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

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

گام به گام تفکر و سبک زندگی هشتم

پاسخ فعالیت‌ها و پرسش‌های کتاب

پایه‌ی هشتم · دوره‌ی اول متوسطه

شامل پاسخ فعالیت‌ها، بحث‌های کلاسی، کارهای گروهی و فعالیت‌های منزل کتاب

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست فصل‌ها

۱ بخش اول — زیبایی، نقاشی شاهزاده خانم، راه رهایی و پروژه ... ۴

۲ بخش دوم — آداب معاشرت و گفت‌وگو، تصمیم‌گیری، خویشتن‌داری و رفتار پرخطر ... ۱۸

۳ بخش سوم — عادت‌ها، دیو و کیک، خط‌کشی، تو نیکی می‌کن و ارائه‌ی گزارش پژوهش ... ۳۱

۴ بخش چهارم — مهارت‌های زندگی موفق، عزت نفس، خودپنداره، فشار روانی و مهارت‌های اقتصادی ... ۴۴

۵ بخش پنجم — واقعیت، پدر و پسر، تخیل یا ...، اثر، آن پسرک انار ندارد و شادی ... ۵۷

۶ بخش ششم — مواجهه با غم‌ها، مراقبت از سالمندان، احترام و تکریم، ارزش‌ها و معیارها و آداب سفر ... ۷۱

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

گام به گام تفکر و سبک زندگی هشتم - بخش اول

زیبایی، نقاشی شاهزاده خانم، راه رهایی و پروژه

فهرست

۱ صفحه ۱۲ · گفت‌وگو کنید — زیبایی از نگاه دیگران ۵

۲ صفحه ۱۳ · گفت‌وگو کنید — معیار زیبایی ۵

۳ صفحه ۱۴ · فعالیت تکمیلی در کلاس — معیار زیبایی موجودات ... ۶

۴ صفحه ۱۵ · گفت‌وگو کنید — نقاشی شاهزاده خانم (۱) ... ۷

۵ صفحه ۱۶ · گفت‌وگو کنید — نقاشی شاهزاده خانم (۲) ... ۸

۶ صفحه ۱۶ · فعالیت تکمیلی در کلاس — درستی و نادرستی جمله‌ها ... ۹

۷ صفحه ۱۸ · گفت‌وگو کنید — راه رهایی (۱) ۱۰

۸ صفحه ۱۸ · فعالیت تکمیلی در کلاس — مراحل حل مسئله‌ی ربات ... ۱۱

۹ صفحه ۱۹ · فکر کنید، پاسخ دهید — اختیار ۱۱

۱۰ صفحه ۲۰ · فعالیت در منزل — منابع شناخت در کتاب آسمانی ... ۱۲

۱۱ صفحه ۲۲ · گفت‌وگو کنید — پاسخ کدام پرسش‌ها از منابع مکتوب به دست می‌آید؟ ... ۱۳

۱۲ صفحه ۲۳ · طرح پرسش پژوهشی — پرسش گروه ۱۳

۱۳ صفحه ۲۴ · طرح پرسش پژوهشی — پرسش پس از بررسی و پرسش‌های جالب ... ۱۴

۱۴ صفحه ۲۶ · پژوهش — طرح پژوهش گروه ۱۴

۱۵ صفحه ۲۷ · پژوهش — برنامه‌ریزی برای اجرا ۱۵

۱۶ صفحه ۳۰ · اعتبار منابع اینترنتی — ارزیابی تارنماها ۱۶

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

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

۱ صفحه ۱۲ گفت‌وگو کنید

آیا آنچه را که شما زیبا می‌دانید، دیگران هم زیبا می‌دانند؟ چرا آری؟ چرا خیر؟
نظر شما درباره‌ی زیبایی هر یک از تصاویر زیر چیست؟

پاسخ پرسش ۱

- بخشی از زیبایی‌ها همگانی است؛ برای مثال تقریباً همه‌ی مردم از دیدن طلوع خورشید، دشت سبز، رفتار مهربانانه و ظاهر منظم و هماهنگ لذت می‌برند، چون نظم، تناسب و هماهنگی را زیبا می‌دانند.
- بخش دیگری از زیبایی‌ها سلیقه‌ای است و با سن، فرهنگ، تجربه و محیط زندگی فرق می‌کند؛ مثلاً ممکن است یک نفر معماری قدیمی را زیباتر بداند و دیگری معماری امروزی را.
- نتیجه: درباره‌ی برخی چیزها اشتراک نظر داریم و درباره‌ی برخی دیگر نه؛ به همین دلیل باید برای قضاوت درباره‌ی زیبایی، معیار روشن داشته باشیم و به سلیقه‌ی دیگران هم احترام بگذاریم.

پاسخ پرسش ۲

هر تصویر را بر اساس معیارهایی مانند تناسب، هماهنگی رنگ‌ها، نظم و اثری که در بیننده می‌گذارد، می‌سنجیم؛ تصویرهایی که این ویژگی‌ها را دارند (مانند منظره‌ی طبیعی یا معماری هماهنگ) زیبا هستند و نظر هر نفر ممکن است با دیگری کمی فرق کند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۲ صفحه ۱۳ گفت‌وگو کنید

به‌نظر شما معیار زیبا بودن موجودات چیست؟
چه پدیده‌ها، وقایع و رفتارهایی زیبا هستند؟ چرا؟ با ارائه‌ی مثال، نظر خود را توضیح دهید.
زیبایی انسان‌ها به چه چیزهایی بستگی دارد؟ چرا؟
آیا درباره‌ی زیبایی اعمال و رفتار هم اختلاف نظر وجود دارد؟

پاسخ پرسش ۱

هر پدیده‌ای که ویژگی‌های زیبایی (تناسب، هماهنگی، نظم و به‌جا و متعادل بودن) را داشته باشد زیبا است. «به‌جا و متعادل بودن» یعنی هر چیز در جای خودش و به اندازه باشد؛ مثلاً خندیدن در هر جایی زیبا نیست و در مراسم خاک‌سپاری خندیدن زیبا به شمار نمی‌آید. از نظر دینی همه‌ی موجودات آفریده‌ی خداوندند و خداوند زشت نمی‌آفریند؛ اگر زیبایی چیزی را درک نمی‌کنیم، به کمبود دانش و درک ما برمی‌گردد.

پاسخ پرسش ۲

- در هستی: طلوع و غروب خورشید، بارش باران و برف، آسمان پرستاره و جنگل؛ چون نظم، هماهنگی و عظمت آفرینش را نشان می‌دهند.
- در اجتماع: گردهمایی مردم در مناسبت‌های مختلف، جشن‌های مذهبی و ملی؛ چون همدلی و یگانگی مردم را نشان می‌دهند.
- در زندگی انسان‌ها: تولد، ازدواج، کمک به دیگران، گذشت و راستگویی؛ چون به زندگی معنا و آرامش می‌دهند.

پاسخ پرسش ۳

زیبایی انسان فقط به ظاهر او بستگی ندارد؛ بیش از آن به نوع رفتار، نگرش و منش او وابسته است. چون افراد خوش‌اخلاق، راستگو و مهربان با رفتار و خوبی‌شان دل‌ها را جذب می‌کنند و در یاد دیگران می‌مانند، در حالی که ظاهر زیبا همراه با رفتار زشت زود فراموش می‌شود.

پاسخ پرسش ۴

درباره‌ی اغلب رفتارها اختلاف چندانی نیست؛ در اکثر نقاط دنیا خوب و بد بودن کارهایی مانند راستگویی، کمک به دیگران، ظلم و دروغ مشخص است. اختلاف بیشتر درباره‌ی کارهایی است که با عرف و فرهنگ جامعه‌ای سازگار یا ناسازگار است؛ برای مثال آداب پوشش یا نوع تعارف در فرهنگ‌های مختلف فرق دارد.

۳ صفحه ۱۴ **فعالیت تکمیلی در کلاس**

معیارهای زیبا بودن موجودات چیست؟

در روایت آمده است که «خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد»؛ خداوند چه نوع از زیبایی را در انسان‌ها دوست دارد؟

پاسخ پرسش ۱

تناسب، هماهنگی، نظم، به‌جا و متعادل بودن و کارکرد درست هر چیز؛ و از نگاه دینی، همه‌ی آفریده‌های خداوند زیبا هستند و اگر زیبایی چیزی را درک نمی‌کنیم به دلیل محدود بودن دانش و درک ماست.

پاسخ پرسش ۲

زیبایی درونی و زیبایی در نیت‌ها و اعمال؛ یعنی پاکی دل، اخلاق نیکو و رفتار شایسته، و همچنین پاکیزگی و آراستگی ظاهری به شکل معقول.

۴ صفحه ۱۵ گفت‌وگو کنید

وقایع فیلم را به ترتیب بیان کنید. دریافت شما از فیلم چیست؟

واکنش باغبان به نقاشی شاهزاده خانم چه تفاوتی با واکنش دیگران نسبت به آن داشت؟

کدام واکنش با واقعیت نقاشی شاهزاده خانم مطابقت داشت؟

باغبان نابینا واقعیت نقاشی را چگونه متوجه شد؟ نابینایی باغبان را در این داستان چگونه تعبیر می‌کنید؟

واکنش شاهزاده خانم به پاسخ باغبان چه بود؟ چرا؟

با این همه تعریف و تمجید دیگران، چرا نظر باغبان نابینا برای شاهزاده خانم تا این حد اهمیت داشت؟

پاسخ پرسش ۱

شاهزاده خانمی به نقاشی علاقه داشت و پادشاه و اطرافیان از نقاشی‌هایش تعریف می‌کردند. روزی باغبانی نابینا نظر او را درباره‌ی نقاشی گفت و نظرش با نظر دیگران فرق داشت. شاهزاده خانم به حرف او اهمیت داد، درباره‌ی کارش اندیشید و برای بهتر شدن تلاش کرد.

دریافت: تعریف و تمجید بی‌پایه ما را از واقعیت دور می‌کند؛ نظر راستگو و دلسوزانه، حتی اگر تلخ باشد، به رشد و شناخت حقیقت کمک می‌کند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

دیگران از روی ترس، چاپلوسی یا ملاحظه‌ی مقام شاهزاده، فقط تعریف می‌کردند؛ اما باغبان بدون ملاحظه و ترس، نظر واقعی و صادقانه‌ی خود را گفت.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۳

واکنش باغبان؛ چون او به‌جای چاپلوسی، حقیقت را بیان کرد و نظرش بر اساس دقت و واقعیت بود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۴

او با استفاده از حواس دیگر (لامسه، بویایی و شنوایی)، دقت در حرف‌های اطرافیان و تفکر و عقل خود به واقعیت پی برد. نابینایی باغبان نماد این است که شناخت حقیقت فقط با چشم ظاهر ممکن نیست؛ کسی که بصیرت دارد، گاه بهتر از بینایان حقیقت را می‌بیند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۵

شاهزاده خانم ابتدا شگفت‌زده و ناراحت شد، اما چون پی برد باغبان غرض و منفعتی ندارد و راست می‌گوید، حرف او را جدی گرفت و به آن فکر کرد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۶

چون باغبان از ترس و چاپلوسی دور بود و راستگو به نظر می‌رسید. نظر کسی که منفعتی در تعریف کردن ندارد، قابل‌اعتمادتر است و می‌تواند به ما در شناخت درست کار خودمان کمک کند.

۵ صفحه ۱۶ گفت‌وگو کنید

چگونه رفتار شاهزاده خانم تغییر کرد؟ مراحل این تغییر را با توجه به فیلم توضیح دهید. این تغییر تحت تأثیر چه عواملی بود؟

اگر شما در موقعیتی مانند باغبان قرار بگیرید که ممکن است راستگویی در کوتاه‌مدت برای شما پیامد ناخوشایندی داشته باشد، چه واکنشی از خود نشان می‌دهید؟ چرا؟

راه‌های دستیابی به حقیقت چیست؟

پاسخ پرسش ۱

مراحل: ۱) خوشحالی از تعریف‌های دیگران؛ ۲) شنیدن نظر متفاوت باغبان و تعجب و ناراحتی؛ ۳) فکر کردن و مقایسه‌ی نظرها؛ ۴) پذیرفتن اشتباه و ضعف خود؛ ۵) تلاش برای یادگیری و بهتر کردن کارش.

عوامل: راستگویی باغبان، اعتماد شاهزاده خانم به او، تفکر و شجاعت پذیرش اشتباه.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

راست می‌گویم، اما با ادب، مهربانی و به شکل سازنده؛ زیرا دروغ و چاپلوسی در بلندمدت به دیگران آسیب می‌زند و اعتماد را از بین می‌برد، در حالی که صداقت اعتبار و آرامش وجدان می‌آورد. همچنین سعی می‌کنم نظرم را همراه با دلیل و پیشنهاد برای بهتر شدن بگویم.

پاسخ پرسش ۳

- حواس پنجگانه و حواس درونی (مشاهده، شنیدن، لمس و ...)
- تفکر و عقل (تحلیل، استدلال و نتیجه‌گیری)

- پیام‌های الهی که از طریق پیامبران و معصومان (ع) به ما رسیده است
- مراجعه به منابع معتبر و پرسش از آگاهان
- تجربه و آزمایش

۶ صفحه ۱۶ **فعالیت تکمیلی در کلاس**

درستی و نادرستی جمله‌های زیر را مشخص کنید؛ پاسخ‌های خود را با پاسخ‌های هم‌کلاسی‌هایتان مقایسه کنید و درباره‌ی دلایل انتخاب خود گفت‌وگو کنید.

جمله	درست	نادرست	نمی‌دانم
۱ــ همه‌ی موجودات و پدیده‌ها، با حواس انسان قابل شناخت هستند.		✓	
۲ــ گاهی انسان‌ها در شناخت به‌وسیله‌ی حواس پنجگانه، دچار اشتباه می‌شوند.	✓		
۳ــ موجوداتی وجود دارند که آنها را با حواس پنجگانه نمی‌توان شناخت.	✓		
۴ــ انسان برخی از پدیده‌ها را به‌وسیله‌ی فکر و عقل می‌شناسد.	✓		
۵ــ عقل برای شناخت امور و پدیده‌ها کافی است.		✓	
۶ــ انسان چه از طریق حواس پنجگانه و چه از طریق عقل نمی‌تواند تمام اسرار جهان را بشناسد.	✓		
۷ــ گاهی انسان حقایق عالم غیب را بدون دیدن با چشم، به روشنی و وضوح درک می‌کند.	✓		

دلیل نمونه: جمله‌ی ۱ نادرست است، چون موجوداتی مانند فرشتگان یا ذات خداوند با حواس قابل شناخت نیستند؛ جمله‌ی ۵ نادرست است، چون عقل هم محدود است و برای شناخت امور غیبی به پیام‌های الهی نیاز داریم.

۷ صفحه ۱۸ گفت‌وگو کنید

به‌نظر شما جعبه و ربات در این فیلم، نماد چیست؟

به‌نظرتان چرا سازنده‌ی فیلم از حجم‌های هندسی برای نمایش موقعیت ربات (مکعب، چندوجهی منتظم، کره) استفاده کرده است؟

ربات‌های نشسته و ربات‌های ایستاده نماد چه نوع انسان‌هایی هستند؟ چه تفاوتی با هم دارند؟ چرا این‌طور فکر می‌کنید؟

آیا فقط داشتن اراده برای ایجاد تغییر کافی است؟ دلیل شما برای این پاسخ چیست؟

همان‌طور که در آخر فیلم دیدید، تعدادی از ربات‌ها قبل از این ربات به پای دیوار رسیده بودند. ممکن است کسانی بسیار جلوتر از او باشند. فکر می‌کنید با عبور از این مانع ربات با چه مواجه خواهد شد؟

پاسخ پرسش ۱

جعبه نماد محدودیت‌ها و موانع زندگی (عادت‌های بد، ترس، شرایط نامناسب، وابستگی‌ها) است و ربات نماد انسان گرفتار در این محدودیت‌هاست.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

حجم‌های هندسی، مرحله‌های مختلف محدودیت را نشان می‌دهند؛ مکعب محدودیتی ثابت و سخت است و با نزدیک شدن به کره، حرکت و تغییر ممکن‌تر می‌شود. بنابراین هر مرحله از رهایی با شکل متفاوتی نمایش داده شده است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۳

ربات‌های نشسته نماد انسان‌های منفعل‌اند که وضع موجود را می‌پذیرند و برای تغییر تلاش نمی‌کنند؛ ربات‌های ایستاده نماد انسان‌های امیدوار و فعال‌اند که برای رهایی از محدودیت‌ها حرکت می‌کنند و پیش می‌روند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۴

خیر؛ اراده شرط لازم است ولی کافی نیست. علاوه بر آن به شناخت مسئله، فکر کردن، پیدا کردن راه‌حل، برنامه‌ریزی، تلاش پیوسته و گاهی کمک گرفتن از دیگران نیاز داریم. اراده بدون راه‌حل و عمل، فقط یک آرزوست.

پاسخ پرسش ۵

احتمالاً با مانع‌ها یا مرحله‌های تازه و بزرگ‌تری از محدودیت روبه‌رو می‌شود؛ یعنی رهایی یک فرایند ادامه‌دار است، اما با هر عبور از مانع، تجربه و توانایی او بیشتر می‌شود. همچنین می‌تواند به کسانی که جلوتر رفته‌اند ملحق شود و از تجربه‌ی آنها استفاده کند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۸ صفحه ۱۸ **فعالیت تکمیلی در کلاس**

مراحلی که ربات برای حل مسئله طی کرد، چه بود؟

1. متوجه شد در یک جعبه‌ی بسته گرفتار است و مسئله را شناخت.
2. به اطراف نگاه کرد و دیگران را که در موقعیت مشابه بودند مشاهده کرد.
3. اراده کرد که بایستد و برای تغییر وضع خود اقدام کند.
4. راه‌های مختلف را آزمود و از شکست دلسرد نشد.
5. با تلاش و تکرار، جعبه را کنار زد و از آن رها شد.
6. به راه خود ادامه داد و به پای دیوار (مانع بعدی) رسید.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۹ صفحه ۱۹ **فکر کنید، پاسخ دهید**

به نظر شما اختیار یعنی چه؟ (من فکر می‌کنم: ...)

