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 هشتم
بخش سوم

عنوان فصل: عادت‌ها، دیو و کیک، خط‌کشی، تو نیکی می‌کن و ارائه‌ی گزارش پژوهش

از صفحه‌ی ۶۵ تا صفحه‌ی ۸۱ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل عادت‌ها، دیو و کیک، خط‌کشی، تو نیکی می‌کن و ارائه‌ی گزارش پژوهش آمده است.

مباحث فصل: عادت‌ها، دیو و کیک، خط‌کشی، تو نیکی می‌کن، ارائه‌ی گزارش پژوهش

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱ صفحه ۶۵ · فعالیت ۱ (بحث گروهی) — پویانمایی «آخرین گره» ۴

۲ صفحه ۶۷ · گفت‌وگو کنید — ترک عادت‌های منفی و ایجاد عادت‌های خوب ۵

۳ صفحه ۶۷ · فعالیت ۲ — عادت‌ها؛ نظر شخصی ۶

۴ صفحه ۶۸ · فعالیت در منزل — افراط در فعالیت‌های روزانه ۶

۵ صفحه ۷۱ · گفت‌وگو کنید — فیلم دیو و کیک ۷

۶ صفحه ۷۱ · فعالیت تکمیلی در کلاس — دیو سیرت و بررسی اعتبار خبر ۸

۷ صفحه ۷۲ · فعالیت در منزل — مغالطه‌ی رها نکردن پیش‌فرض ۹

۸ صفحه ۷۳ · گفت‌وگو کنید — فیلم خط‌کشی ۱۰

۹ صفحه ۷۴ · فعالیت تکمیلی در کلاس — ارزش موجودات ۱۱

۱۰ صفحه ۷۴ · فعالیت در منزل — نعمت‌ها و پیامدهای نبود آنها ۱۱

۱۱ صفحه ۷۵ · گفت‌وگو کنید — ابیات؛ مفهوم کلی ۱۲

۱۲ صفحه ۷۶ · پیام کلی ابیات — پیام مشترک ۱۲

۱۳ صفحه ۷۶ · جدول نظر — قانون عمل و عکس‌العمل ۱۳

۱۴ صفحه ۷۷ · فعالیت در منزل — رفتارها و نتایج آنها ۱۳

۱۵ صفحه ۷۸ · ارائه‌ی گزارش پژوهش — خلاصه‌ی گزارش ۱۴

۱۶ صفحه ۷۹ · خلاصه‌ی گزارش پژوهش — عنوان، هدف و شیوه ۱۴

۱۷ صفحه ۸۰ · خلاصه‌ی گزارش پژوهش — نتایج و پیشنهادها ۱۴

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱ صفحه ۶۵ فعالیت ۱ (بحث گروهی)

در کدام بخش از پویانمایی، زن هنوز «امیر عادت‌ها» است و در کجا تبدیل به «اسیر» می‌شود؟ مرز دقیق این تغییر کجاست؟

آیا قیچی کردن موها یعنی او دوباره «امیر» شده است؟ از کجا می‌فهمیم.

اگر تو جای آن زن بودی، دقیقاً در کدام ثانیه «قیچی» را برمی‌داشتی؟

در آخر پویانمایی، زن بلافاصله دست به قیچی می‌برد و ناخن‌های خود را می‌تراشد؛ آیا او واقعاً از عادت بافتن رها شده یا فقط عادت را عوض کرده؟ فرق «رهایی» با «تغییر عادت» چیست؟

به نظرت کدام عادت‌های روزمره‌ی ما (مثل بازی با تلفن همراه، درس خواندن افراطی یا حتی ورزش) ممکن است کم‌کم ما را از «امیر» به «اسیر» تبدیل کنند؟ یک مثال بزن.

