتار چنگیز پرخاشگرانه است و رفتار حمید منفعلانه؛ او از ترس درگیری چیزی نمی‌گوید و حق خود را نمی‌خواهد.

راه‌حل:

- حمید با آرامی و قاطعیت بگوید: «من از این رفتار ناراحت می‌شوم؛ لطفاً مسخره‌ام نکن.»
- اگر ادامه یافت، موضوع را با معلم، ناظم یا مشاور مدرسه و خانواده در میان بگذارد.
- با دوستان دیگر بماند و تنها نباشد؛ بی‌اعتنایی به تحریک هم کمک می‌کند.

۵۳ صفحه ۵۵ فعالیت ۱

ارزیابی رفتار کامران

رفتار کامران قاطعانه است. او به پیشنهاد نادرست تیمور آشکارا «نه» گفت و تحت تأثیر تحریک و تمسخر او قرار نگرفت. (بهتر است بدون تحقیر طرف مقابل و مؤدبانه این کار را انجام دهد.) رفتار تیمور تحریک‌کننده و تهاجمی است.

۵۴ صفحه ۵۶ فعالیت ۲ (فردی) و فعالیت در خانه

شیوه‌ی رفتاری خود، یک همکلاسی، پدر یا مادر و یا همسایه‌ی خود را در یک موقعیت ارزیابی کنید و نتیجه را در کلاس بخوانید.

نتیجه را در جلسه‌ی بعد در کلاس ارائه کنید.

موقعیت: یکی از هم‌کلاسی‌هایم کتاب مرا برداشت و برنگرداند. من با آرامی و مؤدبانه به او گفتم: «کتابم را لازم دارم، لطفاً فردا بیاور.»

ارزیابی: شیوه‌ی رفتار من قاطعانه و مؤدبانه بود؛ نه پرخاش کردم و نه ساکت ماندم و حقم را گرفتم.

نتیجه: بهترین شیوه، رفتار قاطعانه است؛ یعنی خواسته را محترمانه و روشن بگوییم و به حقوق دیگران هم احترام بگذاریم.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۵۵ صفحه ۵۶ پرسش

من از این درس آموختم که:

۱ــ

۲ــ

۳ــ

۴ــ

۵ــ

1. خودآگاهی یعنی شناخت و پذیرش نقاط قوت و ضعف خودمان.
2. یادگیری و مطالعه‌ی درست (مثل روش پس‌ختام) کمک می‌کند بهتر بیاموزیم.
3. عمر مهم‌تر از پول است و باید با هدف و برنامه از زمان استفاده کنیم.
4. سبک زندگی را باورها، خانواده و محیط شکل می‌دهند، اما با اراده می‌توانیم آن را اصلاح کنیم.
5. در ارتباط با دیگران رفتار قاطعانه و مؤدبانه بهتر از پرخاشگری یا ساکت ماندن است.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

تفکر و سبک زندگی هفتم - بخش سوم

تفکر و پژوهش (نیم‌سال دوم)

فهرست

۵۶ صفحه ۵۹ · گفت‌وگو کنید — حکایت تربیت: معنا و پیام ابیات ... ۳۶

۵۷ صفحه ۵۹ · فعالیت تکمیلی در کلاس — طبقه‌بندی جمله‌ها: درست و نادرست ... ۳۷

۵۸ صفحه ۵۹ · فعالیت تکمیلی در کلاس — گفت‌وگو درباره‌ی جمله‌های بالا ... ۳۷

۵۹ صفحه ۶۰ · فعالیت در خانه — اجزای هویت و عوامل شکل‌دهنده‌ی آن ... ۳۸

۶۰ صفحه ۶۲ · آزمایش کنید — آزمایش تعادل میخ‌ها ۳۹

۶۱ صفحه ۶۲ · فعالیت تکمیلی در کلاس — مثال‌هایی از تعادل در طبیعت و جامعه ... ۴۰

۶۲ صفحه ۶۲ · گفت‌وگو کنید — فیلم تعادل ۴۰

۶۳ صفحه ۶۳ · فعالیت در خانه — نقش انسان در تعادل طبیعت و جامعه ... ۴۱

۶۴ صفحه ۶۵ · گفت‌وگو کنید — سراب: خطای حواس ۴۲

۶۵ صفحه ۶۶ · فعالیت تکمیلی در کلاس — معیار بررسی درستی و واقعیت‌های فراتر از حواس ... ۴۴

۶۶ صفحه ۶۷ · فعالیت در خانه — تصویر خطای حواس ۴۴

۶۷ صفحه ۶۸ · پژوهش — خلاصه‌ی گزارش پژوهش ۴۵

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۵۶ صفحه ۵۹ گفت‌وگو کنید

هر یک از ابیات صفحه‌ی قبل را معنا کنید.

فکر می‌کنید موضوع اصلی این دو بیت چیست؟

نظر شما درباره‌ی پیام هر یک از ابیات چیست؟ با کدام موافقید؟ چرا؟

آیا نظر خود را به عنوان یک قاعده‌ی کلی برای همه‌ی زمان‌ها و مکان‌ها و افراد ثابت می‌دانید؟ چرا؟

معنای ابیات

- «سگ اصحاب کهف روزی چند / پی نیکان گرفت و مردم شد»: سگ یاران غار چند روزی همراه نیکان شد و به برکت همنشینی با آنان به مقام و ارزش انسان‌ها رسید.
- «گرگ‌زاده عاقبت گرگ شود / گر چه با آدمی بزرگ شود»: بچه‌ی گرگ، هرچند میان آدم‌ها بزرگ شود، سرانجام گرگ می‌شود؛ یعنی ذات و سرشت او تغییر نمی‌کند.

موضوع اصلی

موضوع اصلی هر دو بیت تأثیر همنشینی و تربیت (محیط) در برابر تأثیر ذات و سرشت (وراثت) بر شخصیت و سرنوشت انسان است؛ یعنی آیا انسان با تربیت و همنشینی تغییر می‌کند یا اصل او تغییرناپذیر است؟

پیام هر بیت و نظر شما

- پیام بیت اول: همنشینی با افراد خوب و نیک، انسان را دگرگون و بهتر می‌کند.
- پیام بیت دوم: ذات و اصل هر کس عوض نمی‌شود و تربیت در او اثری ندارد.

نمونه‌ی پاسخ: با بیت اول موافقم، زیرا انسان دارای اراده و اختیار است و با دوستان و محیط خوب و با آموزش، رفتار و شخصیتش را بهتر می‌کند. بیت دوم را به صورت کلی نمی‌پذیرم؛ وراثت و ذات اثر دارد، اما تنها عامل نیست و انسان می‌تواند با تلاش خود را تغییر دهد.

آیا نظر شما یک قاعده‌ی کلی و ثابت است؟

خیر. هر دو نظر (و هر نظر مشابه) را نمی‌توان برای همه‌ی زمان‌ها، مکان‌ها و افراد درست دانست؛ زیرا افراد و شرایط بسیار متفاوت‌اند. گاهی تربیت و همنشینی اثر زیادی دارد و گاهی کم، و میزان اثر به استعداد، اراده و شرایط هر فرد بستگی دارد. همچنین منظور شاعر را باید با توجه به ابیات قبل و بعد و موقعیت سخن او فهمید.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۵۷ صفحه ۵۹ فعالیت تکمیلی در کلاس

جمله‌های زیر را به دو گروه درست و نادرست طبقه‌بندی کنید.

ـــ افراد یا شجاع‌اند یا ترسو.

ـــ انسان یا زنده است یا مرده.

ـــ عدد یا زوج است یا فرد.

ـــ مردم دنیا یا درس‌خوان و فهمیده‌اند و یا بی‌سواد و نادان.

ـــ اگر آنها دوست ما نیستند، دشمن ما هستند.

ـــ امروز یا باران خواهد بارید یا نخواهد بارید.

ـــ آدم‌ها یا فقیرند یا ثروتمند.

نادرست	درست
افراد یا شجاع‌اند یا ترسو.	انسان یا زنده است یا مرده.
مردم دنیا یا درس‌خوان و فهمیده‌اند و یا بی‌سواد و نادان.	عدد یا زوج است یا فرد.
اگر آنها دوست ما نیستند، دشمن ما هستند.	امروز یا باران خواهد بارید یا نخواهد بارید.
آدم‌ها یا فقیرند یا ثروتمند.	—

جمله‌های درست فقط دو حالت دارند که هیچ حالت سومی ندارد و هر دو حالت هم‌زمان رخ نمی‌دهد؛ اما در جمله‌های نادرست، حالت‌های میانی و درجه‌های گوناگون هم وجود دارد.

۵۸ صفحه ۵۹ فعالیت تکمیلی در کلاس

درباره‌ی پرسش‌های زیر در کلاس گفت‌وگو کنید.

ـــ کدام یک از جمله‌های بالا را قاطعانه می‌توان گفت که درست است؟ چرا؟

ـــ کدام یک از جمله‌های بالا را قاطعانه نمی‌توان گفت که درست است و دارای مراتب و درجات گوناگون است؟ توضیح دهید.

جمله‌های قطعاً درست

- «انسان یا زنده است یا مرده»: انسان نمی‌تواند هم‌زمان زنده و مرده باشد و حالت سومی هم وجود ندارد.
- «عدد یا زوج است یا فرد»: هر عدد صحیح یا بر ۲ بخش‌پذیر است یا نیست و هر دو با هم ممکن نیست.
- «امروز یا باران خواهد بارید یا نخواهد بارید»: یکی از این دو حتماً رخ می‌دهد و هر دو با هم نمی‌شود.

جمله‌های دارای مراتب و درجات

- «افراد یا شجاع‌اند یا ترسو»: شجاعت و ترس درجه دارد؛ بیشتر افراد در برخی موقعیت‌ها شجاع و در برخی محتاط‌اند.
- «مردم دنیا یا درس‌خوان و فهمیده‌اند یا بی‌سواد و نادان»: میزان سواد و دانایی افراد بسیار متنوع است.
- «اگر آنها دوست ما نیستند، دشمن ما هستند»: افراد می‌توانند آشنا، همسایه یا بی‌طرف باشند.
- «آدم‌ها یا فقیرند یا ثروتمند»: وضع مالی افراد درجه‌های گوناگون دارد (کم‌درآمد، متوسط، مرفه و ...).

نگاه «یا این یا آن» همه‌چیز را سیاه یا سفید نشان می‌دهد و یک استدلال نادرست است.