- اختیار یعنی اینکه انسان بتواند از میان چند راه، یکی را آگاهانه و بر اساس میل و رغبت خود انتخاب کند و کاری را بدون اینکه عوامل دیگر او را تحت فشار بگذارند، انجام دهد.
- اختیار به معنای انجام هر کاری که دل بخواهد نیست؛ انسان در چارچوب عقل، دین، قانون و حقوق دیگران آزاد است و مسئول انتخاب‌های خود است.

۱۰ صفحه ۲۰ فعالیت در منزل

همان‌طور که می‌دانید انسان از حواس درونی و بیرونی، فکر و عقل و پیام‌های الهی که از طریق پیامبران و معصومین (ع) برای ما نقل شده است، برای شناخت جهان استفاده می‌کند. با مراجعه به کتاب آسمانی خود، چهار مورد از موضوعاتی که درباره‌ی آن صحبت شده است را بنویسید. یافته‌های خود را با یافته‌های دوستان خود مقایسه کنید.

- سوره‌ی مؤمنون، آیه‌ی ۷۸: خداوند برای شما گوش، چشم و دل (عقل) قرار داد؛ ولی کمتر سپاس‌گزاری می‌کنید (ابزارهای شناخت).
- سوره‌ی نحل، آیه‌ی ۷۸: خداوند شما را از شکم مادرانتان بیرون آورد در حالی که چیزی نمی‌دانستید و برایتان گوش، چشم و دل قرار داد تا شکر کنید.
- سوره‌ی یونس، آیه‌ی ۱۰۱: دستور به نگریستن و اندیشیدن درباره‌ی آنچه در آسمان‌ها و زمین است (مشاهده‌ی پدیده‌ها).
- سوره‌ی آل‌عمران، آیه‌ی ۱۹۱: صاحبان خرد، در آفرینش آسمان‌ها و زمین تفکر می‌کنند (تفکر در آفرینش).
- مقایسه: نتیجه‌ی همه‌ی آیات این است که قرآن ما را به استفاده از حواس، عقل و تفکر برای شناخت جهان دعوت می‌کند.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۱ صفحه ۲۲ گفت‌وگو کنید

در گروه خود مشخص کنید که پاسخ کدام‌یک از پرسش‌های جدول با روش مراجعه به منابع مکتوب به دست می‌آید؟ کنار آن علامت بزنید.

ردیف و پرسش	مراجعه به منابع مکتوب
۱ــ در چه تاریخی منابع گازی پارس جنوبی کشف شده‌اند؟	✓
۲ــ دوستان شما به چه مشاغلی علاقه دارند؟	
۳ــ چه مناطقی از ایران برای توسعه‌ی کشت زیتون مناسب است؟	✓
۴ــ در شعاع ۱۰۰۰ متری خانه‌ی شما، چه نوع گیاهانی وجود دارند؟	
۵ــ سیر تحول فرش دست‌باف ایران چگونه است؟	✓
۶ــ کدام‌یک از افراد فامیل شما به شعر و ادب فارسی علاقه دارند؟	
۷ــ نوجوانان در دوران بلوغ از نظر جسمی و ذهنی چه تغییراتی می‌کنند؟	✓
۸ــ دانشمندان ایرانی در زمینه‌ی یاخته‌های بنیادی چه پیشرفت‌هایی کرده‌اند؟	✓
۹ــ اگر یک توپ پلاستیکی و یک توپ چرمی را از ارتفاع ۱۰ متری رها کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ نتایج را با هم مقایسه کنید.	
۱۰ــ نظر هم‌کلاسی‌های شما درباره‌ی واکنش تماشاچیان یک مسابقه‌ی فوتبال داخلی، هنگام و پس از مسابقه چیست؟	

پرسش‌های ۲، ۶ و ۱۰ با نظرسنجی یا مصاحبه، پرسش ۴ با مشاهده و پرسش ۹ با آزمایش پاسخ داده می‌شوند؛ پس برای آنها لازم نیست به منابع مکتوب مراجعه کنیم. نماینده‌ی گروه می‌تواند دلیل را برای دو یا سه پرسش به کلاس گزارش دهد.

۱۲ صفحه ۲۳ طرح پرسش پژوهشی

در گروه خود، پرسشی طرح کنید که ویژگی‌های زیر را داشته باشد. آن را در محل مشخص‌شده بنویسید.

پرسش گروه (نمونه): پیشینه و ویژگی‌های ورزش باستانی (زورخانه‌ای) در ایران چیست؟

ویژگی‌ها: ۱) پاسخش را فقط با مراجعه به منابع مکتوب می‌توان یافت؛ ۲) برای دانش‌آموزان جذاب است؛ ۳) روشن و دقیق نوشته شده است؛ ۴) جمع‌آوری اطلاعاتش در حد توان ما (زمان، منابع و دانش) است؛ ۵) پاسخش در کتاب‌های درسی نیست؛ ۶) ارزش صرف وقت و انرژی دارد.

۱۳ صفحه ۲۴ طرح پرسش پژوهشی

پرسش گروه را در کلاس بخوانید و با کمک گروه‌های دیگر و راهنمایی دبیر آن را اصلاح کنید. (پرسش گروه پس از بررسی)

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

پاسخ پرسش ۱

نمونه: «ورزش باستانی ایران چه پیشینه‌ای دارد و چه ابزار، حرکت‌ها و آدابی در آن به کار می‌رود؟» (پرسش پس از اصلاح، کامل‌تر و دقیق‌تر شده و هدف آن مشخص‌تر است.)

پاسخ پرسش ۲

- سیر تحول فرش دست‌باف ایران چگونه بوده است؟
- دانشمندان ایرانی در زمینه‌ی پزشکی چه خدماتی به جهان کرده‌اند؟
- قنات‌ها در ایران چگونه ساخته می‌شوند و چه تاریخی دارند؟

۱۴ صفحه ۲۶ پژوهش

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

طرح پژوهش (نمونه)

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

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 (میل، سنگ، کباده، شنا، چرخ)؛ آشنایی با آداب و ارزش‌های اخلاقی پهلوانی (فروتنی، جوانمردی، مهرورزی)؛ شناخت جایگاه جهانی این ورزش
شیوه‌ی گردآوری اطلاعات	مراجعه به منابع مکتوب (کتاب، مجله، مقاله‌های اینترنتی معتبر) و یادداشت‌برداری از آنها
ابزار ثبت اطلاعات	برگه‌های تحقیق و دفتر یادداشت

۱۵ صفحه ۲۷ پژوهش

در گروه خود کارهایی را که قرار است انجام دهید، فهرست کنید. کارها را بین خود تقسیم کنید و برای انجام آنها زمانی پیش‌بینی کنید.

برنامه‌ی اجرا (نمونه)

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

ردیف	کارهایی که باید انجام بدهیم	مسئول	شروع	پایان
۱	مراجعه به کتابخانه‌ی مدرسه و کتابخانه‌ی عمومی و یافتن کتاب‌های مرتبط	عضو ۱	هفته‌ی ۱	هفته‌ی ۲
۲	جست‌وجو در اینترنت و ارزیابی اعتبار تارنماها	عضو ۲	هفته‌ی ۱	هفته‌ی ۲
۳	مطالعه‌ی منابع و تکمیل برگه‌های تحقیق	همه‌ی اعضا	هفته‌ی ۲	هفته‌ی ۴
۴	طبقه‌بندی یافته‌ها بر اساس اهداف و حذف موارد تکراری	عضو ۳	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۵
۵	نوشتن گزارش و تهیه‌ی منابع و فهرست	عضو ۴	هفته‌ی ۵	هفته‌ی ۶
۶	ارائه‌ی گزارش در کلاس و دریافت نظر دبیر	همه‌ی اعضا	هفته‌ی ۷	هفته‌ی ۷

۱۶ صفحه ۳۰ اعتبار منابع اینترنتی

درباره‌ی اعتبار (اعتبارسنجی) مطالب یک تارنما / وب‌سایت ابتدا تصویر یک صفحه از آن را بررسی کنید. کدام بخش از مطالب معتبرند، کدام بخش‌ها نیستند؟ چرا؟

آیا این تارنما برای جمع‌آوری اطلاعات در پروژه‌های مدرسه‌ای منبع مناسبی است یا خیر؟

اگر بخواهید اطلاعات بیشتری درباره‌ی این تارنما کسب کنید به کجا مراجعه می‌کنید؟ از چه منابعی برای تأیید اطلاعات به‌دست آمده از این تارنما استفاده می‌کنید؟ چگونه می‌توانید بگویید اطلاعات موجود در این تارنما درست یا غلط است؟

تارنماهای مورد استفاده‌ی خود را با این معیارها بررسی کنید و سه مورد مناسب برای استفاده در انجام پروژه‌های مدرسه‌ای را به هم‌کلاسی‌های خود معرفی کنید. به وبگاه شبکه‌ی آموزشی و تربیتی رشد به نشانی roshd.ir هم سری بزنید و آن را ارزشیابی کنید.

پاسخ پرسش ۱

بخش‌هایی که نویسنده، منبع و تاریخ روشن دارند و با منابع معتبر هم‌خوان‌اند معتبرند؛ بخش‌های بدون نام نویسنده و منبع، تبلیغات و مطالب اغراق‌آمیز یا بدون دلیل نامعتبرند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

اگر نویسنده و منبع روشن، تاریخ به‌روزرسانی مشخص، ارتباط منطقی مطالب و تصاویر و منابع معتبر داشته باشد مناسب است؛ در غیر این صورت مناسب نیست.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۳

- برای شناخت تارنما، بخش «درباره‌ی ما» و مشخصات صاحب و نویسنده‌ی آن را بررسی می‌کنیم و از معلم، کتابدار یا افراد آگاه می‌پرسیم.
- برای تأیید اطلاعات، آنها را با کتاب‌های درسی و مرجع، دانشنامه‌ها و تارنماهای رسمی دولتی، آموزشی و دانشگاهی مقایسه می‌کنیم.
- اگر اطلاعات در چند منبع معتبر یکسان باشد و منبع آن مشخص، نویسنده شناخته‌شده و تاریخ به‌روزرسانی روشن باشد، احتمال درستی آن بیشتر است.

پاسخ پرسش ۴

- شبکه‌ی آموزشی و تربیتی رشد (roshd.ir): وابسته به وزارت آموزش و پرورش است، مطالب آموزشی و مجله‌های رشد را دارد و معیارهای اعتبار را به‌خوبی دارد.
- تارنمای رسمی دانشگاه‌ها و مراکز علمی (مانند آدرس‌های ac.ir): نویسنده و منبع مشخص دارند.
- درگاه رسمی سازمان‌ها و نهادهای مرتبط با موضوع پژوهش (مثلاً سازمان‌های دولتی و مراکز آماری).

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

گام به گام تفکر و سبک زندگی هشتم - بخش دوم

آداب معاشرت و گفت‌وگو، تصمیم‌گیری، خویشتن‌داری و رفتار پرخطر

فهرست

۱۷ صفحه ۳۴ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — آداب معاشرت چیست؟ ۱۹

۱۸ صفحه ۳۵ · فعالیت ۲ — قاعده‌ی زرین ۱۹

۱۹ صفحه ۳۶ · فعالیت ۳ (انتخابی) (بحث کلاسی) — آداب در موقعیت‌های مختلف ۲۰

۲۰ صفحه ۳۷ · فعالیت ۴ — آزمون خودارزیابی آداب معاشرت ۲۱

۲۱ صفحه ۳۸ · فعالیت ۵ (بحث کلاسی) — موضوعات و انواع گفت‌وگو ۲۲

۲۲ صفحه ۴۰ · پرسش — موارد دیگر آداب گفت‌وگو ۲۲

۲۳ صفحه ۴۱ · فعالیت ۶ — ارزیابی گفت‌وگو ۲۲

۲۴ صفحه ۴۲ · پیشنهاد به فهرست — آداب معاشرت مجازی ۲۳

۲۵ صفحه ۴۲ · فعالیت در منزل — نکات سخن گفتن و شنیدن ۲۳

۲۶ صفحه ۴۴ · فعالیت ۱ — چالش‌ها و تصمیم‌های بزرگ ۲۴

۲۷ صفحه ۴۴ · فعالیت ۲ (انتخابی) — انتخاب رشته و تلفن همراه ۲۴

۲۸ صفحه ۴۶ · فعالیت ۳ (انتخابی) — تصمیم‌گیری جمعی ۲۵

۲۹ صفحه ۴۶ · فعالیت در منزل — تصمیم اشتباه والدین ۲۵

۳۰ صفحه ۴۹ · بحث و گفت‌وگو — نکات مهم عبارات بزرگان درباره‌ی مهار نفس ۲۵

۳۱ صفحه ۵۰ · فعالیت ۲ (بحث گروهی) — پیامدهای عدم مهار نفس ۲۶

۳۲ صفحه ۵۰ · فعالیت ۱ (بحث گروهی) — ویژگی افراد قوی و ضعیف در مهار نفس ۲۶

۳۳ صفحه ۵۱ · فعالیت ۳ (انتخابی) — روش‌های دیگر مهار نفس ۲۷

۳۴ صفحه ۵۲ · فعالیت در منزل — مهار نفس در زندگی خود یا دیگران ۲۷

۳۵ صفحه ۵۴ · فعالیت ۱ (فردی) — خطرات و رفتارهای پرخطر ۲۷

۳۶ صفحه ۵۵ · فعالیت ۲ (بحث گروهی) — پویانمایی دانه و دام ۲۹

۳۷ صفحه ۵۹ · فعالیت ۳ (بحث گروهی) — دلایل اعتیاد ۲۹

۳۸ صفحه ۶۲ · فعالیت ۴ (بحث گروهی) — پیشگیری از اعتیاد ۳۰

۳۹ صفحه ۶۲ · فعالیت در منزل — هزینه‌ی سیگار ۳۰

۱۷ صفحه ۳۴ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

منظور از آداب معاشرت چیست؟

در مورد اهمیت و نقش توانمندی در رعایت آداب معاشرت در موفقیت‌های زندگی بحث کنید.

پاسخ پرسش ۱

آداب یعنی مجموعه‌ی روش‌ها و رفتارهای درست و پسندیده‌ای که با توجه به دستورات دین، ارزش‌های مورد قبول مردم یا عقل در هر موقعیت رعایت می‌کنیم. آداب معاشرت، مجموعه‌ی روش‌های درست برخورد با دیگران (پدر و مادر، دوستان، همسایگان، معلمان، میهمانان، غریبه‌ها و ...) است که احترام و شأن ما و طرف مقابل را حفظ می‌کند.

پاسخ پرسش ۲

- کسی که آداب معاشرت را می‌داند و رعایت می‌کند، محبوب‌تر است و دیگران با او راحت‌تر ارتباط برقرار می‌کنند و همکاری می‌کنند.
- رعایت آداب، سوءتفاهم و درگیری را کم می‌کند و به دوستی‌ها و روابط خانوادگی پایدار کمک می‌کند.
- در مدرسه، کار و جامعه، توانایی ارتباط درست از عوامل اصلی موفقیت است؛ بنابراین باید آداب را بیاموزیم و در عمل به آن توانمند شویم.

۱۸ صفحه ۳۵ فعالیت ۲

شما چقدر توانسته‌اید به توصیه‌های بالا در زندگی عمل کنید؟ فکر می‌کنید عمل به آنها چه تأثیری در روابط شما با دیگران خواهد داشت؟

- نمونه: تا حدی توانسته‌ام؛ مثلاً سعی می‌کنم با دیگران همان‌طور رفتار کنم که دوست دارم با من رفتار شود و نه آن‌قدر تندخو باشم که دیگران از من دوری کنند و نه آن‌قدر ضعیف که تحقیر شوم.
- تأثیر: رعایت قاعده‌ی زرین و میانه‌روی در رفتار باعث احترام متقابل، اعتماد بیشتر، کاهش اختلاف و صمیمیت بیشتر در روابط می‌شود.

۱۹ صفحه ۳۶ فعالیت ۳ (انتخابی) (بحث کلاسی)

درباره‌ی آداب و رفتارهای مناسب در هر یک از موقعیت‌های زیر بحث کنید و نتیجه را روی تابلوی کلاس بنویسید.

موقعیت	آداب و رفتارهای مناسب
آداب حضور در یک میهمانی	به‌موقع رسیدن؛ سلام و احوال‌پرسی؛ لباس مناسب؛ نشستن در جای مناسب؛ سخن گفتن با صدای آرام؛ پرهیز از درگوشی صحبت کردن؛ تعریف از غذا و تشکر از میزبان؛ ایراد نگرفتن؛ خداحافظی مؤدبانه
آداب عیادت از یک بیمار	در زمان مناسب و کوتاه رفتن؛ با آرامش و لبخند وارد شدن؛ دعا و امیدواری دادن؛ سروصدا نکردن؛ پرسش‌های ناراحت‌کننده نپرسیدن؛ رعایت بهداشت و مقررات بیمارستان
آداب ظاهر شدن در فضای عمومی کوچه و خیابان	پوشش مناسب و آراسته؛ رعایت قوانین رانندگی و عبور از محل مناسب؛ سروصدا نکردن؛ سلام به همسایگان؛ ریختن نکردن زباله؛ کمک به افراد نیازمند
آداب حضور در مساجد و اماکن مذهبی	پاکیزگی و پوشش مناسب؛ ورود با احترام و آرامش؛ خاموش کردن تلفن همراه؛ رعایت سکوت و نظم؛ احترام به نمازگزاران و جلوگیری از ایجاد مزاحمت؛ حفظ وسایل و بهداشت مکان

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۲۰ صفحه ۳۷ فعالیت ۴

در جدول زیر تعدادی رفتار در برخورد با دیگران آمده است. ارزیابی کنید آیا این رفتارها مناسب‌اند یا خیر؟ در برابر هر جمله با زدن علامت √ رفتار مناسب، یا نامناسب را مشخص کنید.