پاسخ پرسش ۱

تا وقتی که زن بافتن را آگاهانه و برای هدف مشخص انجام می‌دهد و هر زمان بخواهد می‌تواند آن را متوقف کند، «امیر» است. مرز تغییر آنجاست که دیگر نمی‌تواند دست از بافتن بکشد و بافتن بدون اراده و فراتر از نیاز ادامه پیدا می‌کند؛ از آن لحظه به بعد عادت او را کنترل می‌کند و او «اسیر» می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

خیر؛ قطع کردن موها فقط رها شدن از نشانه‌ی ظاهری گره است، نه ریشه‌ی عادت. اینکه بلافاصله به رفتار دیگری روی می‌آورد، نشان می‌دهد هنوز کنترل خود را به‌دست نیاورده است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۳

نمونه: در همان ابتدایی که احساس کردم دیگر نمی‌توانم بافتن را متوقف کنم و عادت از حد گذشته است، یعنی پیش از آنکه گره‌ها بزرگ و ادامه‌ی کار ناممکن شود؛ چون هرچه زودتر برای ترک عادت مضر اقدام کنیم، ترک آن آسان‌تر است.

پاسخ پرسش ۴

او فقط عادت را عوض کرده است. رهایی یعنی تسلط بر خواسته و توانایی کنترل و ترک آن؛ اما در تغییر عادت، فرد یک وابستگی را به وابستگی دیگر تبدیل می‌کند و همچنان اسیر است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۵

هر عادتی که از حد اعتدال بگذرد؛ مثلاً بازی با تلفن همراه که ابتدا برای سرگرمی است، ولی کم‌کم ساعت‌ها وقت می‌گیرد، خواب و درس را به هم می‌ریزد و فرد نمی‌تواند آن را کنار بگذارد.

۲ صفحه ۶۷ گفت‌وگو کنید

راه‌های ترک عادات منفی را باهم بررسی کنید.

در مورد روش‌های ایجاد عادت‌های خوب با هم گفت‌وگو کنید و از تجربیات خود بگویید.

پاسخ پرسش ۱

- پذیرش ضرورت ترک و باور به تغییر
- فکر کردن درباره‌ی ریشه‌ها و پیامدهای عادت
- کسب اطلاعات صحیح درباره‌ی عوارض آن
- تقویت خویشتن‌داری و اراده
- تعریف هدف‌های کوتاه‌مدت، ثبت پیشرفت و پاداش دادن به خود
- صبر و پشتکار و تلاش دوباره پس از شکست
- کمک گرفتن از والدین، معلم و مشاور
- جایگزین کردن رفتار مثبت به‌جای عادت بد

پاسخ پرسش ۲

تمرین و تکرار کارهای کوچک و مداوم (مثلاً هر روز ۱۰ دقیقه مطالعه)، شروع آسان، تعیین زمان و مکان ثابت، یادداشت کردن پیشرفت، الگو گرفتن از افراد موفق و پاداش دادن به خود. تجربه‌ی نمونه: با ورزش صبحگاهی ساده و هر روز در ساعت ثابت، در دو هفته به یک عادت خوب رسیدم.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت
این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.
irantooshe.ir

۳ صفحه ۶۷ فعالیت ۲

نظر خود را با انتخاب گزینه‌های مورد نظر در جدول زیر مشخص کنید.

جمله	موافقم	مخالفم	باید بیشتر فکر کنم
۱ــ بعضی از عادت‌ها همیشه و همه‌جا خوب‌اند.	✓		
۲ــ بعضی از عادت‌ها همیشه و همه‌جا بدند.	✓		
۳ــ عادت‌هایی وجود دارد که با رعایت شرایطی خوب‌اند.	✓		
۴ــ عادت کردن چیز بدی است.		✓	
۵ــ عادت کردن مانع نوآوری می‌شود.			✓
۶ــ عادت به کار کردن زیاد خوب است.		✓	
۷ــ عادت‌ها موجب کاهش آسیب می‌شود.	✓		
۸ــ برای ترک عادت باید به چیزهای دیگر عادت کرد.	✓		

این پاسخ‌ها نمونه است و با دلیل می‌تواند تغییر کند؛ مثلاً راست‌گویی همیشه خوب و دروغ‌گویی همیشه بد است، ولی عادت به کار زیاد از اعتدال خارج است. جمله‌ی ۵ بستگی دارد: برخی عادت‌ها (مثل مطالعه‌ی روزانه) به خلاقیت کمک می‌کنند و برخی (مثل روش‌های ثابت و تکراری) مانع نوآوری‌اند.