۵۹ صفحه ۶۰ فعالیت در خانه

هویت شما از چه اجزایی تشکیل شده و چگونه شکل گرفته است؟ در توضیح خود به ویژگی‌های زیستی بدنی، فرهنگی اجتماعی، اعتقادی، اخلاقی، عاطفی، زیبایی‌شناسی و ... توجه کنید.
محیط، وراثت و اراده‌ی شما چگونه در شکل‌گیری هویت و سبک زندگی‌تان تأثیر دارد؟

نمونه‌ی پاسخ:

- **زیستی و بدنی:** جنسیت، قد، رنگ چشم و مو، هوش و استعدادها که بیشتر از پدر و مادر به ما رسیده است.
- **فرهنگی و اجتماعی:** ملیت ایرانی، زبان فارسی، آداب و رسوم خانواده و شهر، دوستان، مدرسه و همسایه‌ها.
- **اعتقادی:** باور به خدا، دین و ارزش‌هایی که خانواده و آموزش به ما یاد داده است.
- **اخلاقی:** راستگویی، امانت‌داری، مهربانی و احترام به دیگران.
- **عاطفی:** علاقه به خانواده و دوستان، حس شادی و غم، ترس‌ها و دلبستگی‌ها.
- **زیبایی‌شناسی:** سلیقه در لباس، رنگ، هنر، موسیقی و ظاهر خود و محیط.

هویت ما از تأثیر وراثت، خانواده، محیط زندگی، آموزش و تجربه‌های خودمان و از انتخاب‌ها و تصمیم‌هایمان شکل می‌گیرد.

نقش محیط، وراثت و اراده

- **وراثت:** ویژگی‌هایی مانند قد، ظاهر و بخشی از استعدادها را از پدر و مادر می‌گیریم.
- **محیط:** خانواده، شهر یا روستا، آب‌وهوا، مدرسه، دوستان و فرهنگ جامعه بر رفتار، پوشش، گفتار و سبک زندگی ما اثر می‌گذارند.
- **اراده:** ما می‌توانیم با تصمیم و تلاش از میان امکانات، راه خود را انتخاب کنیم؛ با اراده می‌توان ویژگی‌های ناپسند را اصلاح و توانایی‌های تازه کسب کرد.

اگر اراده نداشته باشیم، بیشتر تحت تأثیر وراثت و محیط هستیم؛ اما با اراده می‌توانیم سازنده‌ی هویت و سبک زندگی خود باشیم.

۶۰ صفحه ۶۲ آزمایش کنید

هر گروه ۱۱ عدد میخ به اندازه‌ی تقریبی ۱۰ سانتی‌متر و یک صفحه‌ی چوبی مستطیل‌شکل به ابعاد تقریبی ۱۰×۲۰ سانتی‌متر به ضخامت ۵ سانتی‌متر آماده کنید. با چکش یکی از میخ‌ها را در مرکز صفحه‌ی مستطیل‌شکل 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.

اکنون با ۸ یا ۱۰ میخ، آزمایش را تکرار کنید.

به نظر شما در حفظ تعادل این مجموعه کدام اجزا اهمیت کمتری دارند؟ تخته، میخ عمودی، یا میخ‌های دیگر؟

اگر هر کدام از این موارد را از مجموعه حذف کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

نتیجه‌ی آزمایش

با ۶ میخ و سپس ۸ یا ۱۰ میخ، اگر میخ‌ها را با دقت و به‌طور متقارن بچینیم تعادل برقرار می‌ماند؛ هرچه میخ‌های بیشتری بگذاریم، چیدن آنها حساس‌تر است و کوچک‌ترین جابه‌جایی می‌تواند تعادل را به‌هم بزند. تعادل زمانی برقرار است که وزن همه‌ی میخ‌ها از دو طرف یکدیگر را جبران کنند.

کدام جزء اهمیت کمتری دارد؟

تخته و میخ عمودی پایه و تکیه‌گاه مجموعه‌اند و بسیار مهم‌اند. هر یک از میخ‌های دیگر به‌تنهایی اهمیت کمتری دارد؛ اما همه با هم تعادل را می‌سازند.

اگر یکی از اجزا حذف شود

- اگر تخته یا میخ عمودی را برداریم، کل مجموعه فرو می‌ریزد.
- اگر یکی از میخ‌های دیگر را برداریم، تعادل به‌هم می‌خورد و باید میخ‌ها دوباره چیده شوند؛ شاید مجموعه بیفتد یا با چیدمان تازه دوباره متعادل شود.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۶۱ صفحه ۶۲ فعالیت تکمیلی در کلاس

چه مثال‌های دیگری از وجود تعادل در محیط طبیعی و اجتماعی خود سراغ دارید؟ چند مورد را بیان کنید.

شباهت‌ها و تفاوت‌های آنها را بنویسید.

اگر بین مواردی که مثال زدید، رابطه وجود دارد، آن را بیان کنید.

محیط اجتماعی	محیط طبیعی
تعادل میان حقوق و وظایف افراد	زنجیره‌ی غذایی (گیاه، گیاه‌خوار و گوشت‌خوار)
رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی و نظم ترافیک	چرخه‌ی آب و باران
تعادل میان تولید و مصرف در اقتصاد	تعادل گازهای اکسیژن و کربن دی‌اکسید با کمک گیاهان
تعادل میان کار، درس، استراحت و تفریح در زندگی	ثابت‌ماندن دمای بدن انسان

شباهت‌ها

در همه‌ی این موارد چند جزء به هم وابسته‌اند و هر جزء سهمی در تعادل دارد؛ اگر یکی از اجزا بیش از اندازه زیاد یا کم شود، تعادل به‌هم می‌خورد و پیامدهایی پدید می‌آید.

تفاوت‌ها

تعادل در طبیعت بیشتر خودکار برقرار می‌شود، اما تعادل در جامعه به آگاهی، قانون، اراده و همکاری انسان‌ها نیاز دارد.

رابطه

این تعادل‌ها به هم مربوط‌اند؛ رفتار انسان‌ها در جامعه (مثلاً مصرف زیاد، قطع درختان و آلودگی) تعادل طبیعت را به‌هم می‌زند و برهم‌خوردن تعادل طبیعت هم زندگی اجتماعی و اقتصادی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۶۲ صفحه ۶۲ گفت‌وگو کنید

فیلم تعادل را با دقت مشاهده کنید. سپس درباره‌ی سؤالات زیر بحث و گفت‌وگو کنید.

تعادل این مجموعه چگونه برقرار شده بود؟

چه چیز تعادل این مجموعه را برهم زد؟

هریک از افراد و اشیای به کار گرفته شده در فیلم نماد چه چیزهایی در زندگی واقعی هستند؟

تفاوت، شباهت‌ها و رابطه‌ی داستان این فیلم با آزمایش میخ‌ها را بیان کنید.

برقراری تعادل

چند نفر روی یک سکوی شناور ایستاده بودند و تعادل سکو تا زمانی برقرار بود که هر نفر در جای مناسب خود می‌ایستاد و با دیگران هماهنگ حرکت می‌کرد؛ هر کس با توجه به حرکت دیگران وزن خود را جابه‌جا می‌کرد.

عامل برهم‌خوردن تعادل

یافتن یک شیء ارزشمند و طمع و خودخواهی افراد برای در اختیار گرفتن آن؛ هر کس بدون توجه به دیگران حرکت کرد و تعادل سکو به‌هم خورد.

نمادها

افراد نماد انسان‌ها و اعضای جامعه، سکو نماد جامعه یا زمین و محیط زندگی مشترک، و شیء ارزشمند نماد ثروت، قدرت و خواسته‌های شخصی است.

شباهت، تفاوت و رابطه با آزمایش میخ‌ها

در هر دو، تعادل نتیجه‌ی جای مناسب و هماهنگی اجزا با هم است و تغییر یک جزء بقیه را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. در آزمایش میخ‌ها اجزا بی‌جان‌اند و فقط با چیدمان درست متعادل می‌مانند؛ اما در فیلم اجزا انسان‌اند و رفتار، انتخاب و حرص آنها تعادل را نگه می‌دارد یا برهم می‌زند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۶۳ صفحه ۶۳ فعالیت در خانه

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

۲ــ با ذکر مثال‌هایی نشان دهید که انسان‌ها چگونه در حفظ یا بر هم زدن تعادل در جامعه‌ی خود نقش دارند.

پرسش ۱

اقدامات عمرانی می‌توانند هم تعادل را برقرار و هم برهم بزنند:

- **درخت‌کاری:** هوا را پاک‌تر می‌کند، از فرسایش خاک جلوگیری می‌کند و پناهگاه جانوران می‌شود؛ پس به تعادل طبیعت کمک می‌کند.
- **سدسازی:** آب را ذخیره و برق تولید می‌کند و از سیل جلوگیری می‌کند؛ اما مسیر طبیعی رودخانه و زندگی آبزیان و گیاهان پایین‌دست را تغییر می‌دهد و ممکن است زمین‌هایی را زیر آب ببرد.
- **راه‌سازی:** رفت‌وآمد و ارتباط را آسان می‌کند و شغل‌ها و زندگی مردم را دگرگون می‌کند؛ اما می‌تواند جنگل‌ها و مرتع‌ها را ببرد و زیستگاه جانوران را تکه‌تکه کند.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

پس اگر پروژه‌ها با برنامه‌ریزی و با کمترین آسیب به طبیعت انجام شوند تعادل حفظ می‌شود و گرنه تعادل به‌هم می‌خورد.

پرسش ۲

- **حفظ تعادل:** رعایت قانون و نظم (مثل قوانین رانندگی)، پرداخت وظایف، رعایت نظافت عمومی و کمک به دیگران؛ وقتی یک نفر زباله نمی‌ریزد، دیگران هم همین‌گونه رفتار می‌کنند و شهر تمیز می‌ماند.
- **برهم‌زدن تعادل:** دروغ و رشوه، احتکار و گران‌فروشی، بی‌توجهی به قانون یا استفاده‌ی بی‌قاعده از تلفن همراه و فضای مجازی؛ این رفتارها اعتماد و آرامش جامعه را کم می‌کند.
- همچنین مصرف زیاد آب و برق از سوی همه، تعادل منابع را در جامعه به‌هم می‌زند.

۶۴ صفحه ۶۵ گفت‌وگو کنید

پس از انجام آزمایش شکست نور به سؤالات زیر پاسخ دهید.

سه نمونه از خطای بینایی را بیان کنید.

آیا حواس دیگر انسان نیز دچار خطا می‌شوند؟ در صورت پاسخ مثبت، مثال بزنید.

حواس ما چگونه کار می‌کنند؟ آن را با رسم شکل نشان دهید.

با توجه به شکلی که رسم کردید، این خطا چگونه و در کجا اتفاق می‌افتد؟ آیا واقعاً حواس خطا می‌کنند؟ اصولاً چیزی به عنوان خطای حواس داریم؟ چرا؟

آیا این خطا حاصل اندیشه‌ی ماست یا نقص در حواس ماست؟

آیا در تفسیر شنیده‌ها (صداها، سخنان) نیز خطایی رخ می‌دهد؟ چگونه؟ با مثال توضیح دهید.

راه‌های جبران خطای تفسیر حواس چیست؟

۱) سه نمونه خطای بینایی

- سراب: در روزهای گرم، سطح آسفالت جاده از دور مانند آب دیده می‌شود.
- شکست نور: مداد یا نی داخل لیوان آب شکسته دیده می‌شود.
- توهم اندازه: دو پاره‌خط هم‌اندازه با سرپیکان‌های متفاوت، یکی بلندتر دیده می‌شود؛ یا چیزی که از دور کوچک‌تر دیده می‌شود.

۲) خطای حواس دیگر

بله. مثال‌ها: اگر یک دست را در آب سرد و دست دیگر را در آب گرم بگذاریم و سپس هر دو را در آب ولرم فرو کنیم، دست‌ها دو دمای متفاوت احساس می‌کنند. در لامسه: بعد از چند بار بوییدن عطرهای گوناگون، بویایی ما دیگر بو را حس نمی‌کند. در چشایی: خوردن شیرینی پیش از یک غذا، مزه‌ی آن را متفاوت حس می‌کنیم.

۳) کار حواس



هر حس از راه یک اندام (چشم، گوش، بینی، زبان، پوست) محرک را دریافت می‌کند، عصب‌ها پیام را به مغز می‌رسانند و مغز آن را پردازش و تفسیر می‌کند.

۴) خطا در کجا و چگونه رخ می‌دهد؟

اندام حسی محرک را درست دریافت می‌کند (مثلاً نور شکسته‌شده واقعاً به چشم می‌رسد)؛ خطا هنگام تفسیر و پردازش پیام در مغز رخ می‌دهد، چون مغز بر اساس تجربه‌ی پیشین (نور معمولاً در خط راست حرکت می‌کند) برداشتی می‌کند که با واقعیت فرق دارد. بنابراین به‌طور دقیق، حواس خطا نمی‌کنند؛ آنچه خطا می‌کند ادراک و تفسیر ماست.

۵) اندیشه یا نقص حواس؟

این خطا بیشتر حاصل برداشت و تفسیر ذهن (اندیشه‌ی) ماست، نه نقص حواس. البته گاهی ضعف یا خستگی حواس هم می‌تواند اثر داشته باشد.

۶) خطا در تفسیر شنیده‌ها

بله. گاهی کسی را صدا می‌زنیم و او نمی‌شنود، یا فکر می‌کنیم کسی ما را صدا زده است؛ یا جمله‌ای را اشتباه می‌شنویم و تفسیر نادرستی می‌کنیم و سوءتفاهم پیش می‌آید. مثلاً دوستمان می‌گوید «سلام» و ما می‌شنویم «بسلام»، یا منظور گوینده را از لحن او اشتباه می‌فهمیم.

۷) راه‌های جبران خطا

- استفاده از ابزار دقیق (خط‌کش، دماسنج، ترازو و ...)
- تکرار مشاهده و آزمایش و مقایسه‌ی نتیجه‌ها
- پرسیدن از دیگران و مقایسه‌ی برداشت چند نفر
- کسب دانش و تجربه، تأمل و دقت بیشتر و پرسیدن برای اطمینان از سخن دیگران

۶۵ صفحه ۶۶ فعالیت تکمیلی در کلاس

در تفسیر خوانده‌ها، شنیده‌ها، مشاهدات و هر آنچه حس می‌کنیم، چه معیارهایی را برای بررسی درستی و نادرستی باید به کار بگیریم؟

واقعیت‌ها و حقایقی وجود دارند که به‌وسیله‌ی حواس پنج‌گانه از آنها آگاه نمی‌شویم. چند مورد نام ببرید. چگونه می‌توان درباره‌ی آنها شناخت پیدا کرد؟

معیارهای درستی

- سازگاری با عقل و منطق (بدون تناقض)
- تکرار مشاهده و آزمایش و گرفتن نتیجه‌ی یکسان
- استفاده از ابزار دقیق و اندازه‌گیری
- مقایسه‌ی نظر چند نفر و چند منبع معتبر
- سنجش با دانش علمی و منابع قابل اعتماد

واقعیت‌های فراتر از حواس

نمونه‌ها: میکروب‌ها و اتم‌ها، نیروی گرانش (جاذبه)، امواج رادیویی و فرابنفش، گردش زمین به دور خورشید، روح، خدا و جهان آخرت.

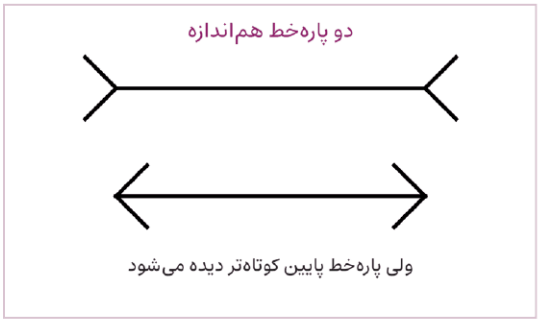
راه شناخت آنها

- ابزارهای علمی مانند میکروسکوپ، تلسکوپ و آشکارسازها
- آزمایش‌های غیرمستقیم و استدلال عقلی (مثلاً از اثر یک پدیده به وجود آن پی می‌بریم)
- تفکر و تعقل و درک درونی (قلبی)
- وحی و سخن پیامبران و انسان‌های راستگو درباره‌ی حقایقی مانند خدا و آخرت

۶۶ صفحه ۶۷ فعالیت در خانه

در صورتی که تصاویری درباره‌ی خطای حواس دارید، در پیرابند زیر بچسبانید.

نمونه‌ی تصویر: خطای دید مولر ـ لایر



هر دو پاره‌خط درازای یکسان دارند، اما پاره‌خطی که سرپیکان‌هایش به بیرون است بلندتر دیده می‌شود. این نمونه نشان می‌دهد مغز در تفسیر چیزی که چشم می‌بیند ممکن است اشتباه کند.

۶۷ صفحه ۶۸ **پژوهش**

خلاصه‌ی گزارش پژوهش خود را تهیه کنید و آن را در کتاب خود بنویسید.

نمونه‌ی تکمیل‌شده (پژوهش درباره‌ی خواب دانش‌آموزان):

خلاصه‌ی گزارش پژوهش

پاسخ	عنوان
رابطه‌ی میزان خواب شبانه با تمرکز دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم در کلاس	عنوان یا پرسش پژوهش
۱) بررسی میزان خواب شبانه‌ی دانش‌آموزان ۲) پی‌بردن به رابطه‌ی خواب و تمرکز در کلاس	هدف یا اهداف پژوهش
پرسش‌نامه‌ی کوتاه برای ۳۰ نفر از هم‌کلاسی‌ها، مصاحبه با معلم و مطالعه‌ی کتاب و مقاله‌ی معتبر	شیوه‌ی گردآوری اطلاعات
دانش‌آموزانی که بیش از ۸ ساعت می‌خوابیدند، تمرکز بهتری در کلاس داشتند و کمتر دچار خواب‌آلودگی می‌شدند؛ پس خواب کافی تمرکز را بیشتر می‌کند.	نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش
پیشنهاد: ساعت خواب منظم و کم‌کردن زمان استفاده از گوشی در شب. پرسش تازه: خواب بعدازظهر چه تأثیری در تمرکز دارد؟	پیشنهادها یا پرسش‌های جدید

تفکر و سبک زندگی هفتم - بخش چهارم

آداب و مهارت‌های زندگی (نیم‌سال دوم)

فهرست

۶۸ صفحه ۷۲ · فعالیت ۱ گروهی — اهمیت برقراری ارتباط با دیگران ... ۴۷

۶۹ صفحه ۷۳ · فعالیت ۲ گروهی (انتخابی) — گفت‌وگوی دو نفره و نمودار عناصر ارتباط ... ۴۷

۷۰ صفحه ۷۴ · فعالیت ۳ بحث کلاسی — فواید ارتباط با خداوند ... ۴۸

۷۱ صفحه ۷۶ · فعالیت ۵ فردی — موانع و پل‌های ارتباطی ... ۴۸

۷۲ صفحه ۷۷ · فعالیت ۶ بحث کلاسی — آداب معاشرت ۵۰

۷۳ صفحه ۷۸ · فعالیت ۱ بحث کلاسی — ارتباط با خانواده و خویشاوندان ... ۵۱

۷۴ صفحه ۷۹ · فعالیت ۳ بحث کلاسی (انتخابی) — رفتارهای سالم و ناسالم با همکلاسی‌ها و همسایگان ... ۵۱

۷۵ صفحه ۷۹ · فعالیت ۲ کار کلاسی — حقوق اعضای خانواده در رساله‌ی حقوق امام سجاد (ع) ... ۵۲

۷۶ صفحه ۸۲ · پرسش — ارتباطات خانوادگی، مجاورتی و عملکردی ... ۵۳

۷۷ صفحه ۸۳ · پرسش — ناپسند بودن نزاع و درگیری ۵۳

۷۸ صفحه ۸۴ · فعالیت ۱ بحث کلاسی — عوامل بروز اختلاف ... ۵۳

۷۹ صفحه ۸۴ · فعالیت ۲ فردی — پس نگرفتن قرض بدون دعوا ... ۵۴

۸۰ صفحه ۸۵ · فعالیت ۳ بحث کلاسی — علت پرخاشگری و بی‌صبری ... ۵۴

۸۱ صفحه ۸۶ · فعالیت ۴ بحث کلاسی — ویژگی‌های افرادی که اختلاف را با گفت‌وگو حل می‌کنند ... ۵۵

۸۲ صفحه ۸۷ · فعالیت در خانه — راهکارهای حل اختلاف با دیگران ... ۵۵

۸۳ صفحه ۸۸ · فعالیت ۱ بحث کلاسی — دلهره و نگرانی ۵۵

۸۴ صفحه ۹۰ · فعالیت ۲ گروهی — نمایشنامه‌ی فرد مضطرب ... ۵۶

۸۵ صفحه ۹۱ · فعالیت ۴ بحث کلاسی — کاهش اضطراب ۵۶

۸۶ صفحه ۹۲ · فعالیت در خانه — شیوه‌های کاهش اضطراب ... ۵۷

۸۷ صفحه ۹۳ · پرسش — توصیه‌ی قرآن به مهار خشم و بخشش ... ۵۷

۸۸ صفحه ۹۴ · فعالیت ۱ بحث کلاسی — خشم چیست؟ ۵۸

۸۹ صفحه ۹۴ · فعالیت ۲ بحث کلاسی — عوامل خشمگین‌کننده ... ۵۸

۹۰ صفحه ۹۵ · فعالیت ۳ گروهی — تقلید قیافه‌ی عصبانی ... ۵۹

۹۱ صفحه ۹۵ · فعالیت ۴ فردی — جلوگیری از بروز خشم ۵۹

۹۲ صفحه ۹۷ · فعالیت ۵ بحث کلاسی — آسیب‌ها و زیان‌های خشم ... ۵۹

۹۳ صفحه ۹۸ · فعالیت ۶ بحث کلاسی — نتیجه‌گیری از داستان سید ناصر حسینی‌پور ... ۵۹

۶۸ 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.

۶۹ 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

۷۰ 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.

۷۱ 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		√

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

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

۷۲ 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

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

۷۳ 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.

۷۴ 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

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

۷۵ 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

۷۶ 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

۷۷ 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.»

۷۸ 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

۷۹ 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.

۸۰ 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

۸۱ 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.

۸۲ 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.

۸۳ 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.

۸۴ 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.

۸۵ 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.

۸۶ 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

۸۷ 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

۸۸ 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.

۸۹ 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
برای موفقیت

۹۰ 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.

۹۱ 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.

۹۲ 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.

۹۳ 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.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

تفکر و سبک زندگی هفتم - بخش پنجم

فعالیت‌های انتخابی تفکر و پژوهش

فهرست

۹۴ صفحه ۱۰۰ · گفت‌وگو کنید — روش پاسخ‌گویی به پرسش‌ها ... ۶۳

۹۵ صفحه ۱۰۱ · گفت‌وگو کنید — نوشتن پرسش با روش‌های گوناگون پاسخ‌یابی ... ۶۴

۹۶ صفحه ۱۰۳ · گفت‌وگو کنید — حکایت راستی: دریافت، نیت و پیامد ... ۶۴

۹۷ صفحه ۱۰۳ · گفت‌وگو کنید — حکایت راستی: تردید در گفتن واقعیت ... ۶۵

۹۸ صفحه ۱۰۳ · گفت‌وگو کنید — حکایت راستی: منافع شخصی و معیار تصمیم‌گیری ... ۶۶

۹۹ صفحه ۱۰۴ · فعالیت تکمیلی در کلاس — پرسش‌های ذهنی درباره‌ی حکایت راستی ... ۶۶

۱۰۰ صفحه ۱۰۴ · فعالیت در خانه — بازگو کردن حکایت برای خانواده ... ۶۷

۱۰۱ صفحه ۱۰۶ · فعالیت — عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری‌ها (جدول) ... ۶۷

۱۰۲ صفحه ۱۰۶ · گفت‌وگو کنید — بز یا سگ؟ روش سه مرد و فریب‌خوردن پیرمرد ... ۶۸

۱۰۳ صفحه ۱۰۶ · گفت‌وگو کنید — بز یا سگ؟ نمونه‌ها و استفاده از نظر دیگران ... ۶۹

۱۰۴ صفحه ۱۰۶ · گفت‌وگو کنید — اطمینان از درستی نظر و تصمیم ... ۶۹

۱۰۵ صفحه ۱۰۷ · فعالیت در خانه — تحلیل یک برنامه‌ی تبلیغاتی ... ۷۰

۱۰۶ صفحه ۱۰۷ · فعالیت در خانه — معیارهای درستی و کامل بودن اطلاعات ... ۷۰

۱۰۷ صفحه ۱۰۹ · گفت‌وگو کنید — چرا این تلفن زنگ نمی‌زند؟ برداشت از فیلم ... ۷۰

۱۰۸ صفحه ۱۰۹ · گفت‌وگو کنید — چرا این تلفن زنگ نمی‌زند؟ نماد تلفن‌ها و پایان داستان ... ۷۱

۱۰۹ صفحه ۱۰۹ · فعالیت تکمیلی در کلاس — منشأ درک و حالت‌های درونی ... ۷۲

۱۱۰ صفحه ۱۱۱ · گفت‌وگو کنید — دیوار شیشه‌ای: دریافت و علت ... ۷۲

۱۱۱ صفحه ۱۱۱ · گفت‌وگو کنید — ضرب‌المثل‌ها و نتایج آزمایش ... ۷۳

۱۱۲ صفحه ۱۱۱ · گفت‌وگو کنید — استفاده از تجربه‌ی قبلی و شکست به‌عنوان پل پیروزی ... ۷۴

۱۱۳ صفحه ۱۱۱ · فعالیت در خانه — شک و تردید در پذیرش پیام ... ۷۵

۱۱۴ صفحه ۱۱۲ · فعالیت — مسموم کردن سرچشمه: تکمیل جمله‌ها ... ۷۵

۱۱۵ صفحه ۱۱۲ · فعالیت — تعریف مغالطه‌ی مسموم کردن سرچشمه ... ۷۵

۱۱۶ صفحه ۱۱۳ · فعالیت تکمیلی در کلاس — صفات ناپسند نسبت‌داده‌شده به مخالفان ... ۷۶

۱۱۷ صفحه ۱۱۳ · گفت‌وگو کنید — تجربه‌ی شنیدن و به‌کار بردن جمله‌های مغالطه‌آمیز ... ۷۷

۱۱۸ صفحه ۱۱۳ · کار گروهی — جمله‌های دیگر برای استدلال غلط ... ۷۷

۱۱۹ صفحه ۱۱۴ · گفت‌وگو کنید — ناظم و منظوم: موقعیت اول و شیوه‌ی قرارگیری سنگ‌ها ... ۷۸

۱۲۰ صفحه ۱۱۵ · گفت‌وگو کنید — ناظم و منظوم: موقعیت دوم و سوم و مقایسه ... ۷۸

۱۲۱ صفحه ۱۱۵ · گفت‌وگو کنید — سیاره‌ی X: کشف پلوتون ۷۹

۱۲۲ صفحه ۱۱۶ · فعالیت تکمیلی در کلاس — مقایسه‌ی سنگ‌ها و کشف سیاره‌ی پلوتون ... ۸۰

۱۲۳ صفحه ۱۱۶ · فعالیت در خانه — نمونه‌های نظم در پدیده‌های آفرینش ... ۸۰

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۹۴ صفحه ۱۰۰ گفت‌وگو کنید

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

۱ــ پرفروش‌ترین موضوعات کتاب در نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران طی ۱۰ سال گذشته کدام‌ها بوده‌اند؟

۲ــ چهار مورد از موارد رعایت بهداشت و چهار مورد از عدم توجه به بهداشت در محله‌ی زندگی شما از تاریخ ۱۰ اسفند تا ۱۵ اسفند امسال کدام‌اند؟

۳ــ دانش‌آموزان مدرسه‌ی شما تا چه اندازه از شیوه‌ی اداره‌ی مدرسه راضی‌اند؟

۴ــ مرزهای جغرافیایی ایران از قرن ششم هجری شمسی تاکنون چه تغییراتی داشته است؟

۵ــ دخترها و پسرها هر کدام از چه کسانی بیشتر الگو می‌گیرند؟

۶ــ والدین دانش‌آموزان پایه‌ی اول متوسطه‌ی مدرسه‌ی شما تا چه اندازه از رفتار فرزندان خود راضی‌اند؟

۷ــ چه تعداد از ساختمان‌های محله‌ی شما با ویژگی‌های معماری ایرانی هماهنگی دارد؟

۸ــ پیشرفت‌های علمی ایران در زمینه‌ی داروسازی چه بوده است؟

۹ــ تولید فولاد ایران در حال حاضر به تفکیک در هر یک از کارخانه‌های کشور به چه میزان است؟

۱۰ــ اهدای اعضای بدن در کشور ما در ۵ سال گذشته چه روندی را طی کرده است؟

درباره‌ی دلایل انتخاب خود در کلاس گفت‌وگو کنید.

*** توجه: یافتن پاسخ برخی از سؤال‌ها با چند روش انجام می‌شود.**

ردیف	موضوع پرسش	نظرسنجی	مشاهده	منابع چاپی و الکترونیکی
۱	موضوعات پرفروش کتاب			✓
۲	بهداشت در محله		✓	
۳	رضایت از اداره‌ی مدرسه	✓		
۴	مرزهای جغرافیایی ایران			✓
۵	الگوی دخترها و پسرها	✓		
۶	رضایت از رفتار فرزندان	✓		
۷	معماری ایرانی در محله		✓	✓
۸	پیشرفت داروسازی			✓
۹	تولید فولاد کارخانه‌ها			✓
۱۰	روند اهدای اعضای بدن			✓

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

دلیل انتخاب‌ها

- پرسش‌های ۳، ۵ و ۶ نظر و احساس افراد را می‌پرسند؛ فقط با پرسیدن از خود آن‌ها (نظرسنجی) به دست می‌آیند.
- پرسش ۲ رفتار و وضع موجود محله است که با دیدن و ثبت کردن (مشاهده) پیدا می‌شود. در پرسش ۷ برای شمردن ساختمان‌ها باید محله را دید (مشاهده) و برای دانستن ویژگی‌های معماری ایرانی باید به کتاب و منابع مراجعه کرد؛ پس دو روش لازم است.
- پرسش‌های ۱، ۴، ۸، ۹ و ۱۰ درباره‌ی گذشته یا آمار و اطلاعات ثبت‌شده‌اند که در کتاب‌ها، گزارش‌ها و پایگاه‌های اینترنتی معتبر موجودند (منابع چاپی و الکترونیکی).

۹۵ صفحه ۱۰۱ **گفت‌وگو کنید**

یک سؤال بنویسید که پاسخ آن تنها با روش مشاهده به دست می‌آید.

یک سؤال بنویسید که پاسخ آن تنها با روش نظرسنجی به دست می‌آید.

یک سؤال بنویسید که پاسخ آن تنها با روش گردآوری اطلاعات از منابع چاپی و الکترونیکی به دست می‌آید.

یک سؤال بنویسید که پاسخ آن با استفاده از حداقل دو روش از روش‌های مشاهده، نظرسنجی و مراجعه به منابع چاپی و الکترونیکی به دست می‌آید.

1. مشاهده: تفاوت یا شباهت برگ‌های درختان در فصل پاییز و بهار چیست؟
2. نظرسنجی: آیا شما از نان‌های این نانوایی راضی هستید؟ (میزان رضایت مشتریان از یک نانوایی)
3. منابع چاپی و الکترونیکی: علل به وجود آمدن جنگ جهانی دوم چیست؟ (یا: مشروطه چیست و چه دورانی را شامل می‌شد؟)
4. دو روش یا بیشتر: روش‌های دوست‌یابی در نوجوانان چگونه است؟ (نظرسنجی از هم‌سن‌وسالان و مطالعه‌ی منابع). یا: رشته‌های مناسب برای ادامه‌ی تحصیل در دوره‌ی متوسطه‌ی دوم کدام‌اند؟ (مراجعه به منابع و پرسش از دانش‌آموزان و مشاوران)

۹۶ صفحه ۱۰۳ **گفت‌وگو کنید**

دریافت شما از این حکایت چیست؟

شما با روش کدام یک از وزرا موافقید؟ چرا؟

نیت هر یک از وزرا برای دروغ‌گویی و راست‌گویی چه بود؟

رفتار هر یک از وزرا چه پیامدی برای اسیر می‌توانست داشته باشد؟

دریافت از حکایت

راست‌گویی و دروغ‌گویی را فقط از ظاهر سخن نمی‌توان سنجید؛ نیت گوینده و پیامد سخن هم مهم است. وزیر اول با گفتن سخنی خلاف واقع جان انسانی را نجات داد و وزیر دوم با گفتن حقیقتی تلخ، که انگیزه‌ی خیرخواهانه نداشت، نزدیک بود به مرگ یک انسان بینجامد. پس باید پیش از گفتن یا نگفتن واقعیت، به نیت و نتیجه‌ی آن فکر کرد.

موافقت با کدام وزیر

نمونه‌ی پاسخ: با وزیر اول موافقم؛ زیرا نیتش خیر بود و با سخن خود جان اسیر را نجات داد و پادشاه را هم از خونریزی بازداشت. البته بهتر است در چنین موقعیتی تا جای ممکن راهی بیابیم که هم دروغ نگوییم و هم به کسی آسیب نرسد، مثلاً این‌که گفتار اسیر را از روی ناچاری و ترس بدانیم.

نیت وزرا

- وزیر اول: نجات جان اسیر و ایجاد مهربانی در دل پادشاه؛ او با نیت خیر سخن نادرست گفت.
- وزیر دوم: در ظاهر پایبندی به راستی و ادب در برابر پادشاه، اما در واقع دشمنی با وزیر اول و بی‌توجهی به سرنوشت اسیر؛ او حقیقت را برای خیر دیگران نگفت.

پیامد رفتار وزرا برای اسیر

- رفتار وزیر اول: بخشیده شدن و رهایی اسیر از مرگ (و همین‌طور آرام شدن پادشاه).
- رفتار وزیر دوم: خشمگین‌تر شدن پادشاه و کشته شدن اسیر؛ البته پادشاه چنین سخنی را نپذیرفت و دروغِ وزیر اول را بهتر دانست.

۹۷ صفحه ۱۰۳ **گفت‌وگو کنید**

آیا شیوه‌ی رفتار هر یک از آن‌ها در همه‌ی زمان‌ها، مکان‌ها و شرایط قابل انجام است؟ توضیح دهید. چرا گاهی افراد در بیان واقعیت دچار تردید می‌شوند؟

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

آیا شیوه‌ی هر وزیر در همه‌ی شرایط قابل انجام است؟

خیر. وزیر اول در جایی که دروغ جان انسانی را نجات می‌دهد درست عمل کرد، اما اگر هر بار برای رسیدن به هدف دروغ بگوییم، اعتماد از بین می‌رود و حتی ممکن است دروغ به ضرر دیگران تمام شود. شیوه‌ی وزیر دوم هم هرجا که راست‌گویی به سود دیگران یا برای دفاع از حق باشد درست است؛ اما راست‌گویی بدون توجه به نیت و پیامد، مثل این حکایت، ممکن است زیان‌بار باشد. بنابراین هیچ‌کدام در همه‌ی شرایط درست نیست و باید موقعیت را سنجید.

تردید در بیان واقعیت

- ترس از پیامدهای راست‌گویی مانند سرزنش، تنبیه، از دست دادن دوست یا مقام

- نگرانی از آسیب دیدن یا ناراحت شدن دیگران از شنیدن حقیقت
- خجالت و ترس از آبروریزی
- در تضاد بودن دو ارزش، مثل راست‌گویی و حفظ جان یا آبروی دیگران
- مطمئن نبودن از درستی اطلاعات خود

۹۸ صفحه ۱۰۳ گفت‌وگو کنید

بعضی از افراد با نیت حفظ منافع شخصی، از بیان واقعیت خودداری می‌کنند. پیامدهای چنین نیتی برای فرد و جامعه چیست؟

با چه معیاری می‌توان درباره‌ی 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).

پیامد پنهان‌کاری برای حفظ منافع شخصی

- برای فرد: از دست دادن اعتماد دیگران، عذاب وجدان، گرفتار شدن در دروغ‌های بعدی و در نهایت بدنامی.
- برای جامعه: بی‌اعتمادی میان مردم، ضایع شدن حق دیگران، گسترش فساد و ناکامی در حل مشکلات؛ مثلاً فروشنده‌ای که عیب کالا را پنهان کند به خریدار و اعتبار بازار آسیب می‌زند.

معیار تصمیم‌گیری

ابتدا باید واقعیت را دقیق بشناسیم (چه چیزی راست است؟)، سپس نیت خود را بسنجیم (آیا برای خیر دیگران و رعایت حق است یا برای نفع شخصی؟) و در پایان پیامد گفتن یا نگفتن را برای همه‌ی افراد درگیر بسنجیم. اگر نیت خیرخواهانه باشد و پیامد گفتن واقعیت به آسیب جدی بینجامد، می‌توان با ملایمت و در زمان مناسب سخن گفت یا فعلاً سکوت کرد؛ اما اگر پنهان‌کاری به حق دیگران زیان بزند، باید واقعیت را گفت.

مثال: دوستی از ما می‌پرسد نتیجه‌ی آزمونش را چطور دیدیم. واقعیت این است که نمره‌اش پایین است. نیت ما کمک به اوست، نه تحقیر. پیامد گفتن با مهربانی و دلداری، آگاهی او از ضعفش و تلاش بیشتر است. پس واقعیت را با زبان نرم می‌گوییم. اما اگر کسی چاقویی را از ما بگیرد تا به دیگری آسیب بزند و بپرسد کجا پنهان شده است، چون پیامد راست‌گویی کشته شدن یک انسان است، نگفتن یا گفتن خلاف واقع جایز است.

۹۹ صفحه ۱۰۴ فعالیت تکمیلی در کلاس

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

1. آیا هیچ‌گاه دروغ گفتن درست است؟

2. اگر راست‌گویی به کسی آسیب بزند، باید سکوت کرد یا دروغ گفت؟
3. تفاوت دروغ مصلحت‌آمیز با دروغ معمولی چیست؟
4. چه کسی تشخیص می‌دهد که مصلحت چیست؟ آیا ممکن است در تشخیص مصلحت اشتباه کنیم؟
5. چگونه می‌توان واقعیت تلخ را بدون آزار دادن دیگران گفت؟
6. آیا سکوت کردن هم نوعی پنهان کردن واقعیت و دروغ است؟

۱۰۰ صفحه ۱۰۴ فعالیت در خانه

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

نمونه‌ی گزارش: حکایت پادشاهی را برای خانواده تعریف کردم که فرمان کشتن اسیری را داد، اسیر از ناامیدی شروع به ناسزا گفتن کرد و یک وزیر با تعبیر نادرست سخن او، جانش را نجات داد، اما وزیر دیگر راست را گفت و پادشاه دروغ وزیر اول را پسندید. سپس خلاصه‌ی بحث کلاس را گفتم که راست‌گویی یا دروغ‌گویی را با سه مفهوم واقعیت، نیت و پیامد می‌سنجیم.

نظر خانواده: پدر و مادرم گفتند دروغ‌گویی کار نادرستی است و فقط در جایی که جان یا آبروی انسانی در خطر است و راه دیگری نیست، ممکن است دروغ مصلحت‌آمیز را پذیرفت. مادرم افزود بهتر است همیشه با مهربانی و در زمان مناسب راست بگوییم. پدرم گفت اعتماد مهم‌ترین سرمایه است و نباید به‌سادگی از دست برود.

۱۰۱ صفحه ۱۰۶ فعالیت

در تصمیم‌گیری‌های شما درباره‌ی هر یک از موقعیت‌های 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.).

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 می‌کنید در انتخاب‌های خود نیاز به تغییر دارید یا خیر؟ چرا؟

نمونه‌ی جدول تکمیل‌شده

موقعیت	هم‌سالان	خانواده	عقل و احساسم	رسانه‌ی جمعی	سایر موارد
انتخاب سبک لباس پوشیدن	۳	۲	۴	۳	۱
انتخاب مدل مو و ...	۳	۲	۴	۳	۱
انتخاب رشته‌ی تحصیلی	۲	۴	۳	۱	۲
انتخاب شغل	۱	۴	۳	۲	۲
نوع سرگرمی‌ها و گذران اوقات فراغت	۴	۱	۳	۳	۲
جمع نمرات هر ستون	۱۳	۱۳	۱۷	۱۲	۸

- بیشترین جمع نمرات: عقل و احساسم (۱۷).
- کمترین جمع نمرات: سایر موارد (۸).
- مقایسه‌ی ردیف‌ها: در انتخاب لباس و مدل مو، هم‌سالان و رسانه تأثیر بیشتری دارند؛ در انتخاب رشته و شغل، نظر خانواده مهم‌تر است؛ در سرگرمی‌ها، دوستان و هم‌سالان نقش بیشتری دارند.

نمونه‌ی تحلیل: عقل و احساس خودم بیشترین اثر را دارد و این خوب است، اما در برخی انتخاب‌ها (مثل لباس و سرگرمی) بیش از حد تحت تأثیر دوستان و رسانه‌ام. فکر می‌کنم باید در این موارد بیشتر فکر کنم، اطلاعات جمع کنم و سپس تصمیم بگیرم؛ چون انتخاب‌های مهم مثل رشته و شغل باید بر پایه‌ی علاقه، توانایی و مشورت درست باشند، نه صرفاً دنبال کردن دیگران.

۱۰۲ صفحه ۱۰۶ **گفت‌وگو کنید**

آن سه مرد برای قانع کردن پیرمرد از چه روشی استفاده کردند؟

به‌نظر شما پیرمرد ساده‌لوح بود؟ اگر کس دیگری به جای این پیرمرد بود، فریب آن‌ها را می‌خورد؟

تصور کنید فروشنده واقعاً سگی را به پیرمرد فروخته بود. در این‌صورت آیا پیرمرد نباید به حرف آن سه نفر توجه می‌کرد؟

روش سه مرد

آن‌ها یک ادعای نادرست («این حیوان سگ است») را از زبان سه نفر و به‌طور مکرر و پشت‌سرهم به پیرمرد گفتند. هر کدام به شکلی متفاوت (پرسش، تعجب، پرسیدن قیمت و کاربرد) آن را مسلم فرض می‌کردند تا پیرمرد از تکرار و هم‌صدایی چند نفر، ادعا را باور کند و به حواس و دانش خودش شک کند.

آیا پیرمرد ساده‌لوح بود؟

نمونه‌ی پاسخ: پیرمرد بیش از حد به نظر دیگران اعتماد کرد و حواس خودش را (دیدن بز و صدای آن) باور نکرد؛ از این نظر ساده‌لوح بود. اما وقتی چند نفر مرتب چیزی را تکرار کنند، بسیاری از افراد زیر فشار روانی قرار می‌گیرند و ممکن است فریب بخورند. کسی که بررسی نکند، مثلاً حیوان را خوب نگاه نکند یا از فرد آگاهی نپرسد، به‌راحتی فریب می‌خورد.

اگر فروشنده واقعاً سگ فروخته بود

بله، در این صورت باید به حرف آن‌ها توجه می‌کرد؛ زیرا نظر دیگران، به‌ویژه وقتی دلیل داشته باشد، می‌تواند جلوی اشتباه را بگیرد. اما توجه کردن یعنی بررسی کردن و بازبینی، نه پذیرفتن بی‌دلیل. او می‌توانست حیوان را از نزدیک وارسی کند یا از فرد آگاهی بپرسد تا بفهمد بز است یا سگ.

۱۰۳ صفحه ۱۰۶ گفت‌وگو کنید

به زندگی پیرامون خود نگاه کنید. آیا مثال‌هایی مانند این داستان سراغ دارید؟
آیا می‌توان از این داستان نتیجه گرفت که در تصمیم‌گیری‌ها از نظر دیگران نباید استفاده کنیم؟ چرا؟

مثال‌های مشابه

- شایعاتی که در فضای مجازی بارها تکرار می‌شوند و مردم آن‌ها را بدون بررسی باور می‌کنند.
- تبلیغاتی که یک مطلب (مثل «این خوراکی همه‌ی مواد مغذی را دارد») را بارها نشان می‌دهند تا درست به نظر برسد.
- فروشنده‌ای که با تعریف‌های زیاد، کالای معمولی را بسیار ممتاز نشان می‌دهد.

آیا باید از نظر دیگران استفاده نکنیم؟

خیر. مشورت و نظر دیگران، به‌ویژه افراد آگاه و دلسوز، بسیار سودمند است و در بسیاری از تصمیم‌ها ما را از اشتباه نجات می‌دهد. نکته‌ی داستان این است که هر نظری را بدون دلیل نپذیریم؛ باید دلیل و منبع نظر، آگاهی گوینده و نیت او را بسنجیم و با بررسی خودمان آن را مقایسه کنیم.

۱۰۴ صفحه ۱۰۶ گفت‌وگو کنید

چه راه‌هایی وجود دارد که از درستی نظر و تصمیم خود اطمینان بیشتری پیدا کنیم؟

1. انتخاب زمان مناسب برای تصمیم‌گیری (نه شتاب‌زده و نه با تأخیر).
2. در نظر گرفتن شرایط و امکانات موجود.
3. شناخت روش‌های به اجرا درآوردن تصمیم.
4. پیش‌بینی زمان به نتیجه رسیدن تصمیم.

5. داشتن دانش لازم برای انجام تصمیم.
6. کمک گرفتن از متخصص و افراد آگاه در صورت لزوم.

۱۰۵ صفحه ۱۰۷ 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؟

نمونه‌ی پاسخ: تبلیغ تلویزیونی یک تنقلات (خوراکی) را بررسی کردم. این تبلیغ با رنگ‌های شاد، موسیقی تند و حضور کودکانی که لذت می‌برند، خوراکی را همراه با شادی و دوستی نشان می‌دهد.

- تأثیر: بچه‌ها و حتی بزرگ‌ترها بدون توجه به ارزش غذایی، آن خوراکی را برای خرید انتخاب می‌کنند و عادت تغذیه‌ی آن‌ها تغییر می‌کند.
- شیوه‌ی اثرگذاری: تکرار زیاد تبلیغ، استفاده از افراد محبوب یا کودکان شاد، نشان دادن فقط جنبه‌های مثبت و پنهان کردن ضررها، و ایجاد این احساس که «همه از این استفاده می‌کنند».

۱۰۶ صفحه ۱۰۷ فعالیت در خانه

با چه معیارهایی می‌توانیم مطمئن شویم اطلاعاتی که به دست می‌آوریم، درست و کامل است؟

- یکی بودن اطلاعات در منابع مختلف و معتبر (مقایسه‌ی چند منبع).
- اگر منبع اطلاعات نظرسنجی یا پرسش‌نامه است، زیاد بودن تعداد افراد شرکت‌کننده و تنوع آن‌ها.
- مقایسه با تحقیقات و اطلاعات گذشته و تکرار آزمایش یا بررسی.
- مراجعه به افراد آگاه و متخصص و بررسی استانداردها.
- داشتن تأییدیه و مجوز از مراجع معتبر.

۱۰۷ صفحه ۱۰۹ گفت‌وگو کنید

برداشت شما از این فیلم چیست؟

به نظر شما داستان این فیلم در کجا و چه زمانی اتفاق می‌افتد؟

تعمیرکار تلفن چگونه شخصیتی دارد؟ چرا این‌طور فکر می‌کنید؟

برداشت از فیلم

تعمیرکار تنها در کارگاهش مشغول کار با تلفن‌هاست که صدای زنگ تلفنی او را آشفته می‌کند. او برای یافتن آن تلفن به‌سراغ تلفن‌های بسیار می‌رود و به دنیایی پر از تلفن می‌رسد، تا این‌که درمی‌یابد صدایی که او را صدا می‌زند از درون خودش است. برداشت من این است که همیشه پاسخ پرسش‌ها و ندای وجدان و احساس‌های ما در درون خودمان است و ما غرق کارهای بیرونی، از شنیدن آن غافل می‌مانیم.

زمان و مکان داستان

مکان داستان در ابتدا کارگاه قدیمی تعمیر تلفن و پس از آن فضایی خیالی و رؤیاگونه از تلفن‌هاست. زمان آن مشخص نیست و به‌نظر می‌رسد مربوط به زمانی است که تلفن‌های ثابت هنوز رایج بودند؛ اما چون پیام آن به همه‌ی زمان‌ها مربوط است، می‌تواند در هر زمانی رخ دهد.

شخصیت تعمیرکار

او تنها، آرام، دقیق و علاقه‌مند به کار خود است؛ زیرا با دقت کارش را انجام می‌دهد و در تنهایی غرق است. در عین حال کنجکاو و پیگیر است، چون برای یافتن منبع صدا حتی تا دورترین جاها می‌رود و دست برنمی‌دارد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۰۸ صفحه ۱۰۹ گفت‌وگو کنید

تلفن‌ها در این فیلم می‌توانند نماد چه چیزی در زندگی ما باشند؟
آیا می‌توانید پایان دیگری برای این داستان بیان کنید؟

نماد تلفن‌ها

تلفن‌ها می‌توانند نماد ارتباط‌ها، پیام‌ها، خبرها و فکرهای فراوانی باشند که پیوسته ما را مشغول می‌کنند؛ یا نماد پرسش‌هایی که پاسخشان را در بیرون از خود می‌جوییم، در حالی که پاسخ حقیقی از درون خود ما می‌آید.

پایان دیگر

نمونه‌ی پایان: تعمیرکار پس از رسیدن به صدای درون خود، به کارگاه برمی‌گردد و همه‌ی تلفن‌ها را خاموش می‌کند، سپس از کارگاه بیرون می‌رود تا با انسان‌های واقعی ارتباط بگیرد و صدای درونش را در زندگی دنبال کند.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۰۹ صفحه ۱۰۹ فعالیت تکمیلی در کلاس

با توجه به مباحث مطرح شده در کلاس، بنویسید آنچه که ما درک می‌کنیم، از کجا ناشی می‌شود؟ حالاتی نظیر خوشی، کینه، غم، حسد، ترس و ... چگونه در انسان ایجاد می‌شوند؟

منشأ آنچه درک می‌کنیم

ادراک اولیه‌ی ما از راه حواس پنج‌گانه (دیدن، شنیدن، بوییدن، چشیدن و لمس کردن) ایجاد می‌شود. سپس مغز این اطلاعات را بر پایه‌ی فرایندهایی تجزیه و تحلیل می‌کند و به درک مفاهیم می‌رسد. افزون بر حواس، آگاهی‌های حسی و درونی هم داریم.

منشأ حالت‌های درونی

انسان پس از مشاهده‌ی رویدادها از راه حواس، آن‌ها را تجزیه و تحلیل می‌کند و بر پایه‌ی تجربه‌ها و درک قبلی خود درباره‌ی آن‌ها قضاوت می‌کند؛ نتیجه‌ی این قضاوت می‌تواند حالاتی مانند ترس، حسد، غم یا خوشی باشد. ترشح هورمون‌هایی در خون که غدد درون‌ریز بدن انجام می‌دهند نیز در ایجاد این حالت‌ها نقش دارد.

۱۱۰ صفحه ۱۱۱ گفت‌وگو کنید

دریافت شما از این داستان چیست؟

چه چیز باعث شد که ماهی بزرگ‌تر دیگر به ماهی کوچک‌تر حمله نکند و حتی به آن سوی آبزی‌دان نیز نرود؟

دریافت از داستان

تجربه‌ی تلخ و تکرارشونده می‌تواند باورهایی در ذهن ما بسازد که حتی پس از برداشته شدن مانع، ما را از تلاش بازدارد. گاهی دیوارِ واقعی از بین رفته است، اما «دیوار ذهنی» همچنان ما را محدود می‌کند و فرصت‌ها را از ما می‌گیرد.

علت حمله نکردن ماهی بزرگ

ماهی بزرگ چند بار با شیشه برخورد کرد و درد کشید؛ بنابراین باور کرد که رسیدن به ماهی کوچک ناممکن است. این باور (که از تجربه‌ی قبلی به‌دست آمد) در ذهنش ماند و حتی پس از برداشته شدن شیشه، او دیگر تلاش نکرد.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

مفهوم ضرب‌المثل‌های زیر چیست؟ تفاوت‌ها یا شباهت‌های آن‌ها را بیان کنید.

آزموده را آزمودن خطاست.

شکست پل پیروزی است.

مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد.

آدم عاقل دو بار از یک سوراخ گزیده نمی‌شود.

نتایج آزمایش این دانشمند با مفهوم کدام ضرب‌المثل‌های بالا هماهنگ است؟

همان‌طور که می‌دانید ضرب‌المثل‌ها حاصل تجربیات انسان‌ها و چگونگی نگاه آن‌ها به مسائل است؛ آیا هر یک از این ضرب‌المثل‌ها همیشه و همه جا کاربرد دارد؟ نظر خود را توضیح دهید.

مفهوم ضرب‌المثل‌ها

- آزموده را آزمودن خطاست: چیزی را که یک بار امتحان کرده‌ایم و نتیجه‌اش را دیده‌ایم، دوباره امتحان کردن نادرست است.
- شکست پل پیروزی است: شکست مقدمه‌ی پیروزی است؛ اگر از شکست درس بگیریم و دوباره تلاش کنیم، به موفقیت می‌رسیم.
- مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد: کسی که یک بار از چیزی آسیب دیده، از هر چیز شبیه آن هم می‌ترسد.
- آدم عاقل دو بار از یک سوراخ گزیده نمی‌شود: انسان خردمند از تجربه‌ی تلخ درس می‌گیرد و اشتباه را تکرار نمی‌کند.

شباهت‌ها و تفاوت‌ها

هر چهار ضرب‌المثل درباره‌ی نقش تجربه‌ی قبلی در رفتار آینده‌اند. سه مورد (اول، سوم و چهارم) بر دوری از تکرار تجربه‌ی بد تأکید دارند؛ البته مثل سوم حالت ترس زیاد را نشان می‌دهد و مثل چهارم عاقلانه از تجربه درس گرفتن را. ضرب‌المثل دوم برخلاف آن‌ها می‌گوید پس از شکست نباید ناامید شد و باید دوباره تلاش کرد.

هماهنگی با نتیجه‌ی آزمایش

نتیجه‌ی آزمایش (ماهی که پس از برخورد با شیشه دیگر حمله نکرد) با ضرب‌المثل‌های «آزموده را آزمودن خطاست»، «مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد» و «آدم عاقل دو بار از یک سوراخ گزیده نمی‌شود» هماهنگ است. با «شکست پل پیروزی است» هماهنگ نیست، زیرا ماهی از شکست نتیجه‌ی مثبت نگرفت.

آیا همیشه و همه‌جا کاربرد دارند؟

خیر. هر ضرب‌المثل در موقعیتی مناسب است. مثلاً «آزموده را آزمودن خطاست» وقتی درست است که شرایط عوض نشده باشد؛ اما اگر شرایط تغییر کرده باشد (مانند ماهی که دیوار شیشه‌ای دیگر نبود) تکرار آزمایش لازم است. همچنین ترسیدن «مارگزیده از ریسمان» همیشه مفید نیست و فرد را از تجربه‌های خوب بازمی‌دارد.

۱۱۲ صفحه ۱۱۱ گفت‌وگو کنید

ما در مواجهه با یک موقعیت و مسئله‌ی جدید، اغلب براساس تجربه‌های قبلی خود عمل می‌کنیم. به‌کارگیری تجربه‌های قبلی گاهی سودمند است و گاهی سودمند نیست. با ذکر مثال توضیح دهید چه نکات مثبت و منفی‌ای در استفاده از تجربه‌های قبلی ــ وقتی با یک موقعیت جدید روبه‌رو می‌شویم ــ ممکن است وجود داشته باشد.

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

نکات مثبت و منفی استفاده از تجربه‌های قبلی

- نکته‌ی مثبت: از تکرار اشتباه جلوگیری می‌کند و در وقت و انرژی صرفه‌جویی می‌شود؛ مثلاً کسی که یک بار دستش به اجاق داغ خورده، دفعه‌ی بعد احتیاط می‌کند.
- نکته‌ی منفی: اگر شرایط جدید با قبلی فرق کرده باشد، تجربه‌ی قبلی ما را گمراه می‌کند و از فرصت‌های تازه محروم می‌شویم؛ مثلاً ماهی بزرگ که پس از برداشته شدن شیشه هم حمله نکرد.

شکست چگونه پل پیروزی است؟

شکست به ما نشان می‌دهد کجا اشتباه کرده‌ایم و چه چیزی را باید اصلاح کنیم. اگر ناامید نشویم و دلیل شکست را پیدا کنیم، دفعه‌ی بعد با آگاهی بیشتر موفق می‌شویم. مثال: دانش‌آموزی که در یک آزمون نمره‌ی کم گرفته، اگر اشتباهاتش را بررسی کند و روش مطالعه‌اش را تغییر دهد، در آزمون بعدی نمره‌ی بهتری می‌گیرد. دانشمندان نیز پس از آزمایش‌های ناموفق بسیار، به کشف‌های بزرگ رسیده‌اند.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۱۱۳ صفحه ۱۱۱ فعالیت در خانه

هنگامی که شما با داستان، ضرب‌المثل یا یک مطلب علمی مواجه می‌شوید می‌توانید پیام آن را بپذیرید، رد کنید یا درباره‌ی آن شک و تردید داشته باشید. آیا تاکنون با چنین موردی مواجه شده‌اید؟ آن مورد و علت تردید خود را بنویسید.

نمونه‌ی پاسخ: در ضرب‌المثل «عجله کار شیطان است» تردید داشتم؛ چون گاهی اگر در تصمیم‌گیری دیر بجنبیم فرصت از دست می‌رود، مثلاً در ثبت‌نام یک کلاس محدود. علت تردیدم این بود که همه‌جا درست به‌نظر نمی‌رسید. پس از فکر کردن فهمیدم منظور ضرب‌المثل کارهایی است که بدون فکر و دقت انجام می‌شوند، و نه هر سرعتی.

۱۱۴ صفحه ۱۱۲ فعالیت

هر کس به‌جز افراد نادان قبول دارد که .....

فقط آدم‌های بی‌سواد این‌طور فکر می‌کنند که .....

فقط بچه‌های ترسو این‌طور عمل می‌کنند که .....

هر آدم عاقلی این را می‌داند که .....

1. هر کس به‌جز افراد نادان قبول دارد که بازی‌های رایانه‌ای بهترین سرگرمی است.
2. فقط آدم‌های بی‌سواد این‌طور فکر می‌کنند که مطالعه‌ی کتاب غیردرسی وقت تلف کردن است.
3. فقط بچه‌های ترسو این‌طور عمل می‌کنند که با مخالفت دیگران ساکت می‌شوند.
4. هر آدم عاقلی این را می‌داند که رأی اکثریت همیشه درست است.

در هر چهار جمله، گوینده پیش از ارائه‌ی دلیل، مخالفان را «نادان»، «بی‌سواد»، «ترسو» یا «غیرعاقل» معرفی کرده است تا کسی جرئت مخالفت نداشته باشد.

۱۱۵ صفحه ۱۱۲ فعالیت

مغالطه‌ی مسموم کردن سرچشمه .....

مغالطه‌ی مسموم کردن سرچشمه نوعی استدلال غلط است که در آن گوینده پیش از شنیدن اعتراض دیگران، صفت ناپسندی (مثل نادانی، ترسو بودن و بی‌سوادی) را به مخالفان ادعای خود نسبت می‌دهد یا صفات خوب را از آن‌ها سلب می‌کند، تا هرکس بخواهد مخالفت کند، خود را نمونه‌ی آن صفت بد معرفی کرده باشد و از مخالفت پشیمان شود؛ به این ترتیب بدون دلیل، دیگران را ساکت می‌کند. مثال: «هر کس به‌جز افراد نادان قبول دارد که...».

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۱۶ صفحه ۱۱۳ فعالیت تکمیلی در کلاس

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

ـــ هر کسی به‌جز افراد بی‌هنر و مخالفان رشد فرهنگی، قبول دارند که .....

ـــ مگر تو نادان هستی که می‌خواهی .....

ـــ همه‌ی افرادی که شخصیت سالم دارند با ..... موافق‌اند.

ـــ فقط کسانی که دچار عقده‌ی حقارت‌اند چنین حرفی می‌زنند که .....

ـــ فقط عوام و مردم بی‌فرهنگ با حرف‌های فلانی موافق‌اند.

ـــ هر کودکی درک می‌کند که .....

ـــ هر کی دو تا کتاب خونده باشه می‌دونه که .....

ـــ هر بچه مدرسه‌ای می‌داند که .....

جمله	صفت ناپسند نسبت‌داده‌شده به مخالف
هر کسی به‌جز افراد بی‌هنر و مخالفان رشد فرهنگی ...	بی‌هنری و مخالفت با رشد فرهنگی
مگر تو نادان هستی که ...	نادانی
همه‌ی افرادی که شخصیت سالم دارند ...	داشتن شخصیت ناسالم (مخالفان شخصیت سالم ندارند)
فقط کسانی که دچار عقده‌ی حقارت‌اند ...	عقده‌ی حقارت و ضعف روانی
فقط عوام و مردم بی‌فرهنگ ...	بی‌فرهنگی و عوام بودن
هر کودکی درک می‌کند که ...	نفهمی و کم‌فهمی (کمتر از کودک بودن)
هر کی دو تا کتاب خونده باشه ...	بی‌سوادی و کم‌مطالعگی
هر بچه مدرسه‌ای می‌داند که ...	بی‌سوادی و بی‌اطلاعی

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۱۷ صفحه ۱۱۳ گفت‌وگو کنید

آیا شاهد به‌کارگیری چنین جملاتی در گفت‌وگوها بوده‌اید؟ مثال بزنید.

آیا دیگران در صحبت با شما تاکنون چنین جملاتی را به‌کار گرفته‌اند؟ هنگام شنیدن آن جمله چه احساسی داشتید؟ چگونگی آن را توضیح دهید.

آیا شما در صحبت با دیگران تاکنون چنین جملاتی را به‌کار گرفته‌اید؟ در صورت پاسخ مثبت، آگاهانه استدلال غلط را به‌کار گرفته‌اید یا ناآگاهانه؟

به‌کارگیری این‌گونه جملات چه تأثیری در برقراری ارتباط با دیگران و حفظ آن دارد؟

مثال از گفت‌وگوها

بله؛ مثلاً در بحث دوستانه درباره‌ی بازی، یکی گفت: «هر کسی که کمی عقل داشته باشد می‌داند تیم ما بهتر است.» یا در گفت‌وگوهای خانوادگی و برخی برنامه‌های تلویزیونی و فضای مجازی: «فقط آدم‌های نفهم با این نظر مخالف‌اند.»

احساس هنگام شنیدن

نمونه‌ی پاسخ: وقتی دوستی به من گفت «هر بچه مدرسه‌ای این را می‌داند»، ناراحت و شرمنده شدم و نخواستم حرف بزنم، چون احساس کردم اگر مخالفت کنم مرا بی‌سواد می‌داند.

به‌کار بردن آگاهانه یا ناآگاهانه

نمونه‌ی پاسخ: بله، گاهی گفته‌ام. بیشتر ناآگاهانه بوده، چون عادت زبانی بود و نمی‌دانستم استدلال نادرست است. اکنون که با آن آشنا شده‌ام سعی می‌کنم به‌جای آن دلیل بیاورم.

تأثیر بر ارتباط

این جملات با توهین پنهان، دیگران را ساکت یا عصبانی می‌کنند، اعتماد را کم می‌کنند و باعث می‌شوند افراد از گفت‌وگو کناره بگیرند یا بحث به دعوا بکشد؛ در نتیجه ارتباط ضعیف می‌شود و حفظ آن دشوار است.

۱۱۸ صفحه ۱۱۳ کار گروهی

در گروه خود درباره‌ی جملات دیگری که می‌تواند برای استدلال غلط به‌کار گرفته شود، گفت‌وگو کنید. سه مورد از جملات موردنظر را در کلاس ارائه کنید.

.....

.....

.....

1. ○ هر آدم منصفی قبول دارد که ورزش گروهی بهتر از ورزش انفرادی است.

2. فقط افراد کم‌سواد با این پیشنهاد مخالفت می‌کنند.

3. هر کسی که کمی شعور داشته باشد، می‌فهمد که حق با من است.

در هر سه جمله مخالفان با صفتی ناپسند (بی‌انصاف، کم‌سواد، بی‌شعور) معرفی شده‌اند.

---

۱۱۹ صفحه ۱۱۴ **گفت‌وگو کنید**

خود را در دامان طبیعت تصور کنید و هر بار خود را در یکی از سه موقعیت زیر مجسم کنید.

موقعیت اول: یک تخته سنگ کنار یک کوه و یک تخته سنگ کنار یک درخت کوچک؛

موقعیت دوم: یک تخته سنگ کنار یک کوه و یک تخته سنگ روی یک رودخانه به طوری که مثل یک پل بتوان از روی آن گذشت.

موقعیت سوم: تعداد زیادی سنگ که روی هم ریخته شده و تعدادی سنگ که همانند استوانه روی هم قرار گرفته‌اند.

اولین چیزی که در برخورد با موقعیت اول به ذهن شما می‌رسد، چیست؟

این سنگ‌ها چگونه در این مکان‌ها قرار گرفته‌اند؟ تمام فرضیه‌ها را در نظر بگیرید؛ سعی کنید فرضیه‌های خلاق‌تر و متنوع‌تری بیان کنید.

اولین چیز در موقعیت اول

این سنگ‌ها به‌طور طبیعی و بدون دخالت کسی آنجا افتاده‌اند؛ مثلاً از کوه جدا شده و غلتیده‌اند.

فرضیه‌ها درباره‌ی چگونگی قرار گرفتن سنگ‌ها

- ریزش یا غلتیدن سنگ از کوه به‌دلیل باران، یخ‌زدگی، باد یا زمین‌لرزه.
- سیل یا آب رودخانه سنگ را جابه‌جا و در آن مکان رها کرده است.
- کوه‌نوردان یا انسان‌ها سنگ را کنار درخت یا روی رودخانه گذاشته‌اند.
- حیوانات بزرگ، ماشین‌آلات یا رانش زمین آن را جابه‌جا کرده‌اند.
- فرسایش و فرو ریختن قسمت‌هایی از کوه، سنگ را آزاد کرده است.

---

۱۲۰ صفحه ۱۱۵ **گفت‌وگو 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؟

موقعیت دوم

اولین فکر این است که کسی آن سنگ را عمداً روی رودخانه گذاشته تا از آن مانند پل استفاده کند؛ زیرا قرارگیری سنگ به‌گونه‌ای است که هدفی را برآورده می‌کند. البته ممکن است در اثر طبیعت هم چنین شده باشد، اما احتمال دخالت انسان بیشتر به نظر می‌رسد.

موقعیت سوم

اولین فکر این است که سنگ‌های ریخته‌ی نامنظم طبیعی‌اند، اما سنگ‌های استوانه‌ای روی هم را کسی با نظم و برنامه چیده است؛ چون چنین چیدمانی خودبه‌خود ایجاد نمی‌شود.

مقایسه‌ی سه موقعیت

موقعیت	ویژگی	چه چیزی به ذهن می‌رسد؟
اول	سنگ‌ها بدون نظم و هدف خاص	علت طبیعی (افتادن و غلتیدن)
دوم	سنگ مانند پل و دارای کاربرد	احتمال کار انسان یا ناظم
سوم	سنگ‌های نامنظم و سنگ‌های منظم استوانه‌ای	بی‌نظمی طبیعی، نظم کار فاعل آگاه

شباهت: در هر سه موقعیت با سنگ‌هایی روبه‌رو هستیم و دنبال علت قرار گرفتن آن‌ها می‌گردیم. تفاوت: هرچه نظم و هدف در چیدمان بیشتر باشد (از موقعیت اول تا سوم)، احتمال وجود یک ناظم و چیننده‌ی آگاه بیشتر می‌شود و کمتر آن را اتفاقی می‌دانیم.

۱۲۱ صفحه ۱۱۵ گفت‌وگو کنید

متن زیر را در کلاس بخوانید و درباره‌ی سؤال‌هایی که درباره‌ی آن مطرح شده، گفت‌وگو کنید.

آیا مشاهدات ستاره‌شناسان منجر به کشف پلوتون شد یا محاسبات ریاضی‌دانان؟

مسئله‌ی ریاضی‌دانان چه بود که سبب شد سیاره‌ی نپتون و پلوتون کشف شود؟

چرا دانشمندان به دنبال علت این بی‌نظمی می‌گشتند؟ چه واقعیتی باعث شده بود که آن‌ها وجود سیاره‌ای را پیش‌بینی کنند؟

مشاهده یا محاسبه؟

هر دو. مشاهده‌ی مدار نامنظم اورانوس مسئله را ساخت و محاسبات ریاضی‌دانان محل احتمالی سیاره را تخمین زد؛ اما خود سیاره با جست‌وجو و رصد در آسمان (رصدخانه‌ی لاول) دیده و کشف شد. پس محاسبات جای جست‌وجو را نشان دادند و مشاهدات ستاره‌شناسان کشف را کامل کردند.

مسئله‌ی ریاضی‌دانان

مدار اورانوس نامنظم بود و با نظریه‌های فیزیکی هم‌خوانی نداشت. ریاضی‌دانان از روی داده‌های رصد اورانوس حدس زدند سیاره‌ای ناشناخته با نیروی گرانش خود مدار را آشفته می‌کند؛ بر این پایه محل نپتون را درست تخمین زدند. پس از آن، بی‌نظمی‌های دیگری دیده شد و به جست‌وجوی سیاره‌ی X (که به پلوتون رسید) انجامید.

چرا به دنبال علت می‌گشتند؟

دانشمندان باور داشتند طبیعت قانون و نظم دارد و هر پدیده‌ای علتی دارد. وقتی مدار اورانوس با قانون‌های فیزیکی نمی‌خواند، به‌جای رد قانون‌ها، فکر کردند عامل دیگری (سیاره‌ای ناشناخته) در کار است. این واقعیت که مدار باید طبق نظم و قانون باشد، آن‌ها را به پیش‌بینی وجود سیاره رساند.

۱۲۲ صفحه ۱۱۶ **فعالیت تکمیلی در کلاس**

موضوع فعالیت سنگ‌ها و کشف سیاره‌ی پلوتون را با هم مقایسه کنید و بگویید چه تفاوت‌ها، شباهت‌ها و رابطه‌هایی بین این دو مثال وجود دارد؟

	سنگ‌ها	کشف سیاره
شباهت	از دیدن یک اثر (چیدمان سنگ‌ها) به وجود علتی (چیننده) پی می‌بریم.	از دیدن یک اثر (بی‌نظمی مدار) به وجود علتی (سیاره‌ی ناشناخته) پی بردند.
تفاوت	علت (چیننده‌ی سنگ) را معمولاً نمی‌بینیم و نظم را فقط از آثار می‌فهمیم.	علت، با رصد و فضاپیما بررسی و دیده شد؛ حتی معلوم شد پیش‌بینی اولیه درباره‌ی پلوتون درست نبود.

رابطه‌ی دو مثال این است که در هر دو، نظم یا بی‌نظمی ظاهری ما را به جست‌وجوی علت می‌رساند: در سنگ‌ها نظم نشانه‌ی دخالت یک ناظم است و در سیاره‌ها بی‌نظمی ظاهری نشانه‌ی وجود عاملی ناشناخته؛ هر دو بر این باورند که پدیده‌ها بی‌علت نیستند.

۱۲۳ صفحه ۱۱۶ **فعالیت در خانه**

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

- گردش منظم زمین به دور خورشید و پدید آمدن شب و روز و فصل‌های چهارگانه با زمان‌بندی دقیق.
- نظم در جدول تناوبی عناصر؛ ویژگی‌های عناصر با افزایش عدد اتمی به‌صورت دوره‌ای تکرار می‌شود و دانشمندان حتی عناصر ناشناخته را پیش‌بینی کردند.
- ساختار شش‌ضلعی و منظم لانه‌ی زنبور عسل.

irantooshe.ir

- ساختار منظم بدن انسان و هماهنگی اندام‌ها، مانند ضربان منظم قلب و نظام دقیق گردش خون.
- چرخه‌ی آب در طبیعت (تبخیر، ابر، بارش و جاری شدن).
- نظم قوانین فیزیکی؛ مثلاً گرانش و حرکت سیاره‌ها که با محاسبه، زمان گرفتگی ماه و خورشید را سال‌ها پیش مشخص می‌کنند.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

تفکر و سبک زندگی هفتم - بخش ششم

فعالیت‌های انتخابی آداب و مهارت‌های زندگی

فهرست

۱۲۴ صفحه ۱۱۹ · فعالیت ۱ بحث گروهی (انتخابی) — معیار من در انتخاب دوست ... ۸۳

۱۲۵ صفحه ۱۲۰ · فعالیت ۲ — جمله‌ای خلاقانه درباره‌ی دوستی ... ۸۳

۱۲۶ صفحه ۱۲۱ · فعالیت ۳ — معیارهای انتخاب دوست ۸۴

۱۲۷ صفحه ۱۲۲ · فعالیت ۴ — راهنمایی احمد در انتخاب دوست ... ۸۴

۱۲۸ صفحه ۱۲۲ · فعالیت در خانه — بیت‌ها و احادیث دوستی ... ۸۵

۱۲۹ صفحه ۱۲۳ · فعالیت ۱ بحث کلاسی (انتخابی) — داستان بسته‌ی مواد مخدر ... ۸۵

۱۳۰ صفحه ۱۲۴ · فعالیت ۲ — جرئت‌ورزی چیست؟ ۸۶

۱۳۱ صفحه ۱۲۴ · فعالیت ۳ بحث گروهی — نه گفتن به سیگار و مواد مخدر ... ۸۶

۱۳۲ صفحه ۱۲۵ · فعالیت ۴ گروهی — نمایش‌نامه‌ی درخواست بی‌جا از دوست ... ۸۷

۱۳۳ صفحه ۱۲۶ · پرسش — صفات افراد قاطع ۸۸

۱۳۴ صفحه ۱۲۶ · فعالیت در خانه — معیارهای شجاعت ۸۸

۱۳۵ صفحه ۱۲۸ · فعالیت ۱ بحث کلاسی (انتخابی) — روبه‌رو شدن با مشکلات و سختی‌ها ... ۸۸

۱۳۶ صفحه ۱۲۹ · فعالیت ۲ بحث کلاسی — سختی‌های گذشته و راه‌های برطرف کردن آن‌ها ... ۸۹

۱۳۷ صفحه ۱۲۹ · فعالیت ۳ بحث کلاسی — داستان کودک روی صندلی چرخدار ... ۸۹

۱۳۸ صفحه ۱۳۱ · فعالیت ۴ بحث کلاسی — تحمل سختی در جبهه و اسارت ... ۹۰

۱۳۹ صفحه ۱۳۳ · فعالیت در خانه — نتیجه‌ی درس و خاطره‌ی رزمندگان ... ۹۰

۱۴۰ صفحه ۱۳۴ · فعالیت ۱ فردی — ایجاد محیط شاد در کلاس ... ۹۱

۱۴۱ صفحه ۱۳۵ · فعالیت ۲ بحث کلاسی — چگونه شادی را محقق کنیم؟ ... ۹۱

۱۴۲ صفحه ۱۳۵ · فعالیت ۳ بحث گروهی — شادی‌های کوتاه‌مدت و پایدار ... ۹۱

۱۴۳ صفحه ۱۳۶ · فعالیت ۴ — کاهش غم‌ها ۹۲

۱۴۴ صفحه ۱۳۶ · فعالیت ۵ — فعالیت‌های جبرانی و شادکننده ... ۹۲

۱۲۴ 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.

۱۲۵ 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.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۱۲۶ 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.

۱۲۷ 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

۱۲۸ 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.

۱۲۹ 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.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

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.

۱۳۰ 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.

۱۳۱ 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

۱۳۲ 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.»

۱۳۳ 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.

۱۳۴ 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.

۱۳۵ 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؟

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

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.

۱۳۶ 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

۱۳۷ 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.

۱۳۸ 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.

۱۳۹ 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.

irantooshe.ir

۱۴۰ 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.

۱۴۱ 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.

۱۴۲ 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

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

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.

۱۴۳ 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.

۱۴۴ 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

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