رفتار	رفتار مناسب	رفتار نامناسب
۱ــ سلام کردن هنگام برخورد با یک دوست و فرد آشنا و خداحافظی کردن با او هنگام جدا شدن	✓	
۲ــ هنگام درخواست کردن از کسی از لفظ «خواهش می‌کنم» یا «لطفاً» استفاده کردن	✓	
۳ــ تولید سر و صدا و ایجاد مزاحمت برای همسایگان		✓
۴ــ در میهمانی یا مجلسی که چند نفر حضور دارند، با بغل‌دستی خود درگوشی صحبت کردن		✓
۵ــ صحبت کردن در سر سفره‌ی غذا با دهان پر		✓
۶ــ هنگام عطسه و سرفه جلو دهان یا بینی خود را با دستمال گرفتن	✓	
۷ــ صحبت کردن با صدای بلند در اماکن عمومی مانند خیابان، داخل اتوبوس، مترو، یا بیمارستان		✓
۸ــ اجازه گرفتن از والدین، قبل از ورود به اتاق آنها	✓	
۹ــ عذرخواهی از دیگران به‌خاطر اشتباه خود و جبران ضرر و زیان آنها	✓	
۱۰ــ اگر سهواً به کسی تنه زدیم، بی‌اعتنا از کنار او عبور کنیم.		✓
۱۱ــ با لباس نامناسب در بین مردم ظاهر شدن		✓
۱۲ــ هنگام غذا خوردن در میهمانی صدای قاشق و چنگال را درآوردن و ایراد گرفتن به غذای صاحب‌خانه		✓

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۲۱ صفحه ۳۸ فعالیت ۵ (بحث کلاسی)

نکات مهم و جالب بحث‌های خود را روی تابلوی کلاس بنویسید. ۱ــ شما بیشتر پیرامون چه موضوعاتی گفت‌وگو می‌کنید؟ ۲ــ با توجه به اهداف گفت‌وگو، انواع آن را فهرست کنید.

۱ــ موضوعات گفت‌وگو (نمونه): درس و مدرسه، ورزش و سرگرمی، مشکلات و حل مسئله، رویدادهای روز، گرفتن مشورت، دوستی‌ها و تجربه‌های روزمره.

۲ــ انواع گفت‌وگو با توجه به هدف:

- توضیحی: تبادل اطلاعات و توضیح یک موضوع
- مشورتی: گرفتن راهنمایی و نظر دیگران برای تصمیم‌گیری
- حل مسئله: بررسی مشترک یک مشکل و یافتن راه‌حل
- گپ دوستانه: برای دوستی، رفع تنهایی و لذت بردن از هم‌صحبتی
- انتقادی: بررسی نقاط قوت و ضعف یک موضوع یا عملکرد

۲۲ صفحه ۴۰ پرسش

آیا می‌توانید به موارد دیگری اشاره کنید؟

- رعایت نوبت در صحبت کردن و قطع نکردن سخن دیگران
- استفاده از لحن مؤدبانه و صدای مناسب (نه بلند و نه خیلی آهسته)
- راست‌گویی و پرهیز از دروغ و شایعه‌پراکنی
- سلام کردن و شروع گفت‌وگو با احترام
- گوش دادن فعال و توجه به احساسات طرف مقابل
- پرهیز از فریاد زدن و مشاجره و به‌کار نبردن جمله‌های توهین‌آمیز

۲۳ صفحه ۴۱ فعالیت ۶

گفت‌وگوی دو نفره‌ای را در کلاس درباره‌ی یک موضوع ترتیب دهید. از سایر دانش‌آموزان بخواهید گفت‌وگوی این دو نفر را با توجه به مهارت‌های سخن گفتن و شنیدن ارزیابی کنند.

نمونه‌ی ارزیابی با توجه به مهارت‌ها:

مهارت	مورد بررسی	ارزیابی (نمونه)
شنیدن	فرصت دادن به گوینده، قطع نکردن سخن، تماس چشمی، تمرکز و بازخورد مناسب، پرهیز از پیش‌داوری	خوب
سخن گفتن	فکر کردن قبل از صحبت، سرعت و صدای مناسب، کلمات ساده و قابل‌فهم، جمله‌های کوتاه، مؤدبانه بودن	خوب
مشارکت	دادن فرصت به طرف مقابل و ادامه‌ی گفت‌وگو با شیوه‌ی درست	قابل قبول

۲۴ صفحه ۴۲ **پیشنهاد به فهرست**

شما نیز به فهرست بالا مواردی را اضافه کنید.

- پیش از ارسال هر پیام، یک بار آن را بخوانیم و فکر کنیم که آیا برای دیگران ناراحت‌کننده است.
- از عضویت در گروه‌ها و دنبال کردن صفحه‌هایی که محتوای نامناسب دارند، پرهیز کنیم.
- با افراد ناشناس گفت‌وگوی خصوصی نکنیم و اطلاعات شخصی و عکس‌های خود را در اختیار آنها نگذاریم.
- در ساعت‌های مناسب پیام بدهیم و به خلوت و وقت دیگران احترام بگذاریم.
- از ثبت و انتشار عکس و فیلم دیگران بدون اجازه‌ی آنها خودداری کنیم.

۲۵ صفحه ۴۲ **فعالیت در منزل**

با نظرخواهی از والدین، یا اعضای بزرگ‌تر خانواده، بنویسید که هنگام سخن گفتن، یا شنیدن سخنان دیگران چه نکاتی باید رعایت شود، نوشته‌ی خود را در کلاس ارائه دهید.

- هنگام سخن گفتن: اول فکر کنیم؛ شمرده، با صدای مناسب و مؤدبانه حرف بزنیم؛ دروغ و غیبت نکنیم؛ سخن را کوتاه و روشن بگوییم؛ از لقب‌های زشت و تمسخر پرهیز کنیم.
- هنگام شنیدن: با دقت و آرامش گوش بدهیم؛ حرف گوینده را قطع نکنیم؛ به او نگاه کنیم؛ زود قضاوت نکنیم؛ بعد از پایان صحبت نظر خود را بگوییم.

۲۶ صفحه ۴۴ فعالیت ۱

شما در تصمیم‌گیری‌های خود دچار چه چالش‌ها و موانعی می‌شوید؟

چند نمونه از تصمیم‌گیری‌های بزرگ را نام ببرید که می‌تواند زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد.

پاسخ پرسش ۱

- نداشتن اطلاعات کافی درباره‌ی موضوع
- ترس از اشتباه کردن و پیامدهای تصمیم
- تحت تأثیر قرار گرفتن توسط احساسات، دوستان و اطرافیان
- عجله و بی‌حوصلگی برای فکر کردن
- دودلی در انتخاب بین چند گزینه‌ی خوب

پاسخ پرسش ۲

- انتخاب رشته‌ی تحصیلی
- انتخاب شغل
- انتخاب همسر
- انتخاب دوست و گروه دوستان
- انتخاب محل زندگی
- تصمیم برای ادامه‌ی تحصیل

۲۷ صفحه ۴۴ فعالیت ۲ (انتخابی)

تصور کنید می‌خواهید رشته‌ی تحصیلی خود را انتخاب کنید. در انتخاب رشته به چه نکاتی توجه می‌کنید؟

تصور کنید می‌خواهید یک تلفن همراه جدید بخرید. در انتخاب تلفن همراه به چه نکاتی توجه می‌کنید؟

پاسخ پرسش ۱

علاقه و استعداد خودم؛ توانایی و نمره‌های درسی؛ بازار کار و آینده‌ی شغلی رشته؛ نظر مشاور و والدین؛ امکانات و دانشگاه‌های ادامه‌ی تحصیل؛ ارزش‌ها و هدف‌های زندگی من.

پاسخ پرسش ۲

نیاز و کاربرد اصلی؛ قیمت و توان مالی خانواده؛ کیفیت و ضمانت و خدمات پس از فروش؛ ظرفیت حافظه و باتری؛ مناسب بودن برای سن و بدون آسیب برای سلامت و تحصیل؛ نظر کارشناسان و خریداران.

۲۸ صفحه ۴۶ فعالیت ۳ (انتخابی)

یک مسئله را به‌دلخواه خود انتخاب کنید که نیاز به تصمیم‌گیری جمعی همه‌ی اعضای کلاس شما دارد. از طریق بحث و گفت‌وگو فرایندهای تصمیم‌گیری را به‌اجرا درآورید و در پایان نتایج تصمیم اجرایی خود را ارزیابی کنید.

نمونه‌ی مسئله: انتخاب مقصد اردوی کلاسی.

1. جمع‌آوری اطلاعات: مقصدهای ممکن، هزینه، فاصله و زمان، نظر دبیر و والدین.
2. توجه به همه‌ی جوانب: بررسی مزایا و معایب هر مقصد.
3. توجه به پیامد هر انتخاب: هزینه، ایمنی و میزان استفاده‌ی آموزشی.
4. انتخاب بهترین گزینه: بر اساس رأی‌گیری و معیارهای عاقلانه.
5. تهیه‌ی برنامه‌ی عمل: هماهنگی با مدرسه، تقسیم کارها و زمان‌بندی.
6. ارزیابی: پس از اردو بررسی می‌کنیم که آیا به هدف رسیدیم و نتیجه رضایت‌بخش بود یا نه.

۲۹ صفحه ۴۶ فعالیت در منزل

از والدین خود سؤال کنید که آیا در زندگی خود تصمیم اشتباهی گرفته‌اند؛ علت و نتایج آن را با همراهی آنها بررسی کنید.

- نمونه: پدرم گفت در جوانی بدون مشورت و تحقیق کافی یک سرمایه‌گذاری کرد و ضرر دید.
- علت: عجله و نداشتن اطلاعات کافی و تصمیم تحت تأثیر دیگران.
- نتیجه: ضرر مالی؛ یاد گرفت که قبل از تصمیم مهم، اطلاعات جمع کند، مشورت کند و همه‌ی پیامدها را بررسی کند.

۳۰ صفحه ۴۹ بحث و گفت‌وگو

عبارات زیر را که از بزرگان نقل شده است، مطالعه کنید و درباره‌ی نکات مهم آن نظرات خود را بیان کنید.

- قرآن (سوره‌ی نازعات): کسی که از مقام خداوند بترسد و نفس را از خواهش‌های زیان‌بار باز دارد، جایگاهش بهشت است؛ یعنی مهار نفس راه ورود به بهشت است.
- امام جواد (ع): پیروی از هوای نفس، یعنی کمک به دشمن (شیطان و هوس) برای رسیدن به هدف خودش.
- گوته: با اراده‌ی قوی همه چیز در دست ماست؛ اراده‌ی قوی عمل و نتیجه است، اراده‌ی ضعیف فقط حرف.
- ارسطو: خواسته‌ها را با دو دیوار اراده و عقل نگه داریم.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

- نتیجه: مهار نفس به عقل و اراده نیاز دارد و موجب آرامش، محبوبیت و رشد معنوی می‌شود.

۳۱ صفحه ۵۰ **فعالیت ۲ (بحث گروهی)**

با توجه به هریک از خواسته‌های ناپسند زیر، پیامدهای عدم مهار نفس را در هر مورد در جدولی مانند جدول زیر بنویسید.

خواسته‌های ناپسند نفسانی	نتایج و آثار عدم مهار نفس
۱ــ غیبت و بدگویی پشت سر دیگران	نفرت دیگران و قطع رابطه، از دست دادن اعتماد و آبرو، گناه
۲ــ ابراز خشم در قالب فحاشی و توهین	آسیب زدن به خود و دیگران، درگیری با مردم، پشیمانی و خشم خداوند
۳ــ میل به قانون‌شکنی	جریمه، مجازات و زندان، آسیب به خود و دیگران و بی‌نظمی در جامعه
۴ــ خوردن مال دیگران و حرص به جمع‌آوری ثروت	نفرت دیگران، مجازات و زندان، درگیری با مردم و خشم خداوند
۵ــ حسادت و میل به انتقام گرفتن	آسیب زدن به خود و دیگران، دشمنی و درگیری، ناآرامی و بی‌نتیجه ماندن زندگی

۳۲ صفحه ۵۰ **فعالیت ۱ (بحث گروهی)**

ویژگی افرادی که در خویشتن‌داری قوی یا ضعیف هستند را شناسایی کنید.

افرادی که در مهار نفس قوی هستند	افرادی که در مهار نفس ضعیف هستند
۱ــ باور آنها به قدرت و حضور خدا قوی‌تر است.	۱ــ ایمان ضعیفی دارند.
۲ــ هنرهای خاصی می‌آموزند.	۲ــ بی‌هنرند.
۳ــ زبان دوم و سومی یاد می‌گیرند و با آن بلدند.	۳ــ مهارت‌های اساسی زندگی را بلد نیستند.
۴ــ صحبت می‌کنند و مهارت به‌کار بردن کلمات را خوب بلدند.	۴ــ با دیگران ارتباط برقرار نمی‌کنند.
۵ــ بیشتر تأثیر می‌گذارند تا اثر پذیرند و ارتباط بیشتری با افراد برقرار می‌کنند.	۵ــ بیشتر تأثیرپذیرند و اشتباهات خود را تکرار می‌کنند.

۳۳ صفحه ۵۱ فعالیت ۳ (انتخابی)

درباره‌ی روش‌های دیگر مهار نفس خودت فکر کن و پاسخ بده.

- ایمان به معاد و اینکه حساب و کتابی در کار است
- فکر کردن قبل از عمل کردن و تقویت قدرت تفکر
- تقویت نیروی بازدارندگی به کمک خداوند با همان «تقوا»
- تقویت ایمان به خدا، دعا و نماز
- پرهیز از محیط‌ها و موقعیت‌هایی که ما را به گناه تحریک می‌کند
- داشتن برنامه‌ی روزانه و مشغول بودن به کارهای مفید

۳۴ صفحه ۵۲ فعالیت در منزل

یکی از دو فعالیت زیر را به‌دلخواه در منزل انجام دهید و نتیجه را به کلاس ارائه کنید. ــ موقعیتی را بیان کنید که در آن توانسته‌اید رفتار خود را مهار کنید (برای مثال، بیانات نامناسب، خواسته‌های بی‌جا یا حرکات بی‌جا)، نتیجه را یادداشت کنید و در کلاس بخوانید. ــ در مورد زندگی یک فرد که توانسته است نفس خود را مهار کند، تحقیق کنید؛ برای مثال، ابن‌سیرین، شیخ رجبعلی خیاط، یا هر فردی که شما مایل هستید.

- نمونه‌ی ۱: هنگام مسابقه‌ی ورزشی با دوستم بحثم شد و عصبانی بودم، ولی به‌جای فحاشی، کمی سکوت کردم، نفس عمیق کشیدم و آرام صحبت کردم. نتیجه: دعوا نشد و بعد هر دو عذرخواهی کردیم.
- نمونه‌ی ۲: شیخ رجبعلی خیاط: خیاط ساده و مؤمنی بود که با خودسازی، مراقبت از گفتار و رفتار و عبادت، بر هوای نفس غلبه کرد و به مقامی بالا رسید؛ مردم به‌خاطر راستی و خدمت‌رسانی‌اش او را دوست داشتند.
- نتیجه: مهار نفس با اراده و ایمان ممکن است و به آرامش و احترام اجتماعی می‌انجامد.

۳۵ صفحه ۵۴ فعالیت ۱ (فردی)

چه نوع خطراتی ممکن است که در منزل، خیابان، مدرسه، زمین‌بازی یا در طبیعت، شما را تهدید کند؟
چرا یک فرد ممکن است که به انجام رفتارهای پرخطر دست بزند؟
کدام‌یک از رفتارهای زیر جزء رفتارهای پرخطر محسوب می‌شوند، از ۱ تا ۱۰ نمره بدهید.

پاسخ پرسش ۱

- منزل: برق‌گرفتگی، سوختگی، مسمومیت با گاز یا مواد شوینده، افتادن از بلندی
- خیابان: تصادف، سرقت، عبور از چراغ قرمز، افراد ناآشنا

- مدرسه: دعوا و درگیری، مصرف مواد، آسیب‌های حین بازی
- زمین‌بازی: زمین خوردن و شکستگی، برخورد با دیگران
- طبیعت: غرق شدن، گم شدن، حمله‌ی جانوران، سقوط از ارتفاع و صاعقه

پاسخ پرسش ۲

کنجکاوی، تأثیر دوستان و هم‌سن‌وسال‌ها، لذت بردن از هیجان، نشان دادن خود و جلب توجه، ماجراجویی، نداشتن آگاهی از خطر، تصور اینکه برای من اتفاقی نمی‌افتد، یا نداشتن مهارت «نه گفتن».

پاسخ پرسش ۳

رفتار	نمره‌ی خطر (نمونه)
موتورسواری بدون کلاه ایمنی	۹
دادن اطلاعات خصوصی به دیگران	۷
مصرف خودسرانه‌ی دارو، یا تجویز آن به دیگران	۸
شنا کردن در رودخانه‌ها	۸
اعتماد بی‌جا به دیگران و افراد ناآشنا	۷
عبور از چراغ قرمز	۹
دیدن فیلم‌های ضداخلاقی	۷
مسافرت در زمستان بدون زنجیر چرخ	۸
نبستن کمربند ایمنی هنگام رانندگی	۸
کوهنوردی بدون امکانات و توجه به شرایط جوی	۹
مصرف قلیان و سیگار	۹
مصرف مشروبات الکلی	۱۰
مصرف مواد مخدر	۱۰

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۳۶ صفحه ۵۵ فعالیت ۲ (بحث گروهی)

«دانه» در پویانمایی نماد چیست؟

آخرین باری که یک عادت برای شما مثل این دانه تبدیل به دام شد، چه زمانی بود؟

چه زمانی یک عادت تبدیل به رفتار پرخطر می‌شود؟

پاسخ پرسش ۱

دانه نماد لذت یا عادت کوچک و فریبنده‌ای است که در ابتدا بی‌ضرر و جذاب به نظر می‌رسد، اما فرد را کم‌کم به دام می‌اندازد و گرفتار می‌کند (مانند «فقط یکی دیگر»).

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

نمونه: وقتی با خودم می‌گفتم «فقط ده دقیقه دیگر» بازی با گوشی را ادامه می‌دهم، اما چند ساعت وقتم گرفته شد و درسم عقب افتاد.

پاسخ پرسش ۳

وقتی فرد کنترل خود را از دست بدهد و نتواند «نه» بگوید، رفتار مدام و رو به افزایش باشد و به سلامت جسمی و روانی، تحصیل، خانواده و دیگران آسیب برساند (مثل پرخوری، بازی افراطی و سیگار).

۳۷ صفحه ۵۹ فعالیت ۳ (بحث گروهی)

با مراجعه به تجربیات خود، مصداق‌هایی از دلایل اعتیاد افراد را پیدا کنید و در جدول زیر بنویسید.

دلایل اعتیاد	مصداق
دلایل جسمانی وراثتی	کودک از مادر معتاد متولد شده است، بیماری‌های دردناک و مصرف مسکن بدون نظر پزشک
دلایل روانی و فکری	کنجکاوی، ناامیدی، ناتوانی در کنترل نفس، فشار روانی و اضطراب، ضعف اعتمادبه‌نفس
دلایل محیطی ـ اجتماعی	تهیه‌ی آسان مواد مخدر، دوستان معتاد، بی‌توجهی خانواده، بیکاری و محله‌ی آلوده
دلایل معنوی	ضعف ایمان و اعتقاد، نداشتن معنای زندگی و هدف، دوری از خدا و عبادت

۳۸ صفحه ۶۲ **فعالیت ۴ (بحث گروهی)**

برای پیشگیری از گسترش اعتیاد چند راه‌حل ارائه کنید. این راه‌حل‌ها را روی تابلوی کلاس بنویسید.

- آگاهی‌بخشی به نوجوانان و خانواده‌ها درباره‌ی خطرات مواد و باورهای غلط
- تقویت ایمان و باورهای دینی و پر کردن اوقات فراغت با ورزش و فعالیت‌های مفید
- آموزش مهارت «نه گفتن» و تصمیم‌گیری درست
- انتخاب دوستان خوب و دوری از افراد و محیط‌های آلوده
- مبارزه‌ی جدی با خرید و فروش و قاچاق مواد مخدر
- ایجاد مراکز مشاوره و ترک اعتیاد و رفع مشکلات بیکاری و فقر

۳۹ صفحه ۶۲ **فعالیت در منزل**

اگر یک فرد سیگاری به‌طور متوسط یک پاکت سیگار در روز مصرف کند براساس قیمت روز محاسبه کنید، یک فرد سیگاری سالانه چقدر به اقتصاد خانواده‌ی خود لطمه می‌زند؟ اگر تعداد سیگاری‌های کشور ده میلیون نفر باشند، سالانه چقدر از درآمد مردم دود می‌شود؟

با فرض قیمت هر پاکت ۱۰۰,۰۰۰ تومان (قیمت روز را جایگزین کنید):

هزینه‌ی سالانه‌ی یک فرد: ۱۰۰,۰۰۰ × ۳۶۵ = ۳۶,۵۰۰,۰۰۰ تومان.

هزینه‌ی سالانه‌ی ده میلیون نفر: ۳۶,۵۰۰,۰۰۰ × ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ = ۳۶۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ تومان، یعنی حدود ۳۶۵ هزار میلیارد تومان در سال.

هر چه قیمت روز پاکت بیشتر باشد، این مبلغ به همان نسبت بیشتر می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

گام به گام تفکر و سبک زندگی هشتم - بخش سوم

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

فهرست

۴۰ صفحه ۶۵ · فعالیت ۱ (بحث گروهی) — پویانمایی «آخرین گره» ... ۳۲

۴۱ صفحه ۶۷ · گفت‌وگو کنید — ترک عادت‌های منفی و ایجاد عادت‌های خوب ... ۳۳

۴۲ صفحه ۶۷ · فعالیت ۲ — عادت‌ها؛ نظر شخصی ۳۴

۴۳ صفحه ۶۸ · فعالیت در منزل — افراط در فعالیت‌های روزانه ... ۳۴

۴۴ صفحه ۷۱ · گفت‌وگو کنید — فیلم دیو و کیک ۳۵

۴۵ صفحه ۷۱ · فعالیت تکمیلی در کلاس — دیو سیرت و بررسی اعتبار خبر ... ۳۶

۴۶ صفحه ۷۲ · فعالیت در منزل — مغالطه‌ی رها نکردن پیش‌فرض ... ۳۷

۴۷ صفحه ۷۳ · گفت‌وگو کنید — فیلم خط‌کشی ۳۸

۴۸ صفحه ۷۴ · فعالیت تکمیلی در کلاس — ارزش موجودات ... ۳۹

۴۹ صفحه ۷۴ · فعالیت در منزل — نعمت‌ها و پیامدهای نبود آنها ... ۳۹

۵۰ صفحه ۷۵ · گفت‌وگو کنید — ابیات؛ مفهوم کلی ۴۰

۵۱ صفحه ۷۶ · پیام کلی ابیات — پیام مشترک ۴۰

۵۲ صفحه ۷۶ · جدول نظر — قانون عمل و عکس‌العمل ۴۱

۵۳ صفحه ۷۷ · فعالیت در منزل — رفتارها و نتایج آنها ۴۱

۵۴ صفحه ۷۸ · ارائه‌ی گزارش پژوهش — خلاصه‌ی گزارش ... ۴۲

۵۵ صفحه ۷۹ · خلاصه‌ی گزارش پژوهش — عنوان، هدف و شیوه ... ۴۲

۵۶ صفحه ۸۰ · خلاصه‌ی گزارش پژوهش — نتایج و پیشنهادها ... ۴۲

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۴۰ 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.

۴۱ 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
توشه ای برای موفقیت

۴۲ 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.

۴۳ 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

۴۴ 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
توشه‌ای 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

۴۵ 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.

۴۶ 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.»

۴۷ 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.

۴۸ 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.

۴۹ 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.

۵۰ 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.

۵۱ 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

۵۲ 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

۵۳ 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.

۵۴ 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.

۵۵ 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

۵۶ 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؟

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

گام به گام تفکر و سبک زندگی هشتم - بخش چهارم

مهارت‌های زندگی موفق، عزت نفس، خودپنداره، فشار روانی و مهارت‌های اقتصادی

فهرست

۵۷ صفحه ۸۳ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — تعریف موفقیت ۴۵

۵۸ صفحه ۸۴ · فعالیت ۲ — راز موفقیت افراد ۴۵

۵۹ صفحه ۸۷ · فعالیت ۳ (بحث گروهی) — افراد موفق و ویژگی‌های آنها ۴۵

۶۰ صفحه ۸۸ · فعالیت ۵ (بحث کلاسی) — زمینه‌های دیگر موفقیت ۴۷

۶۱ صفحه ۸۸ · فعالیت در منزل — علت موفقیت یک فرد موفق ۴۷

۶۲ صفحه ۸۸ · فعالیت ۴ (انتخابی) — جمله‌سازی با واژه‌ی موفق یا موفقیت ۴۷

۶۳ صفحه ۹۰ · فکر کنید، پاسخ دهید — ارزشمندی انسان ۴۸

۶۴ صفحه ۹۰ · فعالیت ۱ — عوامل افزایش عزت نفس ۴۹

۶۵ صفحه ۹۱ · فعالیت ۲ — افراد با عزت نفس پایین ۴۹

۶۶ صفحه ۹۴ · فعالیت در منزل — تکمیل متن عزت نفس پایین ۵۰

۶۷ صفحه ۹۵ · فعالیت ۱ (فردی) — عوامل شکل‌گیری تصور منفی ۵۰

۶۸ صفحه ۹۶ · فعالیت ۲ (بحث کلاسی) — تصور خود و دیگران از ما ۵۰

۶۹ صفحه ۹۹ · فعالیت ۳ (فردی) — شناخت خود ۵۱

۷۰ صفحه ۱۰۱ · فعالیت ۴ (انتخابی) (فردی) — ویژگی‌های آسیب‌زننده به اعتمادبه‌نفس ۵۱

۷۱ صفحه ۱۰۲ · فعالیت در منزل — راه‌های افزایش اعتمادبه‌نفس ۵۲

۷۲ صفحه ۱۰۳ · فعالیت ۱ — تجربه‌ی فشار روانی ۵۲

۷۳ صفحه ۱۰۳ · فعالیت ۲ (فردی) — عوامل فشار روانی ۵۳

۷۴ صفحه ۱۰۶ · فعالیت ۳ (انتخابی) — نمایش مدیریت فشار روانی ۵۳

۷۵ صفحه ۱۱۰ · فعالیت در منزل — مدیریت فشار روانی ۵۳

۷۶ صفحه ۱۱۲ · فعالیت ۱ (بحث گروهی) — نتایج تصمیم‌گیری در خرید ۵۴

۷۷ صفحه ۱۱۴ · فعالیت ۲ (بحث کلاسی) — مصرف خانواده و حقوق مصرف‌کننده ۵۴

۷۸ صفحه ۱۱۵ · فعالیت ۳ (بحث کلاسی) — گفت‌وگو درباره‌ی دو تصویر ۵۵

۷۹ صفحه ۱۱۷ · فعالیت ۴ — خرید برخط ۵۵

۸۰ صفحه ۱۱۷ · فعالیت در منزل — اقتصاد خانواده ۵۶

۵۷ صفحه ۸۳ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

موفقیت از نظر شما چیست؟ نظرات خود را روی تخته‌ی کلاس بنویسید و در مورد یک تعریف با هم‌کلاسی‌های خود توافق کنید.

- نظرهای نمونه: رسیدن به هدف‌هایی که برای خود تعیین کرده‌ایم؛ خوشبختی و آرامش؛ رضایت خداوند؛ درس خواندن و رسیدن به شغل مناسب؛ خدمت به مردم.
- تعریف مشترک: موفقیت یعنی برنامه‌ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف‌های درست و ارزشمند، همراه با توکل بر خدا و حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب؛ و موفقیت انواع مختلفی دارد (تحصیل، شغل، زندگی خانوادگی و جلب رضایت خداوند).

۵۸ صفحه ۸۴ فعالیت ۲

یک مورد از زندگی افراد زیر را به‌دلخواه مطالعه کن و راز موفقیت آنها را کشف کن. (افراد موفق از راز موفقیت خود می‌گویند)

شخص	راز موفقیت
فرد اول (جانباز، دکتری آبزی‌پروری)	اراده‌ی قوی، ناامید نشدن و نترسیدن از شکست و سختی‌ها؛ تلاش و پشتکار علمی
فرد دوم (قالی‌باف و صادرکننده‌ی فرش)	ریسک‌پذیری، پشتکار و سخت‌کوشی، توکل به خداوند، نوآوری و انجام کارهای خوب مانند کمک به نیازمندان
فرد سوم (پزشک متخصص)	داشتن هدف و انگیزه‌ی بالا، پشتکار قوی، استفاده از فرصت‌های یادگیری و حمایت خانواده

توشه‌ای برای موفقیت

۵۹ صفحه ۸۷ فعالیت ۳ (بحث گروهی)

افرادی را مثال بزنید (مرد یا زن) که در زندگی خود موفق بوده‌اند؛ راز موفقیت آنها چه بوده است؟
بررسی زندگی افراد موفق، نشان می‌دهد این افراد چند ویژگی مهم داشته‌اند که موجب شده در زندگی خود موفق شوند. در جدول زیر چند مورد از این ویژگی‌ها نوشته شده است؛ بقیه را شما تکمیل کنید.
رسیدن به موفقیت تدریجی است و برای رسیدن به آن، باید گام‌های مختلفی برداشته شود. و هر موفقیتی مسیری پر از فراز و نشیب است و نباید زود از رسیدن به هدف ناامید شد. در مورد تصویر زیر چه نظری دارید؟

پاسخ پرسش ۱

ابن‌سینا (تلاش و پشتکار علمی و استعداد)، حضرت خدیجه (ع) (هوش، تدبیر و ایمان)، شهید چمران (ایمان و فداکاری و تلاش)، پروفسور مریم میرزاخانی (علاقه، استعداد و پشتکار)، پاستور و ادیسون (امیدواری و تکرار آزمایش‌ها با وجود شکست). راز مشترک آنها: هدف روشن، تلاش، اراده، توکل به خدا و ناامید نشدن.

پاسخ پرسش ۲

ردیف	ویژگی افراد موفق
۱	هدف‌های واقعی داشته‌اند.
۲	از شکست‌های پی‌درپی نمی‌هراسیدند.
۳	از اراده‌ی قوی برخوردار بوده‌اند.
۴	از عزت نفس بالایی برخوردار بوده‌اند.
۵	به خداوند توکل می‌کردند و از او کمک می‌خواستند.
۶	برنامه‌ریزی دقیق داشتند و برای عملی کردن آن تلاش می‌کردند.
۷	از مشکلات و شکست‌ها درس می‌گرفتند.
۸	روحیه‌ی پشتکار و مداومت داشتند.
۹	می‌دانستند چه می‌خواهند و روی راه‌حل‌ها تمرکز می‌کردند.
۱۰	احساس مسئولیت و امید داشتند.

پاسخ پرسش ۳

مسیر واقعی موفقیت مانند تصویر دوم (ب) خط ساده و مستقیم نیست، بلکه با افت و خیز، تلاش دوباره و یادگیری از شکست همراه است؛ بنابراین نباید با اولین شکست ناامید شد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۶۰ صفحه ۸۸ فعالیت ۵ (بحث کلاسی)

غیر از تحصیل تصور می‌کنید در چه زمینه‌های دیگری می‌توانید موفق شوید؟ این موارد را فهرست کنید و برای رسیدن به هریک از آنها فهرست کارها و گام‌های لازم را جلوی آن ذکر کنید.

زمینه‌ی موفقیت	گام‌های لازم
ورزش	انتخاب رشته‌ی مناسب، تمرین منظم، مراجعه به مربی، رعایت تغذیه و استراحت، شرکت در مسابقه‌ها
شغل و کارآفرینی	شناخت علاقه و استعداد، یادگیری مهارت، کسب تجربه، برنامه‌ریزی و پشتکار
هنر (نقاشی، خط، موسیقی)	یادگیری اصول، تمرین مداوم، دیدن آثار هنرمندان، شرکت در نمایشگاه‌ها
زندگی خانوادگی	احترام و محبت، مشورت، مسئولیت‌پذیری و توکل بر خدا
خدمت به مردم	شناخت نیازها، شرکت در کارهای گروهی، کمک به نیازمندان و مداومت

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

۶۱ صفحه ۸۸ فعالیت در منزل

با پرسش از والدین خود درباره‌ی علت موفقیت یک فرد موفق در بین نزدیکان خود تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

نمونه: عمویم با وجود فقر در کودکی، با کار و تحصیل شبانه پزشک شد. علت موفقیت او: هدف روشن، پشتکار، استفاده‌ی درست از وقت، توکل به خدا و حمایت خانواده بود.

۶۲ صفحه ۸۸ فعالیت ۴ (انتخابی)

با کلمات موفق یا موفقیت، چند جمله بسازید؛ مثال: برای رسیدن به موفقیت، هدف‌گذاری درست و هوشمندانه ضروری است.

- دانش‌آموز موفق کسی است که برای رسیدن به هدفش برنامه‌ریزی و تلاش می‌کند.
- موفقیت در زندگی بدون توکل بر خدا و پشتکار به‌دست نمی‌آید.

- هر شکست می‌تواند مقدمه‌ای برای موفقیت بعدی باشد.
- افراد موفق از اشتباهات خود درس می‌گیرند.

۶۳ صفحه ۹۰ **فکر کنید، پاسخ دهید**

چرا انسان موجودی ارزشمند است؟

منظور خداوند متعال از بیان این آیه که «ما همانا فرزندان آدم را کرامت دادیم»، چیست؟

دلایل عزت نفس رزمندگان در زمان دفاع مقدس را بیان کنید.

پاسخ پرسش ۱

چون خداوند او را با عقل، اختیار، توان انتخاب و استعدادهای بی‌شمار آفریده و او را شایسته‌ی مقام جانشینی خود و رسیدن به کمال قرار داده است.

پاسخ پرسش ۲

یعنی خداوند به انسان ارزش و شرافت ویژه‌ای بخشیده و او را بر بسیاری از آفریده‌ها برتری داده است (با عقل، اختیار، توانایی سخن گفتن و علم)؛ بنابراین انسان باید این کرامت را حفظ کند و خود را خوار و کوچک نکند.

پاسخ پرسش ۳

- ایمان به خدا و اعتماد به یاری او
- هدف بلند و ارزشمند (دفاع از دین، وطن و ناموس)
- آزادگی و پرهیز از ذلت‌پذیری
- اتحاد و احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران
- شهادت‌طلبی و ترس نداشتن از مرگ در راه خدا

توشه‌ای برای موفقیت

۶۴ صفحه ۹۰ فعالیت ۱

در جدول زیر فهرستی از عواملی را که موجب بالا رفتن عزت نفس در انسان می‌شود، بنویسید.

ردیف	عوامل افزایش عزت نفس
۱	به کارهای خوب رغبت دارد.
۲	بر زندگی‌اش کنترل دارد.
۳	قدرت تحمل شکست را دارد.
۴	انتظارات واقع‌گرایانه دارد.
۵	از تجربه‌ی جدید استقبال می‌کند.
۶	خود را آن‌طور که هست می‌پذیرد.
۷	مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرد.
۸	با دیگران ارتباط خوبی دارد.

۶۵ صفحه ۹۱ فعالیت ۲

در مورد تصویر و حدیث بالا گفت‌وگو کنید و بگویید چرا این افراد می‌توانند خطرناک برای خود یا دیگران باشند.

با توجه به جمله‌های بالا، وضعیت فردی را که عزت نفس پایینی دارد، توصیف کنید.

پاسخ پرسش ۱

چون کسی که خود را بی‌ارزش و بی‌مقدار می‌داند، به آسانی تن به کارهای پست، بزهکاری و آسیب‌زدن به خود و دیگران می‌دهد؛ برای او از دست دادن آبرو و شخصیت اهمیتی ندارد و ممکن است برای جلب توجه یا جبران حقارت، رفتارهای خطرناک انجام دهد.

پاسخ پرسش ۲

فردی که عزت نفس پایینی دارد قدرت تحمل و فشار روانی را ندارد؛ برای خود و دیگران احترام قائل نیست؛ انتظار غیر واقع‌بینانه از خود و دیگران دارد؛ احساس ضعف و منفعل بودن می‌کند؛ نگرش منفی به توانایی‌های خود دارد؛ احساس ناراحتی می‌کند؛ متکی به دیگران است؛ کم‌رو و خجالتی است؛ حساس است و اعتماد به نفس ندارد و نمی‌تواند با دیگران ارتباط جذاب برقرار کند.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۶۶ صفحه ۹۴ فعالیت در منزل

متن زیر را تکمیل کنید.

افرادی که عزت نفس پایینی دارند، خودشان را قبول **ندارند**. همیشه خود را با دیگران **مقایسه** می‌کنند. در تصمیم‌گیری‌ها خیلی **مردد** هستند. نمی‌توانند با دیگران **ارتباط** برقرار کنند. اگر کسی به آنها انتقاد کند **ناراحت** می‌شوند. **متکی** به خود نیستند و همه چیز را در حد **عالی** می‌خواهند.

۶۷ صفحه ۹۵ فعالیت ۱ (فردی)

در جدول زیر ستون سمت راست عواملی که موجب شکل‌گیری تصور مثبت یک فرد از خود می‌گردد نوشته شده است. در ستون سمت چپ از شما خواسته شده است که عوامل شکل‌گیری تصور منفی را بنویسید.

عوامل شکل‌گیری تصور مثبت	عوامل شکل‌گیری تصور منفی
داشتن هدف مناسب در زندگی، احساس شایستگی و کفایت، خودباوری و رضایت از خود، تحسین خود، داشتن روابط سالم با دیگران، زندگی در یک خانواده‌ی خوب، داشتن هدف در زندگی	نداشتن هدف در زندگی، داشتن انتظارات غیرواقع‌بینانه از خود، احساس ضعف و منفعل بودن، داشتن نگرش منفی به خود، نداشتن مهارت‌ها و توانایی‌های خود، نداشتن ارتباط مناسب و سالم با دیگران

۶۸ صفحه ۹۶ فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

در یک برگه‌ی کاغذ به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. پدر و مادر و یا نزدیک‌ترین فرد خانواده چه تصوری از شما دارند؟ دوستان چه تصوری از شما دارند؟ شما دوست دارید چگونه فردی باشید؟ دوست دارید شبیه چه‌کسی باشید؟ تعدادی از پاسخ‌های خود را به‌صورت داوطلبانه در کلاس بخوانید.

- پدر و مادر: فرزندی مهربان و مسئول، که گاهی کمی حواس‌پرت است.
- دوستان: دوستی صمیمی، شوخ‌طبع و قابل اعتماد.
- دوست دارم فردی باشم: راست‌گو، با اراده، توانا و کمک‌رسان به دیگران.
- دوست دارم شبیه چه‌کسی باشم: شبیه یکی از بزرگان دین و دانشمندان موفق ایرانی مثل ابن‌سینا که پرتلاش و باایمان بودند.

توشه ای برای موفقیت

۶۹ صفحه ۹۹ فعالیت ۳ (فردی)

درباره‌ی خودت فکر کن، تا چه اندازه خودت را قبول داری؟ چه چیزهایی تو را از دیگران متفاوت کرده است؟ توانایی‌های تو چیست؟ نقطه ضعف‌هایت کدام است؟ پاسخ سؤالات را روی یک برگه‌ی کاغذ بنویس و برخی از آنها را در کلاس بخوان.

- خودم را تا حد خوبی قبول دارم و می‌دانم که ویژگی‌های ارزشمندی دارم.
- تفاوت‌ها (نمونه): علاقه‌ی زیاد به کتاب‌خوانی و ورزش.
- توانایی‌ها (نمونه): دقت، کار گروهی، حل مسئله.
- نقطه ضعف‌ها (نمونه): گاهی تنبلی در انجام تکالیف و کم‌حوصلگی؛ برای رفع آنها برنامه‌ریزی می‌کنم.

۷۰ صفحه ۱۰۱ فعالیت ۴ (انتخابی) (فردی)

داشتن کدام‌یک از ویژگی‌های زیر موجب می‌شود اعتماد به‌نفس شما آسیب ببیند؟ موارد دیگری که ذکر نشده را شما اضافه کنید.

اعتمادبه‌نفس دانشمندان ایران را با توجه به مشکلاتی که با آن مواجه هستند، تا چه میزان برآورد می‌کنید؟ (عالی، خوب، متوسط، ضعیف)

پاسخ پرسش ۱

ردیف	ویژگی‌ها	آسیب به اعتمادبه‌نفس
۱	ترس از روبه‌رو شدن با موقعیت‌های جدید	✓
۲	خودداری از ابراز عقیده	✓
۳	شک و بدگمانی به دیگران	✓
۴	ترس از شکست	✓
۵	حساسیت در برابر انتقاد دیگران	✓
۶	احساس اینکه همیشه حق با من است.	✓ (غرور)
۷	مقایسه‌ی دائمی خود با دیگران	✓
۸	نداشتن هدف و برنامه	✓
۹	نیاز مداوم به تأیید و تشویق دیگران	✓

پاسخ پرسش ۲

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

عالی؛ چون دانشمندان ایرانی با وجود تحریم‌ها و کمبود امکانات، با ایمان به توانایی خود و توکل به خدا به پیشرفت‌های بزرگ (مانند فناوری هسته‌ای، یاخته‌های بنیادی، فضا و پزشکی) دست یافته‌اند.

۷۱ صفحه ۱۰۲ **فعالیت در منزل**

برای بالا بردن اعتمادبه‌نفس خودت چند راه حل پیشنهاد کن.

- کشف استعدادها و تقویت آنها
- بیشتر فکر کردن به توانایی‌ها تا ضعف‌ها
- ایمان و توکل بیشتر به خداوند
- افزایش دانش، تجربه و مهارت
- تشویق خود، مثبت‌اندیشی و نترسیدن از شکست‌ها
- پذیرفتن مسئولیت در خانه، مدرسه و جامعه

۷۲ صفحه ۱۰۳ **فعالیت ۱**

آیا تاکنون دچار دلهره و فشار روانی شده‌اید؟ احساس خود را درباره‌ی این ناراحتی بیان کنید.
به‌نظر شما چقدر باورهای معنوی ــ دینی در کاهش این فشارها کمک می‌کند از تجربه‌ی خود بگویید.

پاسخ پرسش ۱

نمونه: بله؛ قبل از امتحان مهم یا سخنرانی در کلاس دلهره داشتم؛ قلبم تند می‌زد، دهانم خشک می‌شد و نمی‌توانستم تمرکز کنم.

پاسخ پرسش ۲

بسیار مؤثر است؛ دعا، نماز و توکل به خدا آرامش می‌دهد و باعث می‌شود سختی‌ها را آسان‌تر تحمل کنیم.
نمونه: قبل از امتحان با خواندن دعا و توکل به خدا، آرامش بیشتری پیدا کردم.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۷۳ صفحه ۱۰۳ فعالیت ۲ (فردی)

در یک برگه‌ی کاغذ فهرستی از عوامل فشارهای روانی که شما یا خانواده‌ی شما در طول زندگی خود داشته‌اید، بنویسید و تعدادی از آنها را در کلاس بخوانید. به هم‌کلاسی‌های خود توضیح دهید که چگونه این فشارهای روانی را تحمل کرده‌اید.

- عوامل (نمونه): امتحان و نمره‌ی بد، بیماری یکی از اعضای خانواده، اختلاف و دعوا در خانواده، سروصدای زیاد، نقل مکان به شهر جدید.
- چگونه تحمل کردم: با تنفس عمیق، دعا و توکل، صحبت با دوست یا والدین، ورزش و تلاش برای حل مسئله.

۷۴ صفحه ۱۰۶ فعالیت ۳ (انتخابی)

با همکاری دوستان خود نمایشی را ترتیب دهید که در آن دانش‌آموزی پس از روبه‌رو شدن با یک عامل ایجاد فشار روانی دچار مشکلات روحی و جسمی شده است. این فرد را راهنمایی کنید و به او کمک کنید تا بر مشکل خود غلبه کند.

طرح نمونه: دانش‌آموزی به‌خاطر نمره‌ی پایین در امتحان دچار اضطراب، سردرد و بی‌خوابی شده است.

1. دوستان علت فشار (ترس از شکست و تحقیر) را از او می‌پرسند.
2. راه‌حل‌های مختلف بررسی می‌شود: برنامه‌ریزی مطالعه، کمک معلم، تنفس عمیق، دعا و توکل، ورزش و تغذیه‌ی مناسب.
3. بهترین راه‌حل انتخاب می‌شود: برنامه‌ی مطالعه با کمک معلم و تمرین آرام‌سازی.
4. او برنامه را اجرا می‌کند و نتیجه را ارزیابی می‌کند؛ در پایان آرام‌تر می‌شود و در امتحان بعدی موفق است.

۷۵ صفحه ۱۱۰ فعالیت در منزل

یکی از دو فعالیت زیر را به‌دلخواه انتخاب کنید و درباره‌ی آنها تحقیق کنید: ــ اعضای خانواده‌ی شما به‌هنگام مواجهه با سختی و ناراحتی یا حوادث ناگوار چه‌کارهایی انجام می‌دهند تا مشکلات روحی خود را کم کنند. ــ یکی از عوامل ایجاد فشار روانی را شناسایی کنید و با توجه به راه حل‌هایی که برای مدیریت فشار روانی گفته شد، بهترین راه‌حل را پیشنهاد کنید.

- فعالیت اول (نمونه): مادرم در سختی‌ها نماز و دعا می‌خواند و با خواهرش صحبت می‌کند؛ پدرم پیاده‌روی می‌کند و آرام می‌ماند.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

- فعالیت دوم (نمونه): عامل فشار: اضطراب قبل از امتحان. راه‌حل‌ها: تنفس عمیق، برنامه‌ریزی درسی، دعا و توکل، مشورت با معلم، خواب کافی. بهترین راه‌حل: برنامه‌ی مطالعه‌ی منظم همراه با تمرین تنفس و توکل به خدا.

۷۶ صفحه ۱۱۲ **فعالیت ۱ (بحث گروهی)**

چند نمونه از نتایج تصمیم‌گیری درست در خرید را بنویسید؛ مثال: یک کالای خوب و مورد نیاز را به قیمت مناسب می‌خریم.

چند نمونه از نتایج تصمیم‌گیری نادرست در خرید را بنویسید؛ مثال: احساس ناامیدی، فریب خوردن و عصبانیت در ما ایجاد می‌شود.

پاسخ پرسش ۱

- پول خود را هدر نمی‌دهیم و پس‌انداز می‌کنیم.
- از خرید خود راضی هستیم و کالا مدت زیادی دوام می‌آورد.
- نیازهای مهم‌تر خود را تأمین می‌کنیم و با خانواده اختلاف پیدا نمی‌کنیم.

پاسخ پرسش ۲

- پول هدر می‌رود و برای نیازهای ضروری پول نمی‌ماند.
- کالای بی‌کیفیت یا بی‌مصرف می‌خریم و پشیمان می‌شویم.
- ایجاد اختلاف و فشار روانی در خانواده و قرض گرفتن.

۷۷ صفحه ۱۱۴ **فعالیت ۲ (بحث کلاسی)**

میزان درآمد یا تعداد نفرات یک‌خانواده چگونه بر مصرف یک خانواده تأثیر می‌گذارند؟

تفاوت مصرف یک خانواده‌ی جوان با یک خانواده‌ی دارای چندفرزند چیست؟

منظور از حقوق مصرف‌کننده چیست؟

پاسخ پرسش ۱

میزان درآمد و مقدار مصرف رابطه‌ی مستقیم دارد؛ هر چه درآمد بیشتر باشد، توان خرید بیشتر است. اما هر چه تعداد نفرات بیشتر باشد، سهم مصرف هر نفر کمتر است و مقدار مصرف کل بیشتر می‌شود؛ درآمد باید برای تأمین نیاز همه‌ی اعضا کافی باشد.

پاسخ پرسش ۲

طبیعتاً خانواده‌هایی که دارای چند فرزند هستند مقدار مصرف بیشتری دارند نسبت به خانواده‌ی جوانی که هنوز فرزندی ندارد؛ خانواده‌ی جوان بیشتر برای تأمین وسایل زندگی هزینه می‌کند.

پاسخ پرسش ۳

حقوقی است که مصرف‌کننده در خرید کالا و خدمات دارد؛ مانند حق دریافت کالای سالم و باکیفیت، حق دریافت اطلاعات درست درباره‌ی کالا و قیمت، حق انتخاب، حق دریافت فاکتور و ضمانت، و حق شکایت و جبران خسارت.

۷۸ صفحه ۱۱۵ **فعالیت ۳ (بحث کلاسی)**

در مورد دو تصویر زیر با محوریت معلم خود گفت‌وگو کنید.

تصویرها به خریدهای احساسی و تخفیف‌های جذاب اشاره دارند: قبل از خرید باید بررسی کنیم که واقعاً به کالا نیاز داریم، قیمت واقعی را از چند جا مقایسه کنیم و تحت تأثیر تبلیغ و تخفیف قرار نگیریم؛ همچنین باید مراقب خرید غیرحضوری و کلاه‌برداری باشیم و کیفیت و نظر خریداران را بررسی کنیم.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۷۹ صفحه ۱۱۷ **فعالیت ۴**

شما چه تذکرات و توصیه‌هایی برای یک خرید موفق و امن از فروشگاه‌های برخط پیشنهاد می‌کنید؟

آیا خرید از صفحات شبکه‌های اجتماعی را توصیه می‌کنید؟

پاسخ پرسش ۱

- مطمئن شویم که واقعاً به کالا نیاز داریم و تحت تأثیر احساسات نیستیم.
- جزئیات محصول را دقیق بررسی کنیم.
- نظرات مثبت و منفی دیگران را بخوانیم و مراقب نظرهای جعلی باشیم.
- قیمت را با محصولات مشابه و هزینه‌های اضافی (ارسال، مالیات) مقایسه کنیم.
- از فروشگاه‌های معتبر، دارای نماد اعتماد و درگاه پرداخت امن خرید کنیم و به کلاه‌برداری‌ها دقت کنیم.

پاسخ پرسش ۲

خیر، مگر آنکه صفحه معتبر و شناخته‌شده باشد؛ چون احتمال کلاه‌برداری و فروش کالای بی‌کیفیت زیاد است؛ بهتر است از فروشگاه‌های دارای مجوز و نماد اعتماد خرید کنیم.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۸۰ صفحه ۱۱۷ فعالیت در منزل

به انتخاب خود به یکی از سؤالات زیر پاسخ دهید. ــ یک خانواده چگونه می‌تواند از هدر دادن پول خود جلوگیری کند؟ ــ یک خانواده چگونه می‌تواند درآمد خود را به روش سالم افزایش دهد؟ ــ یک خانواده در مصرف کالا و خدمات چه نکاتی را باید رعایت کند؟

- جلوگیری از هدر دادن پول: صرفه‌جویی، نخریدن وسایل غیر ضروری، برنامه‌ریزی برای هزینه‌ها و سرمایه‌گذاری در درآمد اضافی.
- افزایش درآمد: پس‌انداز مازاد پول ایجاد خرید لوازم مصرفی، سرمایه‌گذاری اقتصادی، یادگیری مهارت و کسب‌وکار خانگی، کار اضافی در زمان مناسب.
- نکات مصرف: خرید از تولیدکننده‌ی معتبر، ضمانت کالا، خرید خارج از فصل شلوغی، تولید داخلی بودن، توجه به کیفیت و نیاز و مقایسه‌ی قیمت.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

گام به گام تفکر و سبک زندگی هشتم - بخش پنجم

واقعیت، پدر و پسر، تخیل یا ...، اثر، آن پسرک انار ندارد و شادی

فهرست

۸۱ صفحه ۱۲۰ · گفت‌وگو کنید — حکایت مورچه و شفیره ۵۸

۸۲ صفحه ۱۲۱ · فعالیت تکمیلی در کلاس — رابطه‌ی قضاوت و عقیده ... ۵۹

۸۳ صفحه ۱۲۳ · فعالیت در منزل — باورهای من و رسانه‌ها ... ۵۹

۸۴ صفحه ۱۲۵ · گفت‌وگو کنید — فیلم پدر و پسر ۶۰

۸۵ صفحه ۱۲۶ · فعالیت تکمیلی در کلاس — فناوری و آسیب‌های آن ... ۶۱

۸۶ صفحه ۱۲۷ · فعالیت در منزل — ترک آداب و سنت‌های خانوادگی ... ۶۲

۸۷ صفحه ۱۲۹ · گفت‌وگو کنید — فیلم سراب (تخیل یا توهم) ... ۶۲

۸۸ صفحه ۱۲۹ · فعالیت تکمیلی در کلاس — تخیل و توهم ... ۶۴

۸۹ صفحه ۱۳۰ · فعالیت در منزل — تحلیل تابلوی نقاشی ۶۴

۹۰ صفحه ۱۳۳ · گفت‌وگو کنید — فیلم اثر ۶۵

۹۱ صفحه ۱۳۳ · فعالیت تکمیلی در کلاس — اثر ناخواسته‌ی کارها ... ۶۶

۹۲ صفحه ۱۳۵ · گفت‌وگو کنید — فیلم آن پسرک انار ندارد ... ۶۷

۹۳ صفحه ۱۳۵ · فعالیت تکمیلی در کلاس — عقل و احساس ... ۶۸

۹۴ صفحه ۱۳۶ · پرسش — شادی چیست و چه چیزهایی باعث شادی می‌شوند؟ ... ۶۸

۹۵ صفحه ۱۳۷ · گفت‌وگو کنید — حکایت پدر و دو دختر؛ شادی ... ۶۸

۹۶ صفحه ۱۳۸ · جدول نظر — شادی؛ نظر شخصی ۶۹

۹۷ صفحه ۱۳۸ · فعالیت تکمیلی در کلاس — شادی دیگران ... ۶۹

۹۸ صفحه ۱۳۹ · فعالیت در منزل — مدرسه‌ی شاد ۷۰

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۸۱ صفحه ۱۲۰ گفت‌وگو کنید

دریافت شما از این داستان چیست؟

نظر شما در مورد قضاوت مورچه درباره‌ی شفیره چیست؟

چرا مورچه در قضاوت خود دچار اشتباه شد؟

عقیده‌ی شما درباره‌ی قضاوت براساس ظاهر چیست؟ آیا این نوع قضاوت همیشه منجر به اشتباه می‌شود؟

عقیده‌ی شما درباره‌ی خوب یا بد، زشت یا زیبا، مناسب یا نامناسب، مفید یا مضر بودن یک شیء، موجود یا شخص و غیره، چگونه شکل گرفته است؟

پاسخ پرسش ۱

قضاوت از روی ظاهر و اطلاعات ناقص ما را به اشتباه می‌اندازد؛ ظاهر یک موجود یا شخص همیشه نشان‌دهنده‌ی توانایی‌ها و آینده‌ی او نیست و باید با تفکر و صبر درباره‌ی دیگران قضاوت کنیم.

پاسخ پرسش ۲

قضاوت مورچه نادرست و عجولانه بود؛ او بدون شناخت و فقط با دیدن ظاهر شفیره، او را تحقیر کرد.

پاسخ پرسش ۳

چون فقط به ظاهر و وضعیت فعلی شفیره توجه کرد و از مرحله‌های رشد او (تبدیل شدن به پروانه) آگاهی نداشت؛ همچنین با غرور خود را برتر می‌دانست.

پاسخ پرسش ۴

قضاوت بر اساس ظاهر ممکن است گاهی درست باشد (مثلاً تشخیص تمیزی یا کثیفی یک جا)، ولی همیشه درست نیست و بیشتر اوقات به اشتباه می‌انجامد؛ پس باید علاوه بر ظاهر، به رفتار، سابقه و واقعیت‌ها هم توجه کنیم.

پاسخ پرسش ۵

عقیده‌های ما از تجربه‌های خودمان، سخنان خانواده و دوستان، آموزش مدرسه، رسانه‌ها (مثل تلویزیون و اینترنت)، فرهنگ جامعه و باورهای دینی شکل گرفته است.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۸۲ صفحه ۱۲۱ فعالیت تکمیلی در کلاس

محتوای تصویر را بخوانید و در جدول صفحه‌ی بعد مشخص کنید که با هر نظر درباره‌ی سؤال زیر تا چه حد موافقید. در مورد رابطه‌ی قضاوت و عقیده چه فکر می‌کنید؟

فکر می‌کنم قضاوت ما بر اساس عقیده‌ی ما انجام می‌گیرد؛ ما در قضاوت، علاوه بر عقیده‌ی خودمان، به عقیده‌ی دیگران هم توجه می‌کنیم.

جمله	موافقم	مخالفم	باید بیشتر فکر کنم
۱ــ بین عقیده و قضاوت رابطه‌ای وجود ندارد.		✓	
۲ــ قضاوت ما براساس عقیده‌ی ما انجام می‌گیرد.	✓		
۳ــ عقیده‌ی ما از قضاوت ما شکل می‌گیرد.		✓	
۴ــ ما در قضاوت، فقط به عقیده‌ی خودمان توجه می‌کنیم.		✓	
۵ــ ما در قضاوت علاوه بر عقیده‌ی خودمان، به عقیده‌ی دیگران نیز توجه می‌کنیم.	✓		
۶ــ عقاید ما از تجربیات قبلی خود و دیگران ناشی می‌شود.	✓		

علت و چرایی: عقیده سنجه‌ی قضاوت است و خودش از تجربه و اطلاعات به دست می‌آید؛ البته گاهی قضاوت‌ها و تجربه‌های تازه ممکن است عقیده را تغییر دهند و لذا درباره‌ی جمله‌ی ۳ هم می‌توان بیشتر فکر کرد.

۸۳ صفحه ۱۲۳ فعالیت در منزل

باورها یا عقیده‌ها، اندیشه‌هایی هستند که ما به درستی آنها اعتقاد داریم؛ دو مورد از باورهای خود را بنویسید و توضیح دهید چگونه به هر یک از آنها اعتقاد پیدا کردید.

رسانه‌های جمعی مانند رادیو، تلویزیون، روزنامه‌ها، اینترنت و ... در شکل‌گیری باورها و عقاید ما تأثیر دارند. مثال‌هایی از تأثیرات مثبت و منفی این رسانه‌ها را در زندگی مردم بنویسید.

پاسخ پرسش ۱

- من باور دارم که راست‌گویی باعث آرامش و اعتماد می‌شود و این باور بر اثر آموزش خانواده و تجربه‌ی خودم ایجاد شده است.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

- به نظر من ورزش برای سلامتی مفید است؛ این نظر بر اثر توصیه‌ی معلم و مطالعه و دیدن اثر آن بر خودم به‌وجود آمده است.

پاسخ پرسش ۲

- تأثیر مثبت: آموزش و اطلاع‌رسانی (برنامه‌های آموزشی، خبرهای مفید)، آشنایی با فرهنگ‌ها و علم، اطلاع‌رسانی درباره‌ی بهداشت و سلامت.
- تأثیر منفی: انتشار شایعه و خبر دروغ، تبلیغات فریبنده و مصرف‌گرایی، ترویج خشونت یا الگوهای نادرست، وابستگی به فضای مجازی.

۸۴ صفحه ۱۲۵ گفت‌وگو کنید

وقایع فیلم را به ترتیب بیان کنید. دریافت شما از فیلم چیست؟

در برخورد با مشکل توقف گاری، عملکرد پدر و پسر را مقایسه کنید.

به‌نظر شما دلیل اصرار پدر بر ادامه‌ی کار به روش قبلی چیست؟ برای راه‌حل پدر چه عنوانی انتخاب می‌کنید؟ چرا؟

برای راه‌حل پسر چه عنوانی پیشنهاد می‌کنید؟ چرا؟

در برخورد با هر مسئله‌ای به دو صورت می‌توان عمل کرد؛ استفاده از راه‌حل‌های قبلی و پیدا کردن راه‌حل‌های جدید: مزایا و معایب پیروی از هر یک از این دو صورت حل مسئله چیست؟

چرا انسان‌ها به دنبال راه‌های نو برای انجام کارها هستند؟ آیا روش‌های موجود خوب نیستند؟

چه موقع یک نوآوری، مطلوب به شمار می‌آید؟ با مثال توضیح دهید.

چه موقع پیروی از سنت‌ها و آداب گذشتگان، مطلوب به شمار می‌آید؟ با مثال توضیح دهید.

پاسخ پرسش ۱

پدر و پسر با گاری در حرکت‌اند که گاری از حرکت می‌ایستد؛ پدر با همان روش همیشگی و تکرار آن می‌کوشد مشکل را حل کند اما نتیجه نمی‌گیرد، ولی پسر راه دیگری پیدا می‌کند و مشکل حل می‌شود. دریافت: برای حل مسائل نباید فقط به راه‌های قبلی تکیه کرد و باید دنبال راه‌حل‌های نو بود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

پدر با تکیه بر تجربه‌ی گذشته، همان روش قبلی را تکرار می‌کند، ولی پسر درباره‌ی مسئله فکر می‌کند و راه‌حل تازه‌ای می‌یابد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

پاسخ پرسش ۳

دلیل: عادت و تجربه‌ی گذشته، ترس از تغییر و اطمینان به روشی که قبلاً جواب داده است. عنوان: «تکرار راه‌حل قبلی» یا «سنت‌گرایی»، چون او فقط از راه‌های آزموده‌شده پیروی می‌کند.

پاسخ پرسش ۴

«نوآوری» یا «راه‌حل خلاقانه»، چون او با تفکر درباره‌ی مسئله به‌دنبال راه‌حل جدید رفت.

پاسخ پرسش ۵

روش	مزایا	معایب
استفاده از راه‌حل‌های قبلی	آزموده‌شده و مطمئن است؛ زمان و هزینه‌ی کمتر دارد	ممکن است برای مسئله‌ی جدید جواب ندهد و مانع پیشرفت شود
پیدا کردن راه‌حل جدید	راه‌حل بهتر، پیشرفت و خلاقیت	زمان و هزینه‌ی بیشتر و احتمال شکست یا آسیب

پاسخ پرسش ۶

انسان‌ها همیشه به دنبال راه‌هایی کم‌هزینه، سریع‌تر و با کیفیت بهترند و نیازهای آنها در طول زمان تغییر می‌کند. روش‌های موجود لزوماً بد نیستند، ولی همیشه می‌توان آنها را بهتر کرد و گاهی دیگر جواب نمی‌دهند.

پاسخ پرسش ۷

زمانی که مزایای آن بیشتر از معایبش باشد، با ارزش‌های دینی و اخلاقی سازگار باشد و برای انسان و جامعه مفید باشد؛ مانند اختراع تلفن همراه که ارتباط را آسان کرد و زمان طولانی مورد استفاده و تأیید قرار گرفت.

پاسخ پرسش ۸

وقتی آن سنت و آداب با ارزش‌های دینی و اخلاقی هماهنگ باشد و به رشد مهارت‌های اجتماعی، خانوادگی و فردی کمک کند؛ مانند احترام به بزرگ‌ترها، صله‌ی رحم و مهمان‌نوازی.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۸۵ صفحه ۱۲۶ فعالیت تکمیلی در کلاس

محتوای تصویر را بخوانید سپس به سؤال بعدی پاسخ دهید. یک محصول فناوری‌محور را درنظر بگیرید؛ مزایا و آسیب‌های استفاده از آن را بررسی کنید.

نمونه: تلفن همراه هوشمند

مزایا	آسیب‌ها
ارتباط سریع و آسان؛ دسترسی به اطلاعات و آموزش؛ سرگرمی؛ انجام کارهای بانکی و خرید؛ کمک در مواقع اضطراری	وابستگی و اعتیاد به فضای مجازی؛ کاهش تمرکز و خواب؛ کاهش ارتباط حضوری؛ آسیب چشم و جسم؛ دسترسی به محتوای نامناسب

۸۶ صفحه ۱۲۷ **فعالیت در منزل**

فرض کنید شما بخواهید از فردا صبح با همه‌ی آداب و سنت‌های خانوادگی خداحافظی کنید؛ به نظر شما این تغییر، چه تأثیرات مثبت یا منفی بر زندگیتان دارد؟

- تأثیر مثبت: رها شدن از سنت‌های نادرست و پرهزینه و فرصت پیدا کردن راه‌های تازه.
- تأثیر منفی: از دست رفتن پیوند و صمیمیت با خانواده و خویشاوندان، از بین رفتن ارزش‌های خوب (مثل احترام به بزرگ‌تران و صله‌ی رحم)، احساس تنهایی و ناهماهنگی با خانواده.
- نتیجه: باید سنت‌های خوب را حفظ و سنت‌های نادرست را با تفکر اصلاح کرد، نه اینکه همه را کنار گذاشت.

۸۷ صفحه ۱۲۹ **گفت‌وگو کنید**

چه وقایعی در فیلم اتفاق افتاد؟

اگر شما بخواهید بر آنچه که برای فروشنده اتفاق افتاد نامی بگذارید، آن را چه می‌نامید؟

فروشنده در حال تخیل بود یا توهم؟ چرا این‌طور فکر می‌کنید؟

مشتری در این داستان نشانه‌ی چیست؟

شما چه مثال‌هایی برای تخیل و توهم می‌توانید بیان کنید؟

تخیل چه نقشی در زندگی انسان‌ها دارد؟ با مثال نظر خود را توضیح دهید.

از پایه‌ی اول تا کنون در چه درس‌هایی و چگونه از تخیل خود استفاده کرده‌اید؟

پاسخ پرسش ۱

فروشنده‌ای در مکانی دور و کم‌رفت‌وآمد (مثلاً بیابان) به امید مشتری‌های زیاد مغازه یا غرفه‌اش را آماده می‌کند و در ذهنش تصور می‌کند که مشتریان فراوانی می‌آیند؛ اما در واقعیت مشتری نمی‌آید یا مشتری تنها همان «سراب» است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

«سراب» یا «خیال‌بافی»؛ چون آنچه فروشنده می‌دید و انتظار داشت واقعی نبود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۳

توهم؛ چون خیال او با واقعیت، عقل و برنامه‌ی عملی هماهنگ نبود و او آن را واقعی می‌پنداشت.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۴

نشانه‌ی خواسته‌ها و آرزوهای ذهنی و خیالی که واقعیت ندارند و ما را فریب می‌دهند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۵

- تخیل: ذهن مخترع که با تصور و هدایت عقل، وسیله‌ای جدید (مثل هواپیما) را طراحی می‌کند؛ نویسنده‌ای که داستان می‌نویسد.
- توهم: کسی که بدون هیچ تلاش و برنامه خود را ثروتمند و موفق می‌پندارد، یا تصور می‌کند همه با او دشمن‌اند.

پاسخ پرسش ۶

تخیل منشأ ابداعات و اختراعات است؛ انسان با تصور ذهنی چیزهای جدید، راه‌حل مسئله‌ها را می‌یابد و پیشرفت می‌کند؛ مانند تصور پرواز که به ساختن هواپیما انجامید، یا نقاشی و داستان‌نویسی.

پاسخ پرسش ۷

- فارسی: نوشتن انشا و داستان
- هنر: نقاشی و طراحی
- ریاضی: تصور شکل‌ها و حل مسئله
- علوم: فرضیه‌سازی و تصور آزمایش
- کار و فناوری: طراحی و ساخت وسایل

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۸۸ صفحه ۱۲۹ فعالیت تکمیلی در کلاس

جمله‌ی زیر را براساس فکر خود کامل کنید. تخیل با توهم شباهت دارد؛ چون ... اما یکی نیستند؛ چون ...

- تخیل با توهم شباهت دارد؛ چون هر دو فعالیت ذهن و تصورات ذهنی‌اند و چیزی را در ذهن می‌سازند که در بیرون وجود ندارد.
- اما یکی نیستند؛ چون تخیل با هدایت ذهن و همراه با عقل، ادراک و اراده انجام می‌شود و می‌تواند به واقعیت تبدیل شود؛ ولی توهم بدون عقل است و فرد خیال را واقعی می‌پندارد.

۸۹ صفحه ۱۳۰ فعالیت در منزل

تصویر زیر را به دقت مشاهده کنید و به پرسش‌ها پاسخ دهید. ــ برداشت شما از این نقاشی چیست؟
به نظر شما هریک از عناصر به کار رفته در این نقاشی نماد چه هستند و چه مفهومی را القا می‌کنند؟ (اشیا و موجودات، رنگ‌های به کار رفته، حس و حالت اشیا و موجودات و ...)
به نظر شما مهم‌ترین عنصر این تابلو چیست؟
برای این تابلو یک نام پیشنهاد کنید.

پاسخ پرسش ۱

برداشت از یک نقاشی باید با دقت در عناصر آن باشد؛ نمونه‌ی پاسخ: این تابلو نشان می‌دهد که تخیل و خلاقیت می‌تواند چیزهای تازه‌ای را در ذهن بسازد که با واقعیت ترکیب می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

نمونه: رنگ‌های روشن نماد امید و شادی و رنگ‌های تیره نماد غم و ابهام‌اند؛ هر شیء یا موجود، بسته به حالت خود نمایانگر مفهومی مانند آرزو، آزادی یا محدودیت است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۳

عنصری که در مرکز و برجسته‌تر نقاشی است و توجه بیننده را جلب می‌کند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۴

«پرواز خیال»

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۹۰ صفحه ۱۳۳ گفت‌وگو کنید

دریافت شما از فیلم چیست؟

آیا مثال‌هایی سراغ دارید که انسان با قصد و نیت خوب، کاری انجام دهد که پیامد و نتیجه‌ی منفی داشته است؟

آیا مثال‌هایی سراغ دارید که انسان با قصد و نیت خوب، کاری انجام دهد که پیامد و نتیجه‌ی مثبت داشته است؟

چگونه با آنکه قصد و نیت هر دو خوب بوده؛ اما نتیجه متفاوت است؟

چگونه عمل یک فرد روی طبیعت اثر می‌گذارد؟

چگونه عمل یک فرد روی زندگی او اثر می‌گذارد؟

چگونه عمل یک فرد روی جامعه اثر می‌گذارد؟

انسان در جهان جایگاهی دارد، با ارائه‌ی چند نظر و راه‌حل ساده بگویید شما چگونه و با چه کارهایی می‌توانید در جهان منشأ آثار و نتایج خیر باشید؟

پاسخ پرسش ۱

هر عمل ما پیامدهایی برای خود، دیگران و طبیعت دارد؛ حتی با نیت خوب نیز ممکن است نتیجه‌ی منفی به‌دست بیاید، پس باید قبل از عمل درباره‌ی نتایج آن فکر کنیم.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

بله؛ مثل کسی که به پرنده‌ی وحشی غذای نامناسب می‌دهد و او بیمار می‌شود، یا کسی که برای رفاه، بیش از حد از پلاستیک استفاده می‌کند و محیط زیست آلوده می‌شود.

پاسخ پرسش ۳

بله؛ کاشتن درخت یا کمک به نیازمندان که هم به محیط و هم به جامعه نفع می‌رساند.

پاسخ پرسش ۴

چون نتیجه علاوه بر نیت، به آگاهی، دانش، روش کار و شرایط بستگی دارد؛ کسی که بدون اطلاعات کافی عمل کند ممکن است با نیت خوب هم آسیب بزند.

پاسخ پرسش ۵

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

با مصرف زیاد آب و انرژی، آلوده کردن محیط، قطع درختان یا شکار بی‌رویه، طبیعت آسیب می‌بیند؛ و با کاشت درخت و حفظ محیط زیست، طبیعت سالم می‌ماند.

پاسخ پرسش ۶

رفتار خوب و بد ما نتیجه‌اش را به خودمان برمی‌گرداند؛ مثلاً درس‌خواندن موفقیت می‌آورد و بی‌توجهی به سلامت بیماری.

پاسخ پرسش ۷

رفتار هر فرد بر دیگران اثر می‌گذارد و می‌تواند الگو شود؛ رعایت قانون و کمک به دیگران جامعه را سالم می‌کند و بی‌نظمی یا ظلم به جامعه آسیب می‌زند.

پاسخ پرسش ۸

- رعایت صرفه‌جویی در آب و انرژی و حفظ محیط زیست
- کمک به نیازمندان و همسایگان
- راست‌گویی و رعایت اخلاق و قانون
- تلاش برای یادگیری و استفاده‌ی درست از دانش برای خدمت به دیگران

۹۱ صفحه ۱۳۳ **فعالیت تکمیلی در کلاس**

با محوریت معلم خود و هم‌فکری با دوستانتان در مورد کارهایی که انجام داده‌اید و بدون خواست و نیت شما بر دیگران اثر مثبت یا منفی داشته گفت‌وگو کنید.

- اثر مثبت ناخواسته: یک جمله‌ی ساده‌ی تشویق‌آمیز من باعث شد هم‌کلاسی‌ام به درس علاقه‌مند شود.
- اثر منفی ناخواسته: شوخی بی‌مورد من باعث ناراحتی دوستم شد؛ بعد عذرخواهی کردم و آموختم که قبل از حرف زدن فکر کنم.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۹۲ صفحه ۱۳۵ گفت‌وگو کنید

دریافت شما از فیلم چیست؟

قضاوت شما درباره‌ی کار میوه‌فروش چیست؟ چرا؟

قضاوت شما درباره‌ی کار پسر چیست؟ چرا؟

برای قضاوت درباره‌ی این دو نفر به چه جنبه‌هایی توجه کردید؟

در این قضاوت احساسات شما بیشتر تأثیر داشت یا عقل شما؟

احساسات و هیجانات ما چه نقشی در قضاوت‌های ما دارد؟

آیا راهی وجود دارد که بتوان هنگام قضاوت کردن، احساسات خود را دخالت ندهیم؟

پاسخ پرسش ۱

قضاوت درباره‌ی رفتار دیگران باید با در نظر گرفتن همه‌ی جوانب و با عقل و آگاهی کامل انجام شود و عجولانه و فقط از روی ظاهر یا احساسات نباشد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

نمونه: میوه‌فروش از روی دلسوزی و آگاهی از وضع پسرک رفتار می‌کند؛ اگر نیت و شرایط را در نظر بگیریم کار او قابل دفاع و خیرخواهانه است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۳

نمونه: با در نظر گرفتن شرایط و نیاز پسرک، کار او نه از روی بدخواهی بلکه ناشی از نیاز است و باید با مهربانی و راهنمایی با آن برخورد شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۴

به نیت و انگیزه‌ی هر یک، شرایط و نیاز آنها، نتیجه‌ی کار، اخلاق و ارزش‌ها و حقوق دیگران.

پاسخ پرسش ۵

بستگی به فرد دارد؛ نمونه: ابتدا احساس (دلسوزی) اثر داشت ولی با فکر و بررسی جوانب، عقل نیز نقش پیدا کرد.

پاسخ پرسش ۶

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

احساسات می‌توانند ما را به شناخت درد و نیاز دیگران نزدیک کنند، اما اگر کنترل نشوند، قضاوت را جانبدارانه و عجولانه می‌کنند؛ پس باید با عقل همراه باشند.

پاسخ پرسش ۷

دخالت ندادن کامل احساسات دشوار است، اما می‌توان با تأمل و صبر، جمع‌آوری اطلاعات، بررسی همه‌ی جوانب و مشورت با دیگران، تأثیر آنها را کم کرد و عقل را مبنای قضاوت قرار داد.

۹۳ صفحه ۱۳۵ فعالیت تکمیلی در کلاس

آیا عقل و احساس همیشه در مقابل هم قرار دارند؟ با مثال توضیح دهید.

خیر؛ گاهی هر دو یک چیز را تأیید می‌کنند، مثلاً کمک به نیازمند هم احساس انسان‌دوستی را راضی می‌کند و هم عقل آن را تأیید می‌کند. گاهی نیز با هم تضاد دارند، مثلاً احساس ترس از تزریق واکسن با حکم عقل که لزوم آن را تأیید می‌کند؛ در چنین مواقعی عقل باید احساس را کنترل کند.

۹۴ صفحه ۱۳۶ پرسش

شادی چیست؟

چه چیزهایی باعث شادی می‌شوند؟

پاسخ پرسش ۱

احساس خوشحالی و شعف ناشی از آسایش، رضایت و آرامش درونی.

پاسخ پرسش ۲

رضایت از خود و زندگی، موفقیت، سلامتی، ارتباط خوب با خانواده و دوستان، ایمان و یاد خدا، کمک به دیگران و پرداختن به کارهای مورد علاقه.

۹۵ صفحه ۱۳۷ گفت‌وگو کنید

محتوای تصویر را بخوانید. در مورد شادی چه فکر می‌کنید؟ (افراد ثروتمند شادترند؛ ثروتمند بودن یا خندیدن به‌طور حتم نشانه‌ی شاد بودن نیست؛ آدم‌هایی که می‌خندند، شادند؛ بچه‌ها از بزرگ‌ترها شادترند.)

- ثروت به‌تنهایی شادی نمی‌آورد؛ بسیاری از افراد ثروتمند ناشادند و افراد کم‌درآمد هم ممکن است شاد باشند.
- خندیدن همیشه نشانه‌ی شادی نیست؛ گاهی افراد برای پنهان کردن غم می‌خندند.

- شادی واقعی از درون، رضایت و آرامش می‌آید و به سن بستگی ندارد.
- حکایت پدر و دو دختر هم نشان می‌دهد که شادی یک نفر ممکن است با خواسته‌ی دیگری در تضاد باشد.

۹۶ صفحه ۱۳۸ جدول نظر

به‌صورت انفرادی در جدول زیر مشخص کنید که نظر شما درباره‌ی هر جمله چیست؟

جمله	موافقم	مخالفم	باید بیشتر فکر کنم
۱ــ انسان‌هایی که می‌خندند، شادند.		✓	
۲ــ بچه‌ها از بزرگ‌ترها شادترند.			✓
۳ــ والدین شاد، بچه‌های شاد دارند.	✓		
۴ــ شاد بودن و شاد نبودن ما به محیط اطرافمان مربوط نمی‌شود.		✓	
۵ــ افراد ثروتمند شادترند.		✓	
۶ــ فردی که بیشتر می‌داند، شادتر است.			✓
۷ــ برای شاد بودن نیاز به دلیل محکم و قوی داریم.		✓	
۸ــ انسان‌های سالم، شادترند و انسان‌های شاد سالم‌ترند.	✓		

پاسخ‌ها نمونه است و با دلیل می‌تواند فرق کند؛ مثلاً جمله‌ی ۴ نادرست است زیرا محیط خانه، دوستان و جامعه بر شادی ما اثر می‌گذارد.

۹۷ صفحه ۱۳۸ فعالیت تکمیلی در کلاس

آیا می‌توانید مثالی بزنید که شادی یک نفر، یک گروه یا مردم کشوری موجب ناشادی یک فرد، یک گروه یا کشوری دیگر شود؟

آیا می‌توان با دروغ گفتن، کسی را شاد کرد؟ چرا؟

با چند ایده‌ی ساده بگویید شما چگونه می‌توانید خود و دیگران را شاد کنید.

پاسخ پرسش ۱

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

بله؛ مثلاً شادی مردم یک کشور از برنده شدن در مسابقه‌ی فوتبال، مردم کشور دیگر را ناراحت می‌کند؛ یا شادی کسی که با فریب دیگران پولی به‌دست آورده، موجب غم و ضرر دیگران می‌شود.

پاسخ پرسش ۲

خیر؛ هرچند شادی ظاهری و کوتاه‌مدت ایجاد کند، پس از آشکار شدن حقیقت باعث ناراحتی و بی‌اعتمادی می‌شود. گاهی که خبر ناگوار مطرح می‌شود، باید با صداقت و مهربانی آن را بیان کرد.

پاسخ پرسش ۳

- کمک به دیگران و مهربانی با آنها
- لبخند زدن و احوال‌پرسی
- ورزش و پرداختن به سرگرمی‌های سالم
- قدردانی از نعمت‌ها و یاد خدا
- گذراندن وقت با خانواده و دوستان

۹۸ صفحه ۱۳۹ **فعالیت در منزل**

با نظرسنجی از پنج نفر از اعضای خانواده و اطرافیان، راه‌های ایجاد یک مدرسه‌ی شاد را بررسی و خلاصه‌ی نظرات آنها را در کلاس مطرح کنید.

- برگزاری مسابقه‌ها و اردوهای ورزشی و علمی
- رفتار مهربانانه‌ی معلمان و مدیران و تشویق دانش‌آموزان
- حیاط و کلاس تمیز، زیبا و دارای امکانات بازی
- ارتباط خوب و دوستانه بین دانش‌آموزان
- برگزاری جشن‌ها و برنامه‌های هنری و نمایشی

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

گام به گام تفکر و سبک زندگی هشتم - بخش ششم

مواجهه با غم‌ها، مراقبت از سالمندان، احترام و تکریم، ارزش‌ها و معیارها و آداب سفر

فهرست

۹۹ صفحه ۱۴۲ · فعالیت ۱ (فردی) — تجربه‌ی غم ۷۲

۱۰۰ صفحه ۱۴۴ · فعالیت ۲ — نمایش افسردگی ۷۲

۱۰۱ صفحه ۱۴۶ · فعالیت در منزل — شیوه‌های کاهش افسردگی ۷۲

۱۰۲ صفحه ۱۴۶ · پرسش — راهنمایی آقای نیکنام ۷۳

۱۰۳ صفحه ۱۴۸ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — مراقبت از فرد فراموش‌کار ۷۳

۱۰۴ صفحه ۱۴۹ · فعالیت ۲ (بحث کلاسی) — نگهداری سالمند در خانه یا مرکز ۷۳

۱۰۵ صفحه ۱۴۹ · فعالیت در منزل — شاد نگه داشتن سالمندان ۷۴

۱۰۶ صفحه ۱۵۲ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — احترام به دیگران ۷۴

۱۰۷ صفحه ۱۵۲ · فعالیت ۲ (انتخابی) — نمایش احترام ۷۵

۱۰۸ صفحه ۱۵۳ · فعالیت ۳ (بحث گروهی) — احترام به کودکان ۷۶

۱۰۹ صفحه ۱۵۴ · فعالیت ۴ (بحث کلاسی) — رفتارهای مثبت محیط‌زیستی ۷۶

۱۱۰ صفحه ۱۵۵ · فعالیت ۱ (بحث کلاسی) — پویانمایی استخدام ۷۷

۱۱۱ صفحه ۱۵۶ · فعالیت ۲ (بحث کلاسی) — ارزش‌های ابزاری ۷۷

۱۱۲ صفحه ۱۵۶ · فعالیت ۳ (بحث کلاسی) — ارزش‌های ذاتی ۷۸

۱۱۳ صفحه ۱۵۶ · پرسش — ارزش‌های اخلاقی ۷۸

۱۱۴ صفحه ۱۵۷ · فعالیت ۴ (انتخابی) — ارزش‌های جهانی ۷۸

۱۱۵ صفحه ۱۵۷ · فعالیت ۵ (انتخابی) — معیارهای رفتاری ۷۹

۱۱۶ صفحه ۱۵۹ · پرسش — انعطاف در معیارهای رفتاری ۷۹

۱۱۷ صفحه ۱۵۹ · فعالیت در منزل — معیارهای رفتاری خانواده ۷۹

۱۱۸ صفحه ۱۶۰ · فعالیت ۱ (بحث گروهی) — هدف و آمادگی برای سفر ۸۰

۱۱۹ صفحه ۱۶۳ · فعالیت ۲ (بحث گروهی) — آماده‌سازی سفر ۸۱

۱۲۰ صفحه ۱۶۵ · فعالیت ۱ — سفرهای پنج سال گذشته ۸۲

۱۲۱ صفحه ۱۶۵ · فعالیت ۲ — اهمیت سفر و آداب آن ۸۲

۹۹ صفحه ۱۴۲ فعالیت ۱ (فردی)

آیا تاکنون دچار غم شدید شده‌اید؟ علت آن، چه بوده است؟ این غم و ناراحتی چه مدت طول کشید؟ علائم آن، چه بود؟ چگونه با آن کنار آمدید؟

- نمونه: بله؛ وقتی یکی از بستگان نزدیکم از دنیا رفت، چند هفته غمگین بودم.
- علائم: بی‌حوصلگی، گریه، کم‌اشتهایی و کم‌خوابی.
- کنار آمدن: صحبت با خانواده و دوستان، دعا و قرآن خواندن، یاد خوبی‌های او و پرداختن به کارهای روزمره؛ به‌مرور زمان غم کم شد.

۱۰۰ صفحه ۱۴۴ فعالیت ۲

نمایشی را ترتیب دهید که یک فرد دچار افسردگی شده است. این فرد را راهنمایی کنید تا بر مشکل خود غلبه کند.

طرح نمونه: دانش‌آموزی بعد از بیماری مادرش، بی‌حوصله شده، درس نمی‌خواند، کم می‌خوابد و از دوستان فاصله گرفته است.

1. دوستان و خانواده علائم را تشخیص می‌دهند و او را تنها نمی‌گذارند.
2. با او گفت‌وگو و درددل می‌کنند و از احساسش می‌پرسند.
3. او را به مراجعه به مشاور مدرسه یا روان‌شناس تشویق می‌کنند.
4. به او پیشنهاد می‌دهند که ورزش، دعا، پیاده‌روی و دید و بازدید را در برنامه‌اش بگنجاند.
5. او کم‌کم امیدوار می‌شود، با راهنمایی مشاور بهبود می‌یابد و به زندگی عادی برمی‌گردد.

۱۰۱ صفحه ۱۴۶ فعالیت در منزل

با مراجعه به تجربیات خود و اعضای خانواده درباره‌ی شیوه‌هایی که افراد برای کاهش افسردگی و دستیابی به شادی به‌کار می‌برند، تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس گزارش دهید.

- دیدار با دوستان و بستگان و درددل کردن
- ورزش و پیاده‌روی در طبیعت
- دعا، نماز و قرآن خواندن
- مسافرت و تفریح سالم و پرداختن به سرگرمی مورد علاقه
- کمک به دیگران و خدمت به نیازمندان

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

- مراجعه به مشاور یا روان‌شناس در صورت شدید بودن علائم

۱۰۲ صفحه ۱۴۶ پرسش

بعد از اجرای راه‌حل‌های فوق، آقای نیکنام متوجه می‌شود که اقدامات او به نتیجه‌ی کافی نرسیده است. اکنون آقای نیکنام را راهنمایی کنید.

- نتیجه‌ی کار را دوباره ارزیابی کند و ببیند کدام راه‌حل مؤثر نبوده و علل دیگر افسردگی (مثل نگرانی مالی) را دوباره بررسی کند.
- راه‌حل‌های دیگر را امتحان کند: گفت‌وگوی بیشتر، شرکت در فعالیت‌های گروهی، بررسی قیمت و اطلاعات واقعی خانه با کارشناس تا نگرانی مادر کم شود.
- چون افسردگی قابل درمان است، همسر خود را به روان‌شناس یا روان‌پزشک ببرد و او را تنها نگذارد.

۱۰۳ صفحه ۱۴۸ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

تصور کنید یکی از آشنایان بسیار نزدیک شما که از وی مراقبت می‌کنید، گاهی وقت‌ها دچار فراموشی می‌شود. این فرد باید داروهایی را در ساعت معینی مصرف کند. فراموشی فرد بیمار را با چه مشکلاتی مواجه می‌کند؟ برای دادن دارو در ساعت معین به فرد بیمار بهترین راه‌حل شما چیست؟

- مشکلات: مصرف نکردن دارو یا مصرف دو برابر، شدت گرفتن بیماری، خطر مسمومیت و آسیب، وابستگی بیشتر به دیگران.
- راه‌حل: استفاده از جعبه‌ی دارو با تقسیم‌بندی ساعت‌ها، زنگ هشدار گوشی یا ساعت، یادداشت و جدول زمان مصرف، یادآوری توسط من یا اعضای خانواده، و مشورت با پزشک.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۱۰۴ صفحه ۱۴۹ فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

امروزه در برخی از شهرها مراکز نگهداری از سالمندان تأسیس کرده‌اند. در برخی از این مراکز امکاناتی وجود دارد که در خانه نیست. از طرفی سالمندان در این مراکز به دلیل دوری از خانواده با مشکلات روحی زیادی روبه‌رو هستند. به‌نظر شما یک سالمند ناتوان بهتر است در منزل نگهداری شود یا اینکه با پرداخت پول آنها را به مراکز نگهداری از سالمندان منتقل کنیم. در این قضاوت به ملاحظات دینی، اخلاقی و عقلانی توجه کنید.

- از نظر دینی و اخلاقی: احترام به پدر و مادر و نیکی به آنان بسیار توصیه شده و نگهداری در کنار خانواده نشانه‌ی قدرشناسی و محبت است.

- از نظر عقلی: سالمند در کنار خانواده آرامش روحی بیشتری دارد، ولی اگر بیماری او شدید باشد و خانواده توان مراقبت نداشته باشد، مراکز دارای امکانات پزشکی می‌توانند کمک کنند.
- نتیجه: در حد توان، نگهداری در منزل بهتر است و اگر نیاز پزشکی ویژه باشد، با ملاقات و ارتباط مداوم خانواده با سالمند می‌توان از مراکز کمک گرفت.

۱۰۵ صفحه ۱۴۹ **فعالیت در منزل**

در مورد راه‌های شاد نگه داشتن سالمندان خانواده‌ی خود تحقیق کنید.

- دیدار و گفت‌وگو و گوش دادن به خاطرات آنها
- احترام و محبت و درگیر کردن آنها در کارهای خانواده
- بردن آنها به پیاده‌روی، زیارت و مهمانی
- تأمین نیازهای دارویی و بهداشتی و سلامتی
- فراهم کردن سرگرمی‌های مناسب مانند کتاب، قرآن و بازی‌های فکری

۱۰۶ صفحه ۱۵۲ **فعالیت ۱ (بحث کلاسی)**

عده‌ای معتقدند که در جامعه‌ی ما احترام‌گذاشتن به دیگران کم‌رنگ شده است. شما تا چه اندازه با این نظر موافق‌اید؟

درباره‌ی آداب رفتار محترمانه با سالمندان، والدین، میهمانان، اقلیت‌های دینی و بیماران بحث کنید و نتیجه را به کلاس گزارش کنید.

پاسخ پرسش ۱

تا حدی موافقم؛ در برخی موارد (مانند رانندگی، رفتار در فضای مجازی و صف‌ها) احترام به دیگران کم شده است، اما هنوز در بسیاری از موارد (مثل احترام به والدین و میهمان) رعایت می‌شود؛ باید با آموزش و الگو شدن آن را تقویت کنیم.

پاسخ پرسش ۲

گروه	آداب رفتار محترمانه
سالمندان	سلام کردن اول، بلند شدن و جا دادن، کمک کردن در عبور و حمل بار، گوش دادن به صحبت‌هایشان
والدین	پرهیز از بلند کردن صدا، اطاعت در کارهای درست، اجازه گرفتن، تشکر و محبت
میهمانان	استقبال گرم، تقدیم احترام و پذیرایی، پرهیز از ایراد گرفتن
اقلیت‌های دینی	رعایت عهد و پیمان، پرهیز از ستم و توهین، رفتار عادلانه و مهربانانه
بیماران	عیادت در زمان مناسب، آرامش و دعا، حفظ بهداشت و کمک به نیازهای آنها

۱۰۷ صفحه ۱۵۲ **فعالیت ۲ (انتخابی)**

در یک نمایش دو نفره، محترمانه صحبت کردن را در کلاس نمایش دهید.

نمونه‌ی گفت‌وگو: «سلام، ببخشید، می‌توانم یک سؤال بپرسم؟» ــ «بله، حتماً؛ بفرمایید.» ــ «ممنون از وقتی که گذاشتید؛ لطف کردید.» ــ «خواهش می‌کنم، قابلی نداشت.» (با لحن آرام، نگاه مؤدبانه و گوش دادن کامل به سخن طرف مقابل)

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۰۸ صفحه ۱۵۳ فعالیت ۳ (بحث گروهی)

در جدول زیر، تعدادی از توصیه‌ها و رهنمودهای بزرگان دین آمده است. شما در ستون مقابل برداشت‌های خود را بنویسید و تعدادی از آنها را در کلاس بخوانید.

توصیه و رهنمودها	برداشت من
حق خردسال این است که با او مهربان باشی و از او درگذری؛ عیبش را بپوشانی و با وی مدارا کنی. (امام سجاد (ع))	به کودکان احترام بگذاریم و به آنها سخت نگیریم.
کودکان را دوست بدارید و به آنان مهربانی کنید. (پیامبر اسلام (ص))	محبت و مهربانی با کودکان وظیفه‌ی ماست.
تا زنده هستم پنج سنت را رها نخواهم کرد، تا پس از من سنت شود؛ یکی از آنها سلام کردن به کودکان است. (پیامبر اسلام (ص))	سلام کردن به کودک او را محترم می‌کند و به او شخصیت می‌دهد.
هرکس کودکی دارد، با وی کودکانه رفتار کند. (پیامبر اسلام (ص))	باید با زبان و روحیه‌ی کودک با او رفتار کرد؛ بازی و شوخی با او.
به‌راستی خدای بزرگ آن‌گونه که برای زنان و کودکان به خشم می‌آید برای هیچ چیزی به خشم نمی‌آید. (امام کاظم (ع))	آزار و بی‌احترامی به کودکان بسیار ناپسند است.
در بهشت خانه‌ای است که به آن خانه‌ی شادی می‌گویند، به آن خانه در نمی‌آید، مگر آن‌کس که کودکان را شاد کند. (پیامبر اسلام (ص))	شاد کردن کودکان کار پسندیده و دارای پاداش بزرگ است.
اگر پیران عابد و جوانان خاشع و کودکان شیرخوار نبودند، هر آینه عذابی سخت بر شما فرومی‌ریخت. (پیامبر اسلام (ص))	وجود کودکان معصوم و افراد عابد مایه‌ی رحمت الهی بر جامعه است.

۱۰۹ صفحه ۱۵۴ فعالیت ۴ (بحث کلاسی)

فقط برای یک روز، آگاهانه رفتارهای خود را نسبت به محیط‌زیست کنترل و تلاش کنید و حداقل سه رفتار مثبت محیط‌زیستی انجام داده و آن را ثبت کنید.

- خاموش کردن چراغ و وسایل اضافی
- استفاده‌ی کمتر از پلاستیک (استفاده از کیسه‌ی پارچه‌ای)
- نریختن زباله (پسماند) در محیط اطراف
- صرفه‌جویی در مصرف آب (بستن شیر آب هنگام مسواک زدن)
- تفکیک زباله‌ی خشک و تر

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۱۱۰ صفحه ۱۵۵ فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

پویانمایی «استخدام» را ببینید. درباره‌ی مفهوم و ایده‌ی اصلی پویانمایی در کلاس گفت‌وگو کنید.
به‌نظرتان نگاه نقادانه‌ی این پویانمایی به تغییر ارزش‌ها در زندگی امروز چقدر درست است و برای مواجهه‌ی درست آن چه باید کرد؟

پاسخ پرسش ۱

ایده‌ی اصلی: در جامعه‌ی امروز گاهی ارزش‌ها دچار تغییر می‌شوند و ظاهر، پول و مقام بیشتر از دانش، اخلاق و توانایی واقعی اهمیت پیدا می‌کنند؛ پویانمایی با نگاه انتقادی این تغییر ارزش‌ها را نشان می‌دهد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پاسخ پرسش ۲

تا حد زیادی درست است؛ ارزش‌های ظاهری و مادی گاهی بیش از ارزش‌های اخلاقی و معنوی اهمیت پیدا می‌کنند. برای مواجهه‌ی درست باید ارزش‌های ذاتی و اخلاقی را بشناسیم، معیارهای خود را بر اساس عقل و دین تنظیم کنیم و در انتخاب‌ها (شغل، دوست و ...) به شایستگی و اخلاق توجه کنیم.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۱۱ صفحه ۱۵۶ فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

چند نمونه از ارزش‌های ابزاری را نام ببرید.
آیا تحصیل کردن یک ارزش ابزاری است یا یک ارزش مادی؟

پاسخ پرسش ۱

- ارزش علوم و تحصیل برای رسیدن به سعادت
- ارزش ورزش برای سلامتی
- ارزش تلاش برای موفقیت
- ارزش عبادت برای پاکی و نزدیکی به خدا
- ارزش آموختن برای پیروزی
- پول (برای خرید کالا و خدمات)

پاسخ پرسش ۲

تحصیل کردن یک ارزش ابزاری است؛ چون وسیله‌ای برای رسیدن به سعادت، رفاه و آرامش محسوب می‌شود.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۱۱۲ صفحه ۱۵۶ فعالیت ۳ (بحث کلاسی)

چند نمونه از ارزش‌های ذاتی، یا جهانی را نام ببرید.

آیا کمک به نیازمندان یک ارزش ذاتی است یا یک ارزش ابزاری؟

پاسخ پرسش ۱

احترام، زیبایی، صلح، آزادی، عدالت، عشق به خداوند، خوشبختی، دانایی، بشردوستی، دفاع از کشور.

پاسخ پرسش ۲

کمک به نیازمندان به‌خودی‌خود یک ارزش ذاتی (اخلاقی) است، اما می‌تواند در جایی که برای رسیدن به هدفی مانند تبلیغ یا شهرت انجام شود، ابزاری شود.

۱۱۳ صفحه ۱۵۶ پرسش

آیا می‌توانید به چند نمونه از ارزش‌های اخلاقی اشاره کنید؟

به نظر شما مبارزه با تبعیض نژادی یک ارزش جهانی است و یا یک ارزش شخصی است؟

پاسخ پرسش ۱

راست‌گویی، امانت‌داری، عدالت، رعایت حقوق دیگران، مهربانی، گذشت و عفو، وفای به عهد، صبر و بردباری.

پاسخ پرسش ۲

یک ارزش جهانی است؛ چون همه‌ی انسان‌ها در هر کشور و فرهنگ، عدالت و برابری را قبول دارند و تبعیض نژادی را ناپسند می‌دانند.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۱۱۴ صفحه ۱۵۷ فعالیت ۴ (انتخابی)

تعدادی از ارزش‌های جهانی را بنویسید که مردم دنیا با پذیرش آنها می‌توانند به‌آسانی در کنار یکدیگر و به دور از اختلاف زندگی کنند.

عدالت، صلح، آزادی، آداب و احترام، خدمت به مردم، زیبایی و احترام به هم‌نوع.

۱۱۵ صفحه ۱۵۷ فعالیت ۵ (انتخابی)

با توجه به ارزش سلامتی و اخلاق چند معیار رفتاری در جدول زیر برای خودتان بنویسید.

نظام ارزشی	معیار رفتاری
حفظ سلامتی برای من اهمیت دارد.	روزانه ورزش و پیاده‌روی می‌کنم؛ شب‌ها به‌موقع می‌خوابم؛ از غذای سالم و میوه استفاده می‌کنم؛ مسواک زدن روزی دو بار؛ پرهیز از خوراکی‌های ناسالم
پایبندی به ارزش‌های اخلاقی برای من بسیار مهم است.	همیشه راست می‌گویم؛ به قول و تعهدم عمل می‌کنم؛ امانت‌دار هستم؛ به دیگران احترام می‌گذارم؛ از غیبت و تمسخر پرهیز می‌کنم

۱۱۶ صفحه ۱۵۹ پرسش

دو برادر، یا دو خواهر ناچارند که در یک اتاق زندگی کنند. یکی از آنها دوست دارد که در ساعت ۱۰ شب بخوابد و دیگری دوست دارد تا نیمه‌شب تلویزیون تماشا کند. یکی طرفدار نظم در اتاق است و دیگری عادت به بی‌نظمی دارد. این دو باید چگونه عمل کنند تا تضاد و درگیری کمتری با یکدیگر داشته باشند؟

- گفت‌وگو و رسیدن به توافق مشترک، با رعایت حقوق یکدیگر
- تنظیم زمان: بعد از ساعت ۱۰ تلویزیون را در اتاق دیگر تماشا کنند یا از هدفون استفاده کنند.
- تقسیم کارهای نظافت اتاق و تعیین قسمتی برای وسایل هرکس
- انعطاف و گذشت از هر دو طرف و در صورت نیاز کمک گرفتن از والدین

۱۱۷ صفحه ۱۵۹ فعالیت در منزل

به انتخاب خود به یکی از سؤالات زیر پاسخ دهید: ــ با توجه به اهمیتی که خانواده‌ی شما برای آداب معاشرت دارد، چند معیار رفتاری بنویسید. ــ با توجه به اهمیتی که خانواده‌ی شما برای محیط زیست قائل است، چند معیار رفتاری بنویسید.

- آداب معاشرت: سلام کردن به همه؛ احترام به بزرگ‌ترها؛ استقبال از میهمان؛ عیادت از بیمار؛ عذرخواهی هنگام اشتباه.
- محیط زیست: خاموش کردن چراغ‌ها و لوازم اضافی؛ صرفه‌جویی در آب؛ استفاده‌ی کمتر از پلاستیک؛ تفکیک زباله؛ استفاده‌ی مجدد از وسایل.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۱۱۸ صفحه ۱۶۰ فعالیت ۱ (بحث گروهی)

آخرین باری که سفر رفتید به چه هدفی رفتید؟ به‌نظر شما چند نوع سفر از جهت هدف داریم؟

چرا سفر کردن در دین اسلام توصیه شده است؟

شما یا خانواده‌ی شما چگونه خود را برای یک سفر آماده می‌کنید؟

منظور از رعایت نکات ایمنی در سفر کردن چیست؟

پاسخ پرسش ۱

نمونه: آخرین سفر ما برای زیارت و دیدار با بستگان بود.

انواع سفر از جهت هدف: کسب درآمد (تجاری)، درمان و کسب سلامتی، دیدار اقوام، کسب مهارت‌های حرفه‌ای، توسعه‌ی تجارب علمی، زیارت، کسب نشاط روحی و تفریح، دیدن مناظر طبیعی، شهرها و آثار تاریخی، بازدید علمی و اردو.

پاسخ پرسش ۲

چون سفر موجب شناخت خود و دیگران، پند گرفتن از سرنوشت پیشینیان، آشنایی با فرهنگ‌ها، افزایش دانش و تجربه، رفع غم و خستگی، کسب روزی و رشد و تعالی انسان می‌شود (مثل سخن امام علی (ع) که سفر را دارای پنج فایده می‌داند: اندوه‌زدایی، درآمدزایی، دانش‌افزایی، ادب‌آموزی و همراهی با مردم شرافتمند).

پاسخ پرسش ۳

تعیین هدف، مقصد و زمان؛ برنامه‌ریزی برای اقامت و وسیله‌ی نقلیه؛ تهیه‌ی لوازم و وسایل مورد نیاز و داروها؛ در نظر گرفتن هزینه‌ها؛ بررسی آب و هوا؛ خواندن دعای سفر و صدقه؛ و رعایت نکات ایمنی.

پاسخ پرسش ۴

یعنی مراقبت از خود و دیگران در برابر خطرات مسیر و مقصد؛ مانند بستن کمربند ایمنی، کنترل خودرو قبل از سفر، رعایت سرعت مجاز، رانندگی نکردن در خستگی، همراه داشتن وسایل کمک‌های اولیه و پرهیز از قرار گرفتن در مکان‌های خطرناک.

irantooshe.ir

۱۱۹ صفحه ۱۶۳ فعالیت ۲ (بحث گروهی)

فرض کنید شما مسئول آماده‌سازی لوازم یک سفر تفریحی خانوادگی شده‌اید. برای تهیه‌ی یک فهرست اقلام ضروری برای یک مسافرت چندروزه در کلاس با یکدیگر گفت‌وگو کنید. قبل از ارائه‌ی این فهرست، مشخص کنید با چه وسیله‌ای به سفر خواهید رفت.

فهرستی از آداب یک سفر زیارتی را با مشورت دوستان و معلمتان در کلاس تهیه کنید.

در یک سفر چه خطراتی ممکن است رخ دهد؟ نکات ایمنی یک سفر خوب را تهیه کنید.

پاسخ پرسش ۱

- وسیله‌ی سفر (نمونه): اتومبیل شخصی.
- فهرست اقلام: لباس مناسب هوا و کفش راحت، لوازم بهداشتی، داروهای ضروری و جعبه‌ی کمک‌های اولیه، مدارک شناسایی، پول و کارت بانکی، شارژر و تلفن همراه، آب و خوراکی، چادر یا ملافه و وسایل خواب، چراغ‌قوه، نقشه‌ی مسیر، قرآن و مهر و جانماز.

پاسخ پرسش ۲

- نیت خالص و توجه به هدف زیارت
- پاکیزگی و آراستگی و پوشش مناسب
- رعایت احترام و ادب در اماکن مقدس و سکوت و آرامش
- حفظ نظم و رعایت حقوق دیگران و پرهیز از ازدحام و آزار
- دعا و نیایش و خواندن زیارت‌نامه و نماز
- کمک به دیگران و همراهی با همسفران

پاسخ پرسش ۳

- خطرات: تصادف، خستگی و خواب‌آلودگی راننده، گم شدن، بیماری و مسمومیت، دزدی، وضعیت جوی نامناسب و غرق شدن.
- نکات ایمنی: بررسی خودرو و لاستیک‌ها قبل از سفر، بستن کمربند ایمنی، رعایت سرعت مجاز، استراحت‌های متوالی، گرفتن اطلاعات مسیر و هوا، همراه داشتن داروها و وسایل کمک‌های اولیه، حفظ مدارک و وسایل با ارزش و پرهیز از سفر تنها و شنا در جاهای ناشناخته.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۱۲۰ صفحه ۱۶۵ فعالیت ۱

با پرسش از والدین در یک برگه‌ی کاغذ، چهار مورد از سفرهای خود یا خانواده را در پنج سال گذشته در ستون سمت راست و نتایج هریک را در ستون سمت چپ به‌طور خلاصه بنویسید.

نوع سفر	نتایج
سفر زیارتی به مشهد	آرامش روحی و تقویت ایمان؛ آشنایی با آداب زیارت
سفر تفریحی به شمال کشور	آشنایی با طبیعت و استراحت، نزدیک‌تر شدن اعضای خانواده
دیدار با بستگان در شهرستان	تقویت صله‌ی رحم و محبت میان بستگان
اردوی مدرسه / بازدید علمی	افزایش اطلاعات، تجربه و دوستی با هم‌کلاسی‌ها

۱۲۱ صفحه ۱۶۵ فعالیت ۲

از دو فعالیت زیر یکی را به دلخواه انتخاب کنید. ــ با مراجعه به کتاب مفاتیح‌الحیات احادیثی را در زمینه‌ی اهمیت سفر و آداب آن جمع‌آوری کنید. ــ با مراجعه به اینترنت در زمینه‌ی آداب سفر تحقیق کنید.

- حدیث ۱: پیامبر اسلام (ص): مسافرت کنید تا سالمتی و روزی پیدا کنید.
- حدیث ۲: امام علی (ع): مسافرت کنید که در آن پنج فایده است: اندوه‌زدایی، درآمدزایی، دانش‌افزایی، ادب‌آموزی و همراهی با مردم شرافتمند.
- حدیث ۳: پیامبر (ص) به امام علی (ع): ای علی، در هیچ سفری تنها خارج مشو؛ زیرا شیطان یار شخص تنهاست.
- آداب سفر: هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، پرهیز از سفر تنها، پیش‌بینی نیازهای مادی، خواندن دو رکعت نماز و دعا و صدقه قبل از سفر، مدارا با همسفران، رعایت احکام و اوقات نماز، آوردن سوغات و رعایت محیط‌زیست.

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