۴ صفحه ۶۸ فعالیت در منزل

با بررسی فعالیت‌های عادی و روزانه‌ی خود دو مثال بنویسید که افراط در انجام هر یک از آنها می‌تواند به یک عادت بد تبدیل شود.

- استفاده از تلفن همراه و بازی‌های رایانه‌ای: اگر زیاد شود، به اعتیاد به فضای مجازی، بی‌خوابی و افت درس منجر می‌شود.
- خوردن غذا و خوراکی: افراط در آن پرخوری، چاقی و بیماری می‌آورد (و نظافت افراطی هم می‌تواند به وسواس بینجامد).

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۵ صفحه ۷۱ گفت‌وگو کنید

دریافت شما از این فیلم چیست؟

چرا دخترک در ابتدا از دیو نترسید؟

ارتباط دیو و دخترک چگونه ایجاد شد؟

چرا دیو چشم‌های خود را به دخترک داد؟ این عمل او چه تأثیری داشت؟

چرا دخترک وقتی بینا شد، از دیو دوری کرد؟ چرا قبلاً این کار را نکرده بود؟

در انتهای فیلم مشاهده کردید که دخترک بعد از دیدن ظاهر دیو و ترسیدن از او، دوباره به سوی او بازگشت.

چه چیز باعث رفتار نهایی دخترک شد؟

حواس باعث آگاهی انسان از محیط اطراف می‌شود. این آگاهی چه تأثیری (مثبت و منفی) در برقراری ارتباط با دیگران دارد؟ نظرات خود را با مثال و دلیل بیان کنید.

آیا برای شناخت دیگران و برقراری ارتباط، استفاده از حواس ظاهری کافی است؟ چرا؟

درباره‌ی شناخت سایر موجودات و پدیده‌ها (طبیعت و ماوراءالطبیعه) چگونه شناخت حاصل می‌شود؟

پاسخ پرسش ۱

ظاهر افراد همیشه نشان‌دهنده‌ی باطن آنها نیست؛ برای شناخت درست دیگران نباید فقط به ظاهر و حواس تکیه کرد و باید از عقل و دل نیز کمک گرفت و پیش‌داوری نکرد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

چون دخترک ظاهر دیو را نمی‌دید (نابینا بود) و با او ارتباط انسانی و دوستانه برقرار کرده بود؛ در نتیجه پیش‌داوری و ترس از ظاهر وجود نداشت.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۳

دیو به‌خاطر مهربانی و خرید و کمک به دخترک کلوچه‌پز، و دخترک با صدا و رفتار مهربانانه‌ی او، ارتباط دوستانه‌ای برقرار کردند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۴

چون دیو به دخترک علاقه و محبت داشت و می‌خواست او دنیا را ببیند. این کار نشانه‌ی فداکاری و مهربانی او بود، اما باعث شد دخترک وقتی بینا شد ظاهر او را ببیند و از او بترسد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

پاسخ پرسش ۵

چون با دیدن ظاهر ترسناک دیو، حس ترس بر او غلبه کرد؛ قبلاً او را نمی‌دید و فقط رفتار او را می‌شناخت.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۶

یادآوری مهربانی‌ها و رفتار خوب دیو و تفکر و قضاوت عقلانی باعث شد او از ترس ظاهر فراتر برود و به دیو برگردد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۷

- اثر مثبت: با حواس می‌توانیم حالت دیگران را ببینیم و بشنویم و ارتباط بهتری داشته باشیم؛ مثلاً از لحن و چهره‌ی دوستمان می‌فهمیم ناراحت است.
- اثر منفی: گاهی حواس ما را به قضاوت‌های سطحی و پیش‌داوری می‌کشانند؛ مثلاً از روی ظاهر ساده‌ی یک نفر او را نامناسب می‌دانیم.

پاسخ پرسش ۸

خیر؛ حواس فقط ظاهر را نشان می‌دهند. برای شناخت اخلاق، نیت و شخصیت افراد باید رفتار آنها را در طول زمان بررسی کنیم و از عقل، تفکر و تجربه کمک بگیریم.

پاسخ پرسش ۹

شناخت طبیعت از راه حواس، آزمایش و تفکر عقلی به دست می‌آید؛ اما شناخت ماوراءالطبیعه (مثل فرشتگان، قیامت و صفات خداوند) از راه عقل و پیام‌های الهی که از طریق پیامبران و معصومان (ع) به ما رسیده است، ممکن می‌شود.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۶ صفحه ۷۱ فعالیت تکمیلی در کلاس

در افسانه‌ها دیو موجودی است که ظاهری زشت و رفتارهایی ناپسند دارد. در ادبیات فارسی با واژه‌هایی مانند «دیو صفت و دیو سیرت» برخورد می‌کنیم. به‌نظر شما این واژه‌ها برای توصیف چه افرادی با چه نوع رفتارهایی کاربرد دارد؟

چگونه می‌توانید درستی یا نادرستی و میزان اعتبار یک خبر یا موضوع را بررسی کنید تا به نتایج کار خود اطمینان بیشتری داشته باشید؟

پاسخ پرسش ۱

«دیو سیرت» یعنی کسی که خلق و خوی دیو دارد؛ این واژه‌ها برای افرادی به‌کار می‌رود که اخلاق و رفتار زشت دارند، مانند ظلم کردن، دروغ و آزار دیگران، حسادت، خشونت و بی‌رحمی؛ حتی اگر ظاهرشان زیبا باشد.

پاسخ پرسش ۲

- منبع خبر یا کسی که خبر را بیان کرده است را بررسی می‌کنیم؛ باید معتبر و آگاه باشد.
- خبر را از چند منبع معتبر و مستقل مقایسه می‌کنیم.
- به نکات مهم در تأیید خبر دقت می‌کنیم و با مطالعه‌ی بیشتر و پرسش از آگاهان صحت آن را بررسی می‌کنیم.
- اگر مطمئن نشدیم، آن را منتشر نمی‌کنیم.

۷ صفحه ۷۲ **فعالیت در منزل**

اکنون جملات زیر را بخوانید و بنویسید در هریک از جملات چه مغالطه‌ای وجود دارد؟ همه‌ی موجودات زشت، خشن و بدند. همه‌ی معلم‌ها دانش‌آموزانی را دوست دارند که آرام در یک گوشه بنشینند. من دیگر پیر شده‌ام، این چیزها از من گذشته است. پسر که گریه نمی‌کند.
شما چه مثال‌هایی می‌توانید برای این نوع مغالطه بنویسید.

پاسخ پرسش ۱

- «همه‌ی موجودات زشت، خشن و بدند»: پیش‌فرض نادرست (قضاوت از روی ظاهر) و تعمیم؛ ظاهر زشت دلیل بد بودن نیست، مانند خود دیو در فیلم.
- «همه‌ی معلم‌ها دانش‌آموزان آرام را دوست دارند»: تعمیم بدون بررسی، بر اساس پیش‌فرض.
- «من دیگر پیر شده‌ام، این چیزها از من گذشته است»: پیش‌فرض درباره‌ی سن که مانع تلاش و یادگیری می‌شود.
- «پسر که گریه نمی‌کند»: پیش‌فرض قالبی و نادرست درباره‌ی جنسیت؛ گریه کردن واکنشی طبیعی است.

پاسخ پرسش ۲

- «دانش‌آموزان ورزشکار درس نمی‌خوانند.»
- «آدم‌های پولدار همه مغرورند.»
- «نوجوانان همیشه بی‌مسئولیت‌اند.»
- «دختر که نمی‌تواند ورزش‌های سخت انجام دهد.»

۸ صفحه ۷۳ گفت‌وگو کنید

داستان فیلم چه بود؟

اولین نکته‌ای که بعد از دیدن فیلم به ذهن شما می‌رسد، چیست؟

به نظر شما کاری که این شخص انجام می‌داد مهم است یا خیر؟ چرا؟

چرا در این فیلم کارگر خط‌کشی کننده کوچک و عناصر دیگر فیلم بزرگ نمایش داده شده است؟

کار او را با کار چند نفر دیگر مقایسه کنید، کدام ارزشمندتر است؟ چرا این‌طور فکر می‌کنید؟

اهمیت کار انسان‌ها به چیست؟

به نظر شما این فرد و سایر عناصر فیلم نماد چه چیزی در اطراف ما هستند؟

پاسخ پرسش ۱

مردی بی‌توجه به نگاه و بی‌اعتنایی دیگران، کار خط‌کشی خیابان را با دقت و پشتکار انجام می‌دهد تا اینکه اهمیت کار او در ایمنی و نظم حرکت دیگران آشکار می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

هر کار، حتی اگر کوچک و بی‌ارزش به نظر برسد، در مجموعه‌ی بزرگ‌تر اهمیت دارد و انجام درست وظیفه ارزشمند است.

پاسخ پرسش ۳

بله؛ خط‌کشی نظم و ایمنی عبور و مرور را حفظ می‌کند و جان انسان‌ها را از خطر دور می‌کند.

پاسخ پرسش ۴

برای نشان دادن اینکه این کار اغلب دیده نمی‌شود و ناچیز تلقی می‌شود، در حالی که در ارتباط با مجموعه‌ی بزرگ (جاده و ماشین‌ها) نقش مهمی دارد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۵

ارزش هر کار به تأثیر و نقش آن در زندگی دیگران و انجام درست و مسئولانه‌ی آن است. هیچ شغل مفیدی بی‌ارزش نیست و همه‌ی کارها مکمل یکدیگرند؛ با این حال کاری که نفع بیشتری برای جامعه دارد و با تعهد انجام شود ارزشمندتر است.

پاسخ پرسش ۶

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

به نقش آن در رفع نیاز و حفظ سلامت و نظم جامعه، به خلوص و دقت در انجام آن و به اینکه با مسئولیت‌پذیری و برای رضای خدا انجام شود.

پاسخ پرسش ۷

این فرد نماد انسان‌های ساده و زحمت‌کشی است که بی‌ادعا مسئولیت خود را انجام می‌دهند و سایر عناصر نماد مجموعه‌ی پیچیده‌ی جهان و جامعه هستند که اجزای آن به هم وابسته‌اند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۹ صفحه ۷۴ فعالیت تکمیلی در کلاس

آیا موجودات ارزش یکسان دارند یا برخی ارزشمندترند؟ چرا این‌طور فکر می‌کنید؟ دانش‌آموزان کلاس به دو گروه تقسیم شوند. گروه ۱: گروهی که عقیده دارند موجودات ارزش یکسانی دارند. گروه ۲: گروهی که عقیده دارند برخی موجودات ارزشمندترند. هر گروه سعی کند با دلیل و مثال درستی نظر خود را به گروه دیگر نشان دهد. بعد از یک ربع گفت‌وگو اعضای گروه‌ها می‌توانند نظر خود را عوض کنند و در گروه مقابل قرار گیرند.

- دلایل گروه ۱: همه‌ی موجودات آفریده‌ی خدا و دارای نقش در نظام هستی‌اند و حذف هر کدام تعادل طبیعت را بر هم می‌زند؛ مثلاً یک گیاه یا حشره‌ی کوچک هم در چرخه‌ی زندگی لازم است.
- دلایل گروه ۲: موجوداتی مانند انسان به‌خاطر عقل، اختیار و مسئولیت، ارزشی بیشتر دارند و نیازهای موجودات برای یکدیگر متفاوت است.
- جمع‌بندی: از نظر نقش در هستی همه ارزشمندند، ولی از نظر مراتب وجودی و توانایی‌ها (مانند عقل و اختیار) برخی بالاترند و باید به همه‌ی موجودات با احترام رفتار شود.

۱۰ صفحه ۷۴ فعالیت در منزل

به داشته‌های خود، در زندگی فکر کنید (پدر، مادر، آب، هوا، غذا، سلامتی، امنیت، موجودات زنده و غیرزنده و همه‌ی نعمت‌ها)؛ در صورت کمبود یا نبود هر یک از آنها چه اتفاقی در زندگی شما رخ می‌دهد؟

هر یک از داشته‌ها نیاز مادی یا معنوی ما را برطرف می‌کند: بدون آب و هوا و غذا زندگی ممکن نیست؛ بدون سلامتی و امنیت آرامش و توانایی کار و درس از بین می‌رود؛ و بدون پدر و مادر مراقبت، محبت و حمایت عاطفی را از دست می‌دهیم. پس باید قدردان نعمت‌ها باشیم و درست از آنها استفاده کنیم.

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

۱۱ صفحه ۷۵ گفت‌وگو کنید

ابیات زیر را بخوانید و مفهوم کلی آنها را بیان کنید.

- بیت‌های اول: اگر بدی کنی، خودت هم گرفتار پیامد آن می‌شوی؛ همان‌طور که مرغکی که مورچه را شکار کرد، توسط مرغ دیگری شکار شد.
- «تو نیکی می‌کن و در دجله انداز»: نیکی را انجام بده و منتظر پاداش مردم نباش؛ خداوند در جای دیگر آن را به تو برمی‌گرداند.
- «گندم از گندم بروید جو ز جو»: هر عملی نتیجه‌ی هم‌جنس خود دارد؛ بدی بدی می‌آورد و نیکی نیکی.
- «این جهان کوه است...»: اعمال ما مانند ندایی است که صدایش به ما برمی‌گردد.
- مفهوم کلی: قانون عمل و عکس‌العمل؛ اثر اعمال ما به خود ما بازمی‌گردد.

۱۲ صفحه ۷۶ پیام کلی ابیات

پیام کلی را که در همه‌ی ابیات صفحه‌ی قبل مشترک است در یک جمله بیان کنید.

یکی از سنت‌های الهی قانون عمل و عکس‌العمل است که تأثیر متقابل اعمال ما بر خود، طبیعت و دیگران را بیان می‌کند.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۳ صفحه ۷۶ جدول نظر

در جدول زیر با انتخاب گزینه‌ی مناسب نظر خود را ثبت کنید.

جمله	موافقم	مخالفم	باید بیشتر فکر کنم
۱ــ اعمال خوب و بد انسان در زندگی آینده‌ی او نقش ندارد.		✓	
۲ــ انسان در همین دنیا پاداش، یا کیفر اعمال گذشته‌ی خود را می‌بیند.	✓		
۳ــ بعضی از انسان‌ها در همین دنیا پاداش، یا کیفر اعمال گذشته‌ی خود را می‌بینند و بعضی نه.	✓		
۴ــ آنچه برای من مهم است، این است که کاری که انجام می‌دهم، هم‌اکنون چه سودی برایم دارد.			✓
۵ــ وقتی به کسی یا موجودی خوبی می‌کنیم، این خوبی به خودمان است.	✓		
۶ــ وقتی به کسی یا موجودی بدی می‌کنیم، این بدی به اوست نه به خودمان.		✓	
۷ــ اگر افراد جامعه به این قانون باور داشته باشند که ما در این دنیا نیز نتایج اعمال خود را می‌بینیم، این باور در سلامت اجتماع تأثیر دارد.	✓		
۸ــ من به قانون عمل و عکس‌العمل در کلیه‌ی امور، باور دارم.	✓		

درباره‌ی علت و چرایی موافقت، مخالفت و جوانب مختلف جمله‌هایی که باید درباره‌ی آن بیشتر فکر کرد (مثل جمله‌ی ۴): تنها نگاه به سود فوری، ما را از نتیجه‌ی بلندمدت اعمال غافل می‌کند و ممکن است به خود و دیگران آسیب بزند.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۴ صفحه ۷۷ فعالیت در منزل

نمونه‌ای از رفتارهایی را که شما انجام داده‌اید، یا دیگران انجام داده‌اند و پس از مدتی نتایج خوب یا بد آن را مشاهده کرده‌اید، بنویسید.

- نمونه‌ی خوب: همسایه‌مان سال‌ها به نیازمندان کمک می‌کرد؛ وقتی خودش به مشکل خورد، مردم و دوستانش به او کمک کردند.
- نمونه‌ی بد: دوستم برای مدتی درس‌هایش را دیر می‌خواند و تکلیف‌هایش را انجام نمی‌داد و در امتحان نمره‌ی پایین گرفت.

- نتیجه: کارهای ما، چه خوب و چه بد، دیر یا زود نتیجه‌اش را به خودمان برمی‌گرداند.

۱۵ صفحه ۷۸ ارائه‌ی گزارش پژوهش

خلاصه‌ی گزارش پژوهش خود را با کمک اعضای گروه تهیه کنید و آن را در کتاب خود بنویسید.

خلاصه‌ی گزارش باید کوتاه، کامل و قابل ارائه در زمان محدود باشد و دارای عنوان، هدف‌ها، شیوه‌ی گردآوری، نتایج و پیشنهادها باشد؛ نمونه‌ی تکمیل‌شده‌ی بخش‌های آن در پاسخ‌های صفحه‌های بعد آمده است.

۱۶ صفحه ۷۹ خلاصه‌ی گزارش پژوهش

عنوان یا پرسش پژوهش / هدف یا اهداف پژوهش / شیوه‌ی گردآوری اطلاعات

نمونه (پژوهش ورزش باستانی)

بخش	توضیح
عنوان یا پرسش پژوهش	پیشینه و ویژگی‌های ورزش باستانی (زورخانه‌ای) در ایران چیست؟
هدف یا اهداف پژوهش	آشنایی با تاریخچه‌ی ورزش باستانی؛ شناخت ابزار و حرکت‌های آن؛ آشنایی با آداب و اخلاق پهلوانی
شیوه‌ی گردآوری اطلاعات	مراجعه به منابع مکتوب (کتاب، مجله و مقاله‌های معتبر اینترنتی) و یادداشت‌برداری از آنها با برگه‌ی تحقیق

۱۷ صفحه ۸۰ خلاصه‌ی گزارش پژوهش

نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش و پیشنهادها یا پرسش‌های جدید

نمونه (پژوهش ورزش باستانی)

بخش	توضیح
نتایج پژوهش / پاسخ پرسش	ورزش باستانی قدمتی کهن دارد و ریشه در آیین‌های پهلوانی ایران دارد؛ با ابزاری مانند میل، سنگ، کباده و چرخ انجام می‌شود و همراه با آداب مانند فروتنی، جوانمردی و مهرورزی است.
پیشنهادها یا پرسش‌های جدید	گسترش آموزش این ورزش در مدارس؛ پرسش جدید: نقش ورزش باستانی در تقویت اخلاق جوانمردی چیست؟

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir