

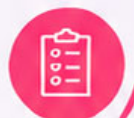
با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!



ایران توشه
توشه ای برای موفقیت



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



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

همه چیز
برای موفقیت
تو!

Google

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

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

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه



irantooshe.ir



t.me/irantooshe





گام به گام ارتباط مؤثر پایه دهم

فصل سوم

عنوان فصل: ارتباط مؤثر با خدا، خلقت و جامعه

از صفحه‌ی ۷۷ تا صفحه‌ی ۱۰۷ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل ارتباط مؤثر با خدا، خلقت و جامعه آمده است.

مباحث فصل: مدیریت زمان، راه‌های ارتباط با خدا، مخاطب‌شناسی، ارتباط با خانواده، ارتباط با جهان خلقت

تهیه شده در ایران توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱	صفحه ۷۸۰ فعالیت کلاسی ۱ — اقدامات مهم و کم‌اهمیت	۶
۲	صفحه ۷۹۰ فعالیت کلاسی ۲ — راهنمایی خانم جعفری	۶
۳	صفحه ۸۰۰ فعالیت کلاسی ۳ — تعیین اهداف و اقدامات لازم	۷
۴	صفحه ۸۱۰ فعالیت کلاسی ۴ — پیوستار مدیریت زمان	۸
۵	صفحه ۸۲۰ فعالیت کلاسی ۵ — سارقان زمان و آثار فضای مجازی	۸
۶	صفحه ۸۳۰ فعالیت کلاسی ۶ — داستان چوب‌بُرها و تیز کردن اره	۹
۷	صفحه ۸۳۰ فعالیت کلاسی ۷ — برنامه هفتگی	۱۰
۸	صفحه ۸۴۰ آزمون تشخیصی ۱ — چگونگی استفاده از زمان	۱۱
۹	صفحه ۸۵۰ آزمون تشخیصی ۲ — استفاده از زمان در فعالیت‌های روزانه	۱۱
۱۰	صفحه ۸۷۰ فعالیت — دعوت از یک رزمنده دفاع مقدس	۱۳
۱۱	صفحه ۸۸۰ فعالیت کلاسی ۲ — دوستی با خدا	۱۳
۱۲	صفحه ۸۸۰ فعالیت کلاسی ۱ — چه چیزی شما را به یاد خدا می‌اندازد	۱۴

۱۳	صفحه ۰۸۹ فعالیت کلاسی ۳ — تحلیل ماجرای سلمان	۱۴
۱۴	صفحه ۰۸۹ فعالیت غیرکالسی ۱ — نماز به موقع و با حضور قلب	۱۵
۱۵	صفحه ۰۸۹ فعالیت غیرکالسی ۲ — مصاحبه با ورزشکار حرفه‌ای	۱۵
۱۶	صفحه ۰۹۰ فعالیت کلاسی ۴ — «کار باید برای رضای خدا باشد»	۱۶
۱۷	صفحه ۰۹۰ فعالیت غیرکالسی ۳ — گفت‌وگو با آزاده یا جانباز	۱۷
۱۸	صفحه ۰۹۰ فعالیت کلاسی ۵ — داشته‌ها و نداشته‌ها	۱۷
۱۹	صفحه ۰۹۱ فعالیت کلاسی ۶ — لطف الهی در رشته‌ها	۱۸
۲۰	صفحه ۰۹۴ فعالیت کلاسی ۱ — مشاغل رشته و ویژگی‌های شخصیتی	۱۸
۲۱	صفحه ۰۹۴ فعالیت کلاسی ۲ — نقش آفرینی پدر و فرزند	۱۹
۲۲	صفحه ۰۹۵ فعالیت کلاسی ۳ — دوست مستبد	۱۹
۲۳	صفحه ۰۹۶ فعالیت غیرکالسی ۱ — نوشتن داستان یا خاطره	۲۰
۲۴	صفحه ۰۹۶ فعالیت کلاسی ۴ — نقش آفرینی چهار موقعیت	۲۰
۲۵	صفحه ۰۹۸ فعالیت غیرکالسی ۱ — فهرست زحمات والدین	۲۱
۲۶	صفحه ۰۹۹ فعالیت کلاسی ۱ — قول پدر حسین	۲۲

۲۲	 صفحه ۹۹ . فعالیت کلاسی ۲ — صمیمیت فهیمه با والدین
۲۳	 صفحه ۱۰۰ . فعالیت کلاسی ۳ — تصمیم جمشید
۲۳	 صفحه ۱۰۰ . فعالیت غیرکالسی ۲ — تحلیل فیلم بچه‌های آسمان
۲۴	 صفحه ۱۰۳ . فعالیت کلاسی ۴ — انواع خانواده و ناهنجاری‌ها
۲۵	 صفحه ۱۰۳ . فعالیت کلاسی ۵ — استقلال
۲۵	 صفحه ۱۰۴ . فعالیت کلاسی ۱ — شعار حفاظت از محیط زیست
۲۶	 صفحه ۱۰۴ . فعالیت غیرکالسی ۱ — گیاهان دارویی منطقه
۲۷	 صفحه ۱۰۵ . فعالیت کلاسی ۲ — آسیب به طبیعت و راه‌حل‌ها
۲۷	 صفحه ۱۰۵ . فعالیت کلاسی ۳ — خانم ستاری و دوستی با طبیعت
۲۸	 صفحه ۱۰۵ . فعالیت کلاسی ۴ — تجارت اجزای بدن حیوانات
۲۸	 صفحه ۱۰۵ . فعالیت غیرکالسی ۲ — پاکسازی طبیعت
۲۹	 صفحه ۱۰۶ . فعالیت کلاسی ۵ — حفظ محیط زیست در حوزه‌های کاری
۳۰	 صفحه ۱۰۷ . فعالیت کلاسی ۶ — ارتباط با جمادات در حوزه‌های کاری
۳۰	 صفحه ۱۰۷ . فعالیت کلاسی ۷ — تحلیل دو مسئله دربارهٔ حفظ اموال

از اقدامات ذکرشده در ستون سمت راست، کدامیک را برای موفقیت در کار و زندگی و ارتباط، مهم و کدامیک از آن‌ها را کم‌اهمیت می‌دانید؟ آن‌ها را در ستون سمت چپ بنویسید.

اقدامات: مطالعه روزنامه؛ خرید با دوستان؛ مطالعه کتاب؛ گفت‌وگو برای استخدام در کار؛ بازیابی پیام‌ها؛ گوش دادن به اخبار؛ نماز و نیایش؛ رفتن به سینما؛ ورزش کردن.

بر اساس اصل ۲۰-۸۰، فعالیت‌هایی که در موفقیت کار و زندگی نتیجه زیادی دارند مهم‌اند و فعالیت‌هایی که تأثیر اندکی دارند کم‌اهمیت به شمار می‌آیند:

فعالیت‌های مهم (۲۰ درصد)	فعالیت‌های کم‌اهمیت (۸۰ درصد)
نماز و نیایش	خرید با دوستان
مطالعه کتاب	بازیابی پیام‌ها
گفت‌وگو برای استخدام در کار	گوش دادن به اخبار
ورزش کردن	مطالعه روزنامه
	رفتن به سینما

اهمیت هر فعالیت به هدف هر فرد بستگی دارد؛ مثلاً برای کسی که شغلش خبرنگاری است، گوش دادن به اخبار می‌تواند مهم باشد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

مدیر مهدکودک با خانم جعفری تماس گرفته و به او اطلاع داده است که زمان مصاحبه شغلی برای گزینش مربی مهدکودک دو روز دیگر است. خانم جعفری نگران است؛ زیرا از طرفی برای مطالعه زمان کافی ندارد و از طرف دیگر نمی‌خواهد فرصت پیش‌آمده را از دست بدهد. شما خانم جعفری را چگونه راهنمایی می‌کنید؟

با استفاده از مراحل مدیریت زمان می‌توان به او چنین پیشنهاد داد:

۱. **تعیین هدف:** هدف روشن است: موفق شدن در مصاحبه و گرفتن شغل مربی مهدکودک. او باید فقط مطالب مهم و مرتبط (اصول تربیت و رفتار با کودک، مهارت‌های ارتباطی، معرفی خود) را مطالعه کند.
۲. **اولویت‌بندی:** این کار فوری و مهم است؛ پس باید کارهای کم‌اهمیت مثل خرید، دید و بازدید و مطالعه غیرضروری را کنار بگذارد.

3. مدیریت سارقان زمان: در این دو روز از تلفن، فضای مجازی و مهمانی‌های غیرضروری دوری کند و بگوید «نه».

4. برنامه‌ریزی: برای دو روز جدولی بنویسد: ساعاتی برای مطالعه، مرور و تمرین پاسخ به سؤالات احتمالی، و زمانی برای استراحت، خواب کافی، نماز و نیایش.

5. کمک گرفتن: از تجربهٔ مربیان باتجربه کمک بگیرد و با آرامش و توکل بر خدا در مصاحبه حاضر شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۳

صفحه ۸۰

فعالیت کلاسی ۳

با رعایت اصول تعیین هدف (نمودار ۱۲-۳)، اهداف خود را با توجه به رشتهٔ تحصیلی‌تان بنویسید. سپس اقدامات لازم را برای رسیدن به این اهداف فهرست کنید. (جدول: اهداف، بزرگ‌ترین اهداف، اولویت‌بندی اهداف، فعالیت‌های مورد نیاز؛ در دو بخش شخصی و کاری)

نمونهٔ پاسخ (برای دانش‌آموز رشتهٔ تربیت کودک / خدمات):

اهداف	بزرگ‌ترین هدف	اولویت‌بندی	فعالیت‌های مورد نیاز
شخصی (علائق، وقت با خانواده، یادگیری زبان، تناسب اندام)	تقویت سلامت جسمی و روحی و ارتباط با خانواده	مهم و غیرفوری (گروه ۲)	ورزش نیم‌ساعت در هر صبح؛ نماز اول وقت؛ هر هفته یک شب را با خانواده گذراندن؛ یادگیری روزانه ۱۰ لغت زبان انگلیسی
کاری (شغل آینده، درآمد، تحصیلات لازم)	گرفتن مدرک مهارتی و کار در رشتهٔ تحصیلی با درآمد مناسب	مهم و غیرفوری (گروه ۲)	با دقت درس خواندن و گذراندن دروس مهارتی؛ کارورزی در مراکز معتبر؛ شرکت در دورهٔ تکمیلی؛ یادگیری کار با رایانه؛ ادامهٔ تحصیل

هدف خوب باید واضح، چالش‌برانگیز، تعهدآور، دارای بازخورد و ساده باشد؛ مثلاً «تا پایان سال تحصیلی معدل ۱۸ بگیرم».

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



- ۱- با توجه به فعالیت کلاسی ۳، پیوستار مدیریت زمان را تکمیل کنید.
- ۲- ارتباط حدیث زیر را با پیوستار مدیریت زمان بررسی کنید. امام علی (ع): «هرکس به کار کم‌اهمیتی بپردازد، کار مهم‌تر را تباه کرده است.»

۱- فعالیت‌های هدف‌های بالا را در چهار خانه قرار می‌دهیم:

غیرفوری	فوری	
۲- فعالیت‌هایی برای کیفیت زندگی: ورزش منظم؛ یادگیری رایانه و زبان؛ ارتباط با خانواده؛ مطالعه دروس رشته	۱- فعالیت‌های ضروری: آماده شدن برای امتحان نزدیک؛ رفتن به پزشک هنگام بیماری	پراهمیت
۴- فعالیت‌های بیهوده: پرسه زدن بی‌دلیل در خیابان؛ شب‌نشینی غیرضروری؛ ساعت‌ها گشتن در فضای مجازی	۳- فعالیت‌های اتلاف وقت: همراهی دوست در بازار هنگام درس خواندن؛ پاسخ به پیام‌های غیرضروری	بی‌اهمیت

۲- طبق پیوستار، فعالیت‌های گروه ۱ و ۲ پراهمیت‌اند و گروه ۳ و ۴ بی‌اهمیت. حدیث امام علی (ع) می‌گوید اگر فرد وقت و توان خود را صرف کارهای کم‌اهمیت (گروه ۳ و ۴) کند، دیگر زمانی برای کارهای مهم (گروه ۱ و ۲) نمی‌ماند و آن‌ها از بین می‌روند. پس باید کارهای مهم را در اولویت قرار داد و کارهای کم‌اهمیت را حذف یا به تأخیر انداخت.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

در گروه‌های کلاسی، فعالیت‌های زیر را انجام دهید.

- ۱- با ارائه راهکارهایی، سارقان زمان خود را مدیریت کنید.
- ۲- آثار زیان‌بار فرهنگی و جسمانی فضای مجازی را فهرست کنید. (سردردهای مزمن؛ گسترش روحیه خشم و خشونت در جامعه، کم‌تحریکی، کاهش همدلی و هم‌زبانی بین والدین و فرزندان و...)

۱- راهکارهای مدیریت سارقان زمان:

- تعیین ساعت مشخص برای استفاده از فضای مجازی (مثلاً نیم ساعت در روز) و خاموش کردن اعلان‌ها هنگام کار و درس.
- یاد گرفتن «نه» گفتن به درخواست‌ها و تعارف‌های بی‌جا که با برنامه مهم ما تداخل دارند.
- کوتاه کردن تماس‌های تلفنی غیرضروری و پرهیز از دید و بازدیدهای بی‌برنامه.
- انجام هر کار در ساعت مخصوص خودش و نوشتن برنامه روزانه.

- جایگزین کردن فعالیت‌های مفید مثل ورزش، مطالعه و صلۀ رحم.

۲- آثار زیان‌بار فضای مجازی:

- **فرهنگی:** گسترش روحیۀ خشم و خشونت در جامعه؛ کاهش همدلی و هم‌زبانی بین والدین و فرزندان؛ تضعیف ارزش‌ها و آداب و سنن؛ کاهش مطالعه و گفت‌وگوی حضوری؛ انتشار شایعه و اطلاعات نادرست؛ ضعیف شدن روابط خانوادگی و دوستانه.
- **جسمانی:** سردردهای مزمن؛ کم‌تحركی و چاقی؛ ضعیف شدن بینایی؛ دردهای گردن و کمر؛ بی‌خوابی و خستگی؛ اختلال در تمرکز.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت کلاسی ۶

صفحه ۸۳

۶

در قدیم دو چوب‌بُر به جنگل رفتند. آن‌ها باید تا شب ده اصله درخت را قطع می‌کردند. ارۀ یکی از آن‌ها خیلی کُند بود. بنابراین خیلی بیشتر از دوستش زحمت می‌کشید ولی کمتر از او نتیجه می‌گرفت. دوستش به وی گفت ارۀ تو کُند است، کمی دست از کار بکش و ارهاط را تیز کن. او قبول نمی‌کرد و پاسخ می‌داد نباید وقت را تلف کرد. به نظر شما، آیا پاسخ او درست است؟ شبیه این دیدگاه را در فعالیت‌های روزانه خود مثال بزنید. تیز کردن ارۀ شما در زندگی شامل چه اقداماتی می‌تواند باشد؟

پاسخ او درست نیست. تیز کردن اره اگرچه مدتی از وقت را می‌گیرد، ولی کار را سریع‌تر و با زحمت کمتر پیش می‌برد. تلاش زیاد بدون ابزار و روش درست، فقط خستگی و هدر رفتن وقت می‌آورد. کسی که تنها به «مشغول بودن» فکر می‌کند، از «مؤثر بودن» غافل می‌شود.

مثال از زندگی روزانه: دانش‌آموزی که ساعت‌ها درس می‌خواند اما روش درست مطالعه را بلد نیست و نتیجه نمی‌گیرد، یا کسی که بدون برنامه به کارهای ریز می‌پردازد و کار اصلی عقب می‌ماند.

تیز کردن اره در زندگی شامل:

- یادگیری روش‌های درست مطالعه و مدیریت زمان و برنامه‌ریزی.
- استراحت کافی، خواب منظم و ورزش برای حفظ نیرو و تمرکز.
- نماز و نیایش و ارتباط با خدا برای آرامش روحی.
- یادگیری مهارت‌های جدید و ارتقای دانش حرفه‌ای (دوره‌های آموزشی، مطالعه).
- مشورت گرفتن از معلمان و بزرگ‌ترها.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

در جدولی شامل ایام هفته و ساعات شبانه‌روز و با رعایت موارد زیر برای کارهای مهم و ضروری خود یک برنامه هفتگی تدوین کنید: اختصاص ساعتی از شبانه‌روز برای عبادت؛ اختصاص ۶ الی ۸ ساعت به زمان خواب؛ اختصاص نیم ساعت به ورزش ترجیحاً در صبح؛ اختصاص ۱۲ ساعت به کارهای ضروری، مهم و خلاق؛ اختصاص ۲ ساعت به خوراک و فراغت؛ اختصاص ۱/۵ ساعت به اقدامات پیش‌بینی‌نشده. پس از اجرای برنامه در این هفته، کارها و اقداماتی را که نتوانستید طبق برنامه پیش ببرید، به زمان‌هایی که انرژی بیشتری دارید منتقل کنید.

نمونه برنامه یک روز (برای یک دانش‌آموز؛ شنبه تا چهارشنبه تقریباً یکسان است و پنجشنبه و جمعه سبک‌تر و مخصوص خانواده و استراحت):

فعالیت	ساعت
بیدار شدن، وضو، نماز صبح و نیایش	۵:۳۰ تا ۶:۰۰
ورزش صبحگاهی	۶:۰۰ تا ۶:۳۰
صبحانه و آماده شدن	۶:۳۰ تا ۷:۱۵
حضور در هنرستان و کلاس‌ها (کارهای مهم و ضروری)	۷:۱۵ تا ۱۳:۰۰
نماز ظهر، ناهار و استراحت	۱۳:۰۰ تا ۱۵:۰۰
انجام تکالیف و مطالعه یا کارگاه	۱۵:۰۰ تا ۱۷:۳۰
کمک به خانواده، خرید و کارهای پیش‌بینی‌نشده (۱/۵ ساعت)	۱۷:۳۰ تا ۱۹:۰۰
نماز مغرب و عشا، شام، فراغت و گفت‌وگو با خانواده	۱۹:۰۰ تا ۲۰:۳۰
مرور درس‌ها و آماده کردن وسایل فردا	۲۰:۳۰ تا ۲۱:۳۰
خواب (۸ ساعت)	۲۱:۳۰ تا ۵:۳۰

کارهایی که در طول هفته انجام نشدند باید به ساعت‌هایی منتقل شوند که انرژی بیشتری داریم، مثلاً صبح‌ها یا روزهای تعطیل.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

با توجه به میزان استفاده از اقدامات جدول (مراحل مدیریت زمان: تعیین هدف، اولویت‌بندی کارها، مدیریت دام‌ها یا سارقان زمان، مدیریت کارهای تعویقی، زمان‌بندی؛ شامل ۱۷ گزاره) و تکرار هر کدام در زندگی و کارهایتان، به خودتان از یک تا پنج امتیاز بدهید.

این آزمون خودسنجی است و پاسخ آن به رفتار هر فرد بستگی دارد. نمونه پاسخ:

مرحله	گزاره‌ها	امتیاز نمونه (۱ تا ۵)
تعیین هدف	۴ تا ۱	۴، ۳، ۳، ۴
اولویت‌بندی کارها	۸ تا ۵	۳، ۳، ۳، ۴
مدیریت سارقان زمان	۱۱ تا ۹	۳، ۳، ۲
مدیریت کارهای تعویقی	۱۴ تا ۱۲	۳، ۲، ۳
زمان‌بندی	۱۷ تا ۱۵	۳، ۲، ۳

تحلیل: مجموع امتیازها در این نمونه حدود ۵۰ از ۸۵ است. هر چه امتیاز بالاتر باشد، فرد مدیریت زمان بهتری دارد. ضعف‌های این نمونه در مدیریت سارقان زمان، کارهای تعویقی و برنامه‌ریزی برای اقدامات غیرمنتظره است و باید برای بهبود آن‌ها تلاش کرد. امتیاز بالای ۶۰ نشان‌دهنده مدیریت زمان خوب، ۴۰ تا ۶۰ متوسط و کمتر از ۴۰ ضعیف است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

تمام اقداماتی را که در روز قبل انجام داده‌اید مانند نمونه در جدول زیر بنویسید و آن‌ها را با توجه به اهمیت و ضرورتشان از یک تا سه اولویت‌بندی کنید و به خود از یک تا سه امتیاز بدهید. سپس مشکلات خود را در استفاده از زمان یادداشت کنید.

نمونه‌ای از تکمیل جدول (ادامه نمونه کتاب):

برنامه دیروز شما

اولویت	زمان مصرف شده	زمان پایان	زمان شروع	فعالیت
1	30 دقیقه	7:30	7:00	بیدار شدن از خواب و خروج از رختخواب
1	15 دقیقه	7:45	7:30	خوردن صبحانه
2	10 دقیقه	7:55	7:45	لباس پوشیدن
2	5 دقیقه	8:00	7:55	خروج از منزل و رسیدن به هنرستان
1	5 ساعت	13:00	8:00	حضور در کلاس ها
1	20 دقیقه	13:20	13:00	نماز و نیایش
2	40 دقیقه	14:00	13:20	ناهار و استراحت
2	45 دقیقه	16:45	16:00	ورزش
1	1/5 ساعت	18:30	17:00	انجام تکالیف
3	1/5 ساعت	20:30	19:00	گشتن در فضای مجازی

مشکلات من در استفاده از زمان:

مشکلات مربوط به اولویت ۱	مشکلات مربوط به اولویت ۲	مشکلات مربوط به اولویت ۳
۱- هدفمند نبودن فعالیت ها	۱- دیر شروع کردن ورزش	۱- صرف زمان زیاد در فضای مجازی
۲- بیدار شدن دیر از خواب	۲- طولانی شدن استراحت پس از ناهار	۲- پیام ها و تماس های غیرضروری
۳- هدر دادن وقت در خروج از رختخواب	۳- نداشتن برنامه مشخص برای ورزش	۳- تماشای بی هدف تلویزیون
۴- مطالعه تکالیف در ساعت های خستگی	۴- ازدحام و دیر رسیدن به هنرستان	۴- همراهی بی برنامه با دوستان

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

شما می‌توانید با دعوت از یک رزمندۀ دوران دفاع مقدس از او بخواهید تا در مراسم صبحگاه هنرستان، «نقش معنویت، نماز و نیایش‌های خالصانه» را در صبر و مقاومت و پیروزی رزمندگان اسلام برای شما توضیح دهد.

- این فعالیت عملی است. نکات اصلی که معمولاً رزمندگان مطرح می‌کنند و می‌توان از آن‌ها گزارش نوشت:
- دعا، نماز شب، عزاداری و نیایش‌های خالصانه (بدون ریا) به رزمندگان آرامش، امید و روحیۀ ایثار می‌داد.
 - ارتباط با خدا ترس از مرگ را کم می‌کرد و صبر و مقاومت در برابر سختی‌ها را بالا می‌برد.
 - یاد خدا باعث وحدت، اخلاص و توکل می‌شد و رزمندگان پیروزی را از جانب خدا می‌دانستند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

به صورت گروهی پیرامون موارد زیر بحث و گفت‌وگو کنید:

- ۱- به نظرتان چرا بهترین دوست برای انسان خداوند است؟
- ۲- حدیث زیر از رسول خدا (ص) را مورد بررسی قرار دهید و برداشت خود را از آن بنویسید. «خداوندا، من از تو می‌خواهم دوستی تو را و دوستی آن‌کس که تو را دوست دارد و دوستی عملی را که مرا به دوستی تو می‌رساند. خداوندا، دوستی‌ات را نزد من، دوست‌داشتنی‌تر از خودم و خاندانم و نعمت گوارایی چون آب سرد برایم قرار ده.»

۱- چون خداوند:

- آفریدگار و روزی‌دهندۀ ماست و همیشه و در همه جا با ما است (از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است).
- مهربان، حکیم و عادل است و هیچ اراده‌ی بر خلاف خیر و مصلحت ما ندارد.
- هرگز ما را تنها نمی‌گذارد و گناهان ما را می‌آمرزد؛ دوستی‌های دیگر ممکن است ناپایدار باشد ولی دوستی او پایدار است.
- دوستی با او باعث آرامش قلب و تحمل سختی‌ها می‌شود.

۲- برداشت: پیامبر (ص) در این دعا سه چیز می‌خواهد: دوستی خدا، دوستی دوستان خدا و دوستی کارهایی که انسان را به خدا نزدیک می‌کند (مانند نماز، خدمت به مردم، احترام به والدین). همچنین از خدا می‌خواهد محبت او را بر محبت خود و خانواده و حتی لذت‌های دنیا مقدم کند. یعنی دوستی واقعی با خدا باید از همه علاقه‌های دیگر برتر باشد و در رفتار ما دیده شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

کدام یک از موارد زیر شما را به یاد خدا می‌اندازد؟ (در مکان‌های مقدس؛ در ماه‌های محرم و صفر؛ در بالای کوه؛ زمانی که خوشحال هستید؛ در ماه مبارک رمضان؛ هنگام اذان و نماز؛ هنگام شنا در دریا؛ هر زمانی که مشکل دارید؛ هنگام حضور در جبهه؛ هنگام حضور در مدرسه؛ هنگام کار و خدمت به مردم؛ قبل از خواب) در مورد انتخاب خود فکر کنید و به بحث بپردازید که: چرا و چگونه مورد انتخابی، شما را به یاد خدا می‌اندازد؟ آیا خدا فقط در آن مکان یا زمان حاضر است؟ نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

نمونه پاسخ: من «هنگام اذان و نماز» و «هر زمانی که مشکل دارم» را انتخاب می‌کنم.

- چرا و چگونه؟ صدای اذان مرا به یاد بندگی و وقت گفت‌وگو با خدا می‌اندازد و باعث آرامش می‌شود. هنگام مشکل هم انسان احساس نیاز می‌کند و به یاد خدایی می‌افتد که یاری‌دهنده واقعی است.
- آیا خدا فقط در آن مکان یا زمان حاضر است؟ خیر. خدا در همه حال، همیشه و همه جا حاضر است و گفت‌وگو با او محدود به زمان، حالت و مکان خاصی نیست؛ ما نیز باید در همه حالات (شادی، غم، کار و درس) به یاد او باشیم.
- نتیجه: یاد خدا سبب آرامش قلب است («أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ») و هر لحظه و هر مکانی می‌تواند فرصتی برای ارتباط با او باشد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

سلمان، قهرمان شنا بود و چندین مدال طلای ملی و بین‌المللی داشت. او در یک حادثه رانندگی دو پای خود را از دست داد. او تا مدت‌ها به علت مشکلی که برایش اتفاق افتاده بود، دچار افسردگی شده بود و همیشه به خاطر مشکلاتش از خداوند شکایت داشت. تا اینکه به اصرار یکی از دوستانش در شب قدر در مراسم ذکر و دعا حضور یافت و همان شب در دلش به احساسی رسید که زندگی او را متحول ساخت. امروز او قهرمان شнай تیم معلولین است. این ماجرا را تحلیل کنید. برداشت خود را از اتفاقی که برای سلمان افتاده بیان کنید. تأثیر ارتباط و دوستی با خدا را در تحمل اتفاقات ناخوشایند چگونه ارزیابی می‌کنید؟ برای ارزیابی دقیق‌تر موضوع از مفهوم آیه ۲۱۶ سوره بقره نیز استفاده کنید که می‌فرماید: چه بسا چیزی را دوست نمی‌دارید در حالی که برای شما خیر است و بسا چیزی را دوست می‌دارید در حالی که برای شما شر است چون خدا می‌داند و شما نمی‌دانید.

- تحلیل: سلمان تا وقتی از خدا دور بود و از او شکایت می‌کرد، در ناامیدی و افسردگی ماند. با حضور در مراسم دعا و ذکر، به یاد خدا افتاد، قلبش آرام شد، نگاهش به حادثه عوض شد و توانست آن را بپذیرد و راه تازه‌ای پیدا کند.

- **برداشت:** مصیبت پایان زندگی نیست؛ کسی که با خدا ارتباط دارد، در سختی‌ها ناامید نمی‌شود و آن‌ها را به فرصتی برای رشد تبدیل می‌کند. سلمان با ایمان و تلاش، قهرمان تیم معلولین شد.
- **تأثیر ارتباط با خدا:** یاد خدا آرامش می‌دهد، صبر و امید را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود انسان باور کند خدای مهربان و حکیم برای او جز خیر نمی‌خواهد.
- **آیه ۲۱۶ بقره:** ممکن است حادثه‌ای که ناخوشایند به نظر می‌رسد، خیری پنهان داشته باشد که ما نمی‌دانیم؛ علم خدا از ما بیشتر است. در داستان سلمان هم از دل این حادثه، مسیر تازه و زندگی بهتر پدید آمد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۴

صفحه ۸۹

فعالیت غیرکالسی ۱

تلاش کنید هر روز نمازهای پنج‌گانه خود را به موقع و با دقت و حضور قلب و در صورت امکان در مسجد محل و همراه مردم به جماعت بخوانید. پس از گذشت یک ماه تغییرات حاصله برای روح و روان خود را برای هم‌کلاسی‌هایتان گزارش کنید.

نمونه گزارش:

پس از یک ماه اقامه نماز اول وقت و در مسجد، احساس آرامش بیشتری داشتم. روزم منظم‌تر شد چون برنامه‌هایم را بر مبنای وقت نماز تنظیم می‌کردم. هنگام مشکلات کمتر نگران و عصبانی می‌شدم، به درس و کارم با انگیزه بیشتری می‌پرداختم و با افراد محله و هم‌نمازان آشنا شدم و ارتباطم با دیگران بهتر شد. حضور قلب هم کم‌کم بهتر شد، به‌ویژه وقتی معنای ذکرها را می‌دانستم.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۵

صفحه ۸۹

فعالیت غیرکالسی ۲

با یک ورزشکار حرفه‌ای مصاحبه کنید و تأثیر دوستی با خدا را در موفقیت‌های ورزشی او جویا شوید و آن را ارزیابی کنید.

نمونه نتیجه مصاحبه:

- **پرسش:** یاد خدا و توکل در موفقیت‌های شما چه نقشی داشت؟ **پاسخ نمونه:** قبل از مسابقه با دعا و نماز آرام می‌شدم، استرس کمتر می‌شد و با اعتمادبه‌نفس بیشتری بازی می‌کردم. در شکست‌ها و مصدومیت‌ها ناامید نمی‌شدم و آن را حکمت خدا می‌دانستم.

- **ارزیابی:** دوستی با خدا آرامش روانی، صبر، امید، انگیزه و پشتکار را بالا می‌برد و اخلاق ورزشی (احترام به رقیب و پرهیز از تقلب و خشونت) را تقویت می‌کند؛ این‌ها همه در موفقیت ورزشی مؤثرند. البته تلاش و تمرین هم لازم است و توکل به معنای رها کردن تلاش نیست.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت کلاسی ۴

صفحه ۹۰

۱۶

جمله زیر را در سه بخش مورد تحلیل و بررسی قرار دهید: «کار باید برای رضای خدا باشد.»

۱- آیا به‌راستی ما کارمان را برای خدا انجام می‌دهیم؟

۲- آیا خداوند به کار و عبادت ما نیاز دارد؟

۳- چه موقع می‌توان با قاطعیت گفت که ما کارمان را برای خدا انجام داده‌ایم؟

دوستان خدا به‌راستی با خداوند معامله می‌کنند و در راه رضای خدا از ملامت هیچ ملامت‌کننده‌ای خوفی به دل ندارند. در این خصوص با یکی از آزادگان یا جانبازان هشت سال دفاع مقدس گفت‌وگو کنید و از وی بخواهید تا از دوستی و معامله‌اش با خداوند در آن دوران مقدس برای شما صحبت کند. این گفت‌وگو را تحلیل و در کلاس درس گزارش کنید.

- ۱- همیشه این‌طور نیست. گاهی کار را برای پول، شهرت، تعریف دیگران یا ترس از سرزنش انجام می‌دهیم. باید بکوشیم نیت‌های خود را اصلاح کنیم و هر کار درست را به نیت خدا انجام دهیم.
- ۲- خیر. خداوند بی‌نیاز است (غنی) و عبادت و کار ما سودی به او نمی‌رساند. فایده عبادت و کار نیک به خود ما برمی‌گردد (رشد، آرامش و پاداش).
- ۳- وقتی که کار را طبق فرمان خدا و اصول علمی و عقلی انجام دهیم، منتظر تشکر و پاداش مردم نباشیم، اگر کسی قدردانی نکرد یا ملامت کرد دلسرد نشویم، حتی در نبود ناظر و در حالتی که سودی برای خود نمی‌بینیم هم آن را با همان دقت انجام دهیم و پاداش را فقط از خدا بخواهیم.
- **گزارش گفت‌وگو (نمونه):** جانباز مصاحبه‌شونده می‌گوید در جبهه تنها برای رضای خدا و دفاع از دین و وطن حضور داشتند و پاداش دنیایی نمی‌خواستند؛ به همین دلیل از مجروحیت و سختی‌ها شکوه نکردند و آن را معامله‌ای سودمند با خدا می‌دانستند. این نشان می‌دهد معامله با خدا یعنی کار برای او و واگذاری پاداش به او.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



در خصوص دوستی و معامله با خداوند با یکی از آزادگان یا جانبازان هشت سال دفاع مقدس گفت‌وگو کنید و از وی بخواهید تا از دوستی و معامله‌اش با خداوند در آن دوران مقدس برای شما صحبت کند. این گفت‌وگو را تحلیل و در کلاس درس گزارش کنید.

این فعالیت حضوری است؛ نمونه گزارش:

جانباز مصاحبه‌شونده گفت در جبهه همه چیز را برای رضای خدا انجام می‌دادند، از جان و مال خود گذشتند و منتظر پاداش دنیایی نبودند. در سختی‌ها با دعا و توسل آرامش می‌یافتند و به وعده الهی اطمینان داشتند. **تحلیل:** این رفتار نمونه معامله با خداست؛ یعنی انجام وظیفه به نیت خدا و واگذاری نتیجه به او. چنین افرادی از ملامت دیگران نمی‌ترسند و در سختی‌ها آرام‌اند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

جدول زیر را تکمیل کنید و در پایان با مقایسه داشته‌ها و نداشته‌هایتان، احساس خود را به خداوند و لطفی که به شما داشته است بیان کنید. (جدول: ردیف، داشته‌ها، ردیف، نداشته‌ها)

ردیف	داشته‌ها	ردیف	نداشته‌ها
۱	سلامتی جسم و حواس پنج‌گانه	۱	دوچرخه یا وسیله نقلیه شخصی
۲	خانواده مهربان	۲	رایانه شخصی
۳	امکان تحصیل و معلمان دلسوز	۳	سفر خارجی
۴	دوستان خوب	۴	اتاق مستقل
۵	غذا، آب و سرپناه	۵	درآمد مستقل
۶	نعمت ایمان و نماز و قرآن	۶	مهارت زبان انگلیسی

احساس: با مقایسه می‌بینم که داشته‌های من (سلامت، خانواده، ایمان، تحصیل) بسیار ارزشمندتر و بیشتر از نداشته‌هایم است و بیشتر نداشته‌ها قابل دستیابی با تلاش‌اند. خدا به من لطف فراوان کرده و باید شکرگزار باشم و از نعمت‌ها درست استفاده کنم.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

با توجه به حوزه‌ها و مشاغل مربوط به رشته خود، نمونه‌هایی از لطف و توجه الهی را که لازمه‌اش به جا آوردن شکر الهی است، در جدول زیر بنویسید. (رشته‌ها / نمونه‌های لطف الهی؛ نمونه: ۱- حمل و نقل: سلامت راننده و سرنشینان خودرو و بی‌خطر رسیدن آن‌ها به مقصد.)

رشته‌ها	نمونه‌های لطف الهی
۱- حمل و نقل	سلامت راننده و سرنشینان خودرو و بی‌خطر رسیدن آن‌ها به مقصد.
۲- حسابداری	درستی و دقت در محاسبات و حفظ امانت اموال مردم؛ توانایی کمک به نظم اقتصادی مجموعه.
۳- تربیت کودک	سلامت و نشاط کودکان و فرصت پرورش و آموزش آن‌ها؛ لذت دیدن رشد کودکان.
۴- تربیت بدنی	سلامتی و نیروی بدنی و تندرستی جامعه؛ پیروزی و شادابی ورزشکاران و ایمن ماندن از مصدومیت.

شکر این نعمت‌ها یعنی استفاده درست از آن‌ها در راه خدا و خدمت به مردم.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

مراحل زیر را انجام دهید:

- ۱- ابتدا مشاغل مرتبط با رشته تحصیلی خود را فهرست کنید.
- ۲- با توجه به دسته‌بندی انواع شخصیت، به نظر شما افراد مناسب برای آن مشاغل چه ویژگی‌هایی باید داشته باشند؟

توشه ای برای موفقیت

نمونه (رشته خدمات: تربیت کودک، حمل و نقل، حسابداری، تربیت بدنی):

ویژگی‌های شخصیتی مناسب	شغل
برون‌گرا (اجتماعی و فعال)، احساسی (توجه به احساسات کودک)، دریافتی (انعطاف‌پذیر در برابر رویدادهای ناگهانی)	مربی مهدکودک
درون‌گرا (تمرکز و آرامش)، متفکر (منطقی و عادلانه)، قضاوتی (برنامه‌ریز و منظم)، حسی (دقت در جزئیات)	حسابدار
برون‌گرا، حسی، قضاوتی (برنامه‌ریز)، احساسی (تشویق ورزشکاران)	مربی ورزش
حسی (حوصله و دقت در امور جزئی)، قضاوتی (رعایت قوانین)، احساسی (توجه به آرامش مسافران)	راننده / مهماندار

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت کلاسی ۲

صفحه ۹۴

۲۱

دو هنرجو داوطلبانه نقش پدر و فرزندی را بازی کنند که توان برقراری ارتباط با هم را ندارند و حرف یکدیگر را درک نمی‌کنند. سایر هنرجویان برای حل این مشکل راه‌حل‌هایی پیشنهاد دهند.

راه‌حل‌های پیشنهادی:

- با آرامش و احترام گوش دادن و حرف طرف مقابل را قطع نکردن.
- پرهیز از صدای بلند، سرزنش و کلمات سبک.
- شناخت ویژگی‌های شخصیتی و نیازهای طرف مقابل و گفتن پیام متناسب با آن‌ها.
- انتخاب زمان و مکان مناسب برای گفت‌وگو و بیان دلیل و منطق همراه با ادب.
- یادآوری اینکه پدر دلسوز است و فاصله نسلی نباید باعث تعارض شود؛ استفاده از مشورت و واسطه مورد اعتماد (مثلاً مادر یا بزرگ‌تر خانواده).
- بیان احساسات با جملات «من» (مثلاً «من ناراحت می‌شوم وقتی...») به جای «تو همیشه...».

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت کلاسی ۳

صفحه ۹۵

۲۲

فرهاد فردی مستبد است و همیشه می‌خواهد حرف خودش اجرا شود، شما به عنوان دوست فرهاد، برای ارتباط با او چه روشی را در پیش می‌گیرید؟ چگونه با صحبت کردن سعی می‌کنید رفتار وی را اصلاح کنید؟

- در خلوت و بدون حضور دیگران، با لحن مهربان و احترام با او صحبت می‌کنم تا احساس تحقیر نکند.

- ابتدا نقاط مثبت او را می‌گویم، سپس با مثال نشان می‌دهم که تحمیل نظر چه ناراحتی‌هایی برای دوستان ایجاد می‌کند.
- از جمله‌های «من» استفاده می‌کنم، مثلاً: «من دوست دارم نظر همه شنیده شود تا بهترین تصمیم را بگیریم.»
- به او یادآوری می‌کنم که مشورت و استفاده از نظر دیگران نشانه‌ خردمندی است و نیاز دوستان به پذیرش و احترام را باید در نظر گرفت.
- در کارهای گروهی، نوبت صحبت و رأی‌گیری را پیشنهاد می‌دهم تا یاد بگیرد به نظر دیگران نیز گوش کند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت غیرکالسی ۱

صفحه ۹۶

۲۳

با توجه به رشته تحصیلی خود، یک داستان یا چند خاطره بنویسید و در آن (یا آن‌ها) برای اصلاح رابطه خود در هر چهار عرصه ارتباطی، راه‌حل‌ها یا پیشنهادهایی مانند هدیه دادن، صله رحم، تشکر و سپاس، رعایت حال سالمندان در وسیله نقلیه عمومی، آب دادن به گل‌ها و گیاهان، پاکیزه‌سازی محیط زیست و محل کار، توقف پشت چراغ قرمز، رعایت حال مردم در انجام دادن مطلوب وظیفه اداری و... را ارائه نمایید.

نمونه خاطره (هنرجوی رشته حمل و نقل):

من هنرجوی رشته حمل و نقل هستم. چند وقت پیش به خاطر دیر شدن، با پدرم تندی کردم و او ناراحت شد. شب با نماز و نیایش از خدا کمک خواستم، نزد پدرم رفتم، عذرخواهی و از زحماتش تشکر کردم و برایش هدیه کوچکی گرفتم؛ صمیمیت ما بیشتر شد. (ارتباط با خود و خانواده / خدا) روز بعد در اتوبوس جایم را به پیرمردی دادم و پشت چراغ قرمز با آرامش ایستادم و در کارگاه محل کارم را تمیز کردم و گل‌های حیاط هنرستان را آب دادم. (ارتباط با دیگران و خلقت) در پایان هفته به دیدن خاله بیمارم رفتم (صله رحم). دیدم هر چهار ارتباطم (با خدا، خود، دیگران و خلقت) بهتر شده و احساس رضایت دارم.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت کالسی ۴

صفحه ۹۶

۲۴

- نقش‌های زیر را در نظر بگیرید و داوطلبانه در کلاس اجرا کنید و بگویید برای اجرا چه مواردی را باید رعایت کنید و برای حل مشکل چه کمکی از شما ساخته می‌شود؟
- مورد ۱: حسابدار ورشکسته‌ای که اوضاع روحی مناسبی ندارد.
- مورد ۲: ورزشکاری که علی‌رغم توانایی و تلاش زیاد، در مسابقه پایانی المپیک، مصدوم می‌شود.
- مورد ۳: مهماندار هواپیمایی که یکی از مسافرانش استرس فراوانی دارد.

مورد ۴: مربی مهدکودکی که یکی از کودکانش مدام گریه می‌کند.

مورد	نکاتی که باید رعایت شود	کمکی که از ما برمی‌آید
۱- حسابدار و رشکسته	با احترام و همدلی گوش دادن؛ سرزنش و قضاوت نکردن؛ حفظ آرامش	دلداری و تقویت امید و توکل بر خدا؛ مشورت دادن برای راه‌های جبران؛ معرفی کار یا کمک مالی و راهنمایی برای شروع دوباره؛ یادآوری آیه «ان مع العسر یسرا»
۲- ورزشکار مصدوم	نشان دادن همدردی، گفتن جمله‌های امیدبخش، پرهیز از ترحم و سرزنش	یادآوری تلاش و افتخارات او؛ کمک برای درمان و بازتوانی؛ تشویق به صبر و اینکه شکست پایان راه نیست؛ همراهی در تمرین‌های بعدی
۳- مسافر مضطرب	لحن آرام و مهربان؛ لبخند؛ جملات کوتاه و اطمینان‌بخش	توضیح ایمنی پرواز به زبان ساده؛ آوردن آب یا نوشیدنی؛ توصیه به نفس عمیق؛ سرگرم کردن و پرسیدن مرتب از حال او
۴- کودک گریان	پرخاش نکردن؛ هم‌قد شدن با کودک و حفظ آرامش	پیدا کردن دلیل گریه (گرسنگی، ترس، دلتنگی)؛ بغل کردن و نوازش؛ بازی، قصه یا شعر؛ منحرف کردن حواس کودک؛ در صورت لزوم تماس با خانواده

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت غیرکالسی ۱

صفحه ۹۸

۲۵

به مدت چند روز خدمات، زحمات و مسئولیت‌هایی را که پدر و مادر انجام می‌دهند یادداشت و فهرست کنید و در جلسه بعد در این مورد بحث و گفت‌وگو کنید.

- تأمین هزینه‌های زندگی (خوراک، پوشاک، مسکن، تحصیل، درمان) و کار کردن در بیرون از خانه.
- پخت غذا، نظافت و شست‌وشو، نگهداری از خانه و اعضای آن.
- مراقبت از فرزندان هنگام بیماری و بیدار ماندن در شب‌ها.
- راهنمایی و تربیت و آموزش آداب، اخلاق و ارزش‌ها.
- رساندن و آوردن فرزندان، پیگیری درس و کارهای مدرسه و حضور در جلسات اولیا.
- دعا و نگرانی برای آینده و سعادت فرزندان، گذشت و فداکاری.
- نتیجه بحث: انجام این همه زحمت، قدردانی، احترام، کمک و خدمت‌رسانی ما را ایجاب می‌کند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پدر حسین، انسان بسیار زحمت‌کشی است. اما وضعیت درآمدی خوبی ندارد. او به حسین قول داده بود که اگر بتواند با معدل بالا در امتحانات پایان سال قبول شود، به عنوان جایزه یک دوچرخه برایش بخرد. حسین با تلاش بسیار، شاگرد اول کلاس شد. اما پدر از عمل به قول خود ناتوان و بسیار شرم‌منده بود. کسی از اعضای خانواده هم در این رابطه صحبتی نمی‌کرد. اگر شما در این شرایط به جای حسین بودید چگونه با موضوع برخورد می‌کردید؟ او را راهنمایی کنید.

- حسین باید شرایط مالی پدر را درک کند و بداند که پدر از روی ناتوانی، نه بی‌توجهی، نتوانسته به قولش عمل کند.
- با پدر گفت‌وگوی مهربانانه داشته باشد، او را سرزنش نکند و بگوید که ارزش پدر برایش از هر دوچرخه‌ای بیشتر است و برای رسیدن به این موفقیت از او ممنون است؛ این کار شرمندگی پدر را از بین می‌برد.
- پیشنهاد دهد برای تهیه دوچرخه با هم برنامه‌ریزی کنند، مثلاً دوچرخه دست‌دوم بخرند، یا او خودش با کار تابستانی بخشی از پول را جمع کند، یا به زمان بهتری موکول کنند.
- با خانواده مشورت کند و از خدا بخواهد کمک کند؛ و شکرگزار باشد که خانواده‌ای دلسوز دارد.
- این رفتار نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری، صمیمیت و احترام به والدین است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فهیمة ۱۵ سال دارد. او در تابستان سال گذشته به کلاس خیاطی رفت و دیپلم خیاطی خود را دریافت نمود. امسال تابستان در یک کارگاه خیاطی مشغول به کار شد و توانست درآمد نسبتاً خوبی به دست آورد. او در روزهای پایانی تابستان با درآمد خود، همه وسایل مورد نیاز برای شروع سال تحصیلی‌اش را خریداری نمود و علاوه بر آن توانست برای خواهر و برادر کوچک خود نیز لوازم التحریر دلخواهشان را تهیه کند. فهیمة با پدر و مادرش رابطه صمیمانه‌ای دارد و آن‌ها در اغلب تصمیمات خانوادگی خود، نظرات فهیمة را پذیرفته و عملی می‌کنند. فهیمة قرار است با گروهی از هم‌سالانش از طرف مسجد محله به سفر مشهد برود و این موضوع را با والدین خود نیز مطرح نموده و رضایت آن‌ها را جلب کرده است. صمیمیت و رابطه خوب فهیمة با والدینش را چگونه تحلیل می‌کنید؟ (صمیمیت = انعطاف‌پذیری + ارتباط)

- **انعطاف‌پذیری:** والدین فهیمة نظر او را می‌پذیرند و در تصمیمات خانوادگی با او مشورت می‌کنند؛ فهیمة هم با مشورت و جلب رضایت والدین به سفر می‌رود. هر دو طرف آماده تغییر مثبت‌اند.
- **ارتباط صمیمانه:** او مسائل خود را (مثل سفر) صادقانه با والدین مطرح می‌کند و آنان به او اعتماد دارند؛ گفت‌وگوی خانوادگی آن‌ها محبت‌آمیز و رضایت‌بخش است.

- **استقلال همراه با مسئولیت:** فهمیده استقلال اقتصادی نسبی کسب کرده است، ولی همچنان به والدین احترام می‌گذارد و در تصمیم‌های مهم با آنان مشورت می‌کند. او با درآمدش به خانواده نیز کمک می‌کند (خرید لوازم برای خواهر و برادر).
- نتیجه: صمیمیت از ترکیب انعطاف‌پذیری و ارتباط مؤثر و مشورت به دست می‌آید و موجب اعتماد، آرامش و پیشرفت اعضای خانواده می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت کلاسی ۳

صفحه ۱۰۰

۲۸

پرویز برادر جمشید، به عده زیادی بدهکار است. هر روز بدهکاران برای دریافت طلب خود به خانه آن‌ها مراجعه می‌کنند. همه اعضای خانواده دچار استرس و نگرانی هستند و هر یک به شیوه‌ای سعی می‌کند به پرویز کمک کند تا بدهی‌های خود را بپردازد. جمشید در تابستان سال گذشته با کار و تلاش بسیار توانست دو چرخه گران‌قیمتی برای خودش بخرد. او با دیدن وضعیت برادرش پرویز به فکر فرو رفته است که چه کاری می‌تواند انجام دهد؟ او باید دست به انتخاب بزند. اگر شما به جای او بودید چگونه رفتار می‌کردید؟ جمشید را برای تصمیم‌گیری درست راهنمایی کنید.

- جمشید باید با پدر و مادر و برادرش مشورت کند؛ مشورت یکی از ارکان مهم خانواده انعطاف‌پذیر است.
- کمک به برادر و رهایی خانواده از استرس مهم‌تر از داشتن دو چرخه گران‌قیمت است (مهم‌تر بر کم‌اهمیت مقدم می‌شود). او می‌تواند دو چرخه را بفروشد و بخشی از بدهی را بپردازد یا آن را با دو چرخه ارزان‌تر عوض کند.
- او همچنین باید به پرویز پیشنهاد دهد با بدهکاران گفت‌وگو کند، برای پرداخت اقساطی توافق کند و کار و درآمد بیشتری داشته باشد تا خودش هم مسئولیت بپذیرد.
- جمشید باید همدلانه رفتار کند، برادر را سرزنش نکند و از خدا برای حل مشکل کمک بخواهد.
- در این رفتار، ایثار، صمیمیت و محبت میان اعضای خانواده دیده می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت غیرکالسی ۲

صفحه ۱۰۰

۲۹

فیلم بچه‌های آسمان را در منزل ببینید و آن را از نظر موارد مطرح در پویایی روابط خانوادگی تحلیل کنید.

نمونه تحلیل:

- **صمیمیت و محبت:** علی و زهرا با وجود فقر، به یکدیگر محبت دارند و برای حفظ آرامش پدر و مادر، ماجرای گم شدن کفش را پنهان می‌کنند و مشکل را با همکاری حل می‌کنند.

- **انعطاف‌پذیری:** خانواده با وجود فقر و بیماری مادر با سختی‌ها سازگار است؛ بچه‌ها کفش‌ها را با هم استفاده می‌کنند و در مدرسه نوبتی می‌پوشند.
- **ارتباط:** پدر در پایان قصد دارد برای بچه‌ها کفش بخرد و سعی می‌کند در حد توان از خانواده حمایت کند؛ ارتباط بچه‌ها با هم بر پایه همدلی و گذشت است. البته چون علی از ترس پدر موضوع را مطرح نمی‌کند، نبود گفت‌وگوی باز دیده می‌شود.
- **مشورت:** بچه‌ها به جای بیان مشکل با والدین، خودشان تصمیم می‌گیرند؛ اگر مشکل را با پدر و مادر در میان می‌گذاشتند شاید راه‌حل بهتری پیدا می‌شد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت کلاسی ۴

صفحه ۱۰۳

۳۰

در گروه‌های کلاسی: هر گروه، یک سرگروه انتخاب کنید. به شکل دایره‌ای در کنار یکدیگر بنشینید. هر گروه، یکی از انواع خانواده را انتخاب کنید. اعضای گروه با توجه به مطالب ارائه شده در درس، در مورد تأثیر خانواده انتخابی خود در گرایش فرزند به ناهنجاری‌های اجتماعی، مثل اعتیاد، پرخاشگری، قانون‌شکنی و... گفت‌وگو کنید. مطالب مهم را یادداشت کنید. هر گروه ۲۰ دقیقه فرصت دارد. در پایان، گروه‌ها با یکدیگر بحث کرده و نتیجه را ارائه نمایند.

نوع خانواده	تأثیر در گرایش فرزند به ناهنجاری‌ها
سهل‌گیر	فرزند بیش‌ازحد آزاد و بی‌مسئولیت و بی‌برنامه است، تحمل کمی دارد و در برابر مشکلات به سرعت واکنش تند نشان می‌دهد؛ نبود نظارت و مرز، او را به سمت اعتیاد، قانون‌شکنی و دوستان ناباب می‌کشاند.
مستبد	سخت‌گیری و برخورد خشن، فرزند را بی‌اعتماد به نفس، پرخاشگر یا مخفی‌کار می‌کند؛ ضعف ارتباط اجتماعی و تصمیم‌گیری، فرار از خانه، دروغ و تقلب و واکنش‌های تند را زیاد می‌کند.
قاطع	به دلیل انتظارات منطقی، گفت‌وگو، نظارت و تشویق به استقلال، فرزند اعتماد به نفس و عزت نفس بالا دارد و کمتر گرفتار ناهنجاری‌ها می‌شود؛ این بهترین نوع تربیت است.

نتیجه: سبک تربیتی والدین بر رفتار فرزندان بسیار مؤثر است و بهترین روش، تربیت قاطع (همراه با محبت، گفت‌وگو و نظارت) است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

جدول زیر را تکمیل کنید: (مواردی که شامل استقلال است / مواردی که شامل استقلال نیست). نمونه: «من با درآمد تابستانم بخشی از وسایل تحصیلی‌ام را خریداری کردم.» - «بدون مشورت خانواده، با دوستانم به مسافرت رفتم.»

مواردی که شامل استقلال است	مواردی که شامل استقلال نیست
من با درآمد تابستانم بخشی از وسایل تحصیلی‌ام را خریداری کردم.	بدون مشورت خانواده، با دوستانم به مسافرت رفتم.
برای انتخاب رشته دانشگاه، پس از تحقیق و مشورت با والدین، خودم تصمیم نهایی را می‌گیرم.	با اینکه هنوز از نظر مالی به والدین وابسته‌ام، همه تصمیم‌ها را خودسرانه می‌گیرم.
با کار پاره‌وقت، هزینه کلاس‌های مهارتی خود را تأمین می‌کنم.	دوستی با افرادی را که والدین مخالفاند بدون هیچ گفت‌وگو ادامه می‌دهم.
مسئولیت کارهای شخصی‌ام را خودم به عهده می‌گیرم.	نظر پدر و مادر را به خاطر «من بزرگ شده‌ام» نادیده می‌گیرم و رفتار حق به جانب دارم.

استقلال یعنی خودباوری و خودکفایی، نه تصمیم‌گیری بدون مشورت و محروم کردن خود از تجربه دیگران.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

در گروه‌های کلاسی، یک مورد از مباحث زیر را انتخاب کنید: شعارهایی در مورد حفاظت از محیط زیست یا رعایت حقوق حیوانات و جمادات تهیه کنید. سپس مناسب‌ترین شعار را در یک پلاکارد در هنرستان خود نصب کنید.

توشه ای برای موفقیت

نمونه شعارها:

- «طبیعت امانت خداست؛ آن را سالم به آیندگان بسپاریم.»
- «یک درخت بکار، به زمین زندگی بده.»
- «زباله‌ات را به طبیعت نسپار؛ جهان خانه همه ماست.»
- «حیوانات هم حق زندگی دارند؛ آزارشان نده.»
- «آب و برق و کاغذ را اسراف نکن؛ آیندگان هم حق دارند.»

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

با راهنمایی و کمک پدر و مادر، چند مورد از گیاهان دارویی منطقه زندگی خود را شناسایی کرده و نام آن‌ها را همراه با خواص دارویی که دارند، فهرست کنید.

گیاه	خواص دارویی
نعناع	کاهش نفخ و دل‌درد، کمک به هضم غذا
بابونه	آرام‌بخش، کاهش سرماخوردگی و ناراحتی‌های گوارشی
آویشن	ضد عفونی‌کننده، کاهش سرفه و سرماخوردگی
گل‌گاوزبان	آرام‌بخش، کاهش سرفه و تب
بادرنجبویه	کاهش استرس و کمک به خواب
شیرین بیان	ضد سرفه و کمک به رفع ناراحتی‌های گلو

گیاهان دارویی به منطقه زندگی بستگی دارند؛ مواد بالا نمونه‌اند. از مصرف خودسرانه و بی‌رویه خودداری کنید و با راهنمایی افراد آگاه استفاده نمایید.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

ایران توئشه
توشه‌ای برای موفقیت

آسیب‌هایی را که انسان‌ها می‌توانند با رفتار نامناسب به طبیعت و محیط زیست خود وارد کنند، بنویسید.
برای جلوگیری از این آسیب‌ها چه راه‌حل‌هایی ارائه می‌نمایید؟

آسیب‌ها	راه‌حل‌ها
قطع بی‌رویه درختان و تخریب جنگل‌ها	کاشت درخت، جلوگیری از قطع غیرقانونی، استفاده از کاغذ بازیافتی
ریختن زباله و مواد غیرقابل تجزیه (پلاستیک) در طبیعت	کاهش مصرف پلاستیک، تفکیک و بازیافت زباله، جمع‌آوری زباله هنگام تفریح
آلودگی هوا و آب (دود خودروها و کارخانه‌ها، فاضلاب)	استفاده از حمل‌ونقل عمومی، تصفیه پساب، سوخت پاک
اسراف در مصرف آب و انرژی	مصرف بهینه و اصلاح الگوی مصرف، استفاده از وسایل کم‌مصرف
آتش‌سوزی و آتش روشن کردن در جنگل	خاموش کردن کامل آتش، آموزش مردم، پیگیری قانونی
شکار بی‌رویه و آزار حیوانات	رعایت قوانین شکار، حمایت از حیات وحش و آموزش

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

خانم ستاری، مدیر مهدکودک ستاره‌هاست. او می‌خواهد زیبایی‌های طبیعت را به کودکان نشان دهد تا کودکان از سنین پایین یاد بگیرند که در پاکیزگی و حفاظت از محیط زیست کوشا باشند. به نظر شما خانم ستاری باید از چه راه‌هایی دوستی با طبیعت را به کودکان نشان دهد؟

- بردن کودکان به پارک، باغ و طبیعت و گفتن آیات و داستان‌هایی درباره آفرینش زیبا.
- کاشتن گل و درخت در حیاط مهدکودک و مشارکت کودکان در آب دادن و مراقبت از آن‌ها.
- ساخت کاردستی از مواد بازیافتی و نقاشی از طبیعت.
- آموزش انداختن زباله در سطل و جمع‌آوری آن، تفکیک زباله با بازی.
- نگهداری ماهی یا پرندۀ با رعایت حقوق آن‌ها (غذا و آب) و آموزش مهربانی با حیوانات.
- قصه‌گویی، شعر و نمایش عروسکی درباره حفاظت از طبیعت؛ و رفتار الگو توسط مربی (اسراف نکردن، رعایت پاکیزگی).

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

در مورد تجارت عاج فیل، شاخ کرگدن، پوست تمساح، لاک لاکپشت، خوردن باله کوسه به عنوان غذای درمانی که هر کدام به عنوان تجارت پرسودی در جهان مطرح هستند و در برخی موارد موجب انقراض گونه آنها می شود، تفکر کنید. شما به عنوان مدافع حقوق حیوانات، برای جلوگیری و مبارزه با این نوع تجارت، چه پیشنهاداتی دارید؟ با هم کلاسی های خود در این مورد به بحث و گفت و گو بپردازید.

- آگاه سازی مردم از اینکه خرید و مصرف این محصولات، به انقراض گونه ها و برهم خوردن تعادل طبیعت می انجامد و از نظر اخلاقی ظلم به آفریده های خداست.
- عدم خرید و استفاده از این محصولات (کاهش تقاضا) و تحریم فروشگاه های عرضه کننده آنها.
- وضع و اجرای قوانین سخت گیرانه و مجازات برای شکارچیان و قاچاقچیان؛ تقویت کنترل مرزی.
- ایجاد مناطق حفاظت شده و حمایت از جوامع محلی با شغل جایگزین.
- تولید محصولات جایگزین مصنوعی و طرح های درمانی بدون آسیب به حیوانات.
- استفاده از رسانه ها، فضای مجازی و آموزش در مدرسه برای فرهنگ سازی.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

با هماهنگی مسئولین هنرستان خود، یک روز را به تمیز کردن و جمع آوری زباله ها و موادی که در طبیعت تجزیه نمی شوند، اختصاص دهید. گزارشی از این فعالیت تهیه کنید و هر کدام احساس خود را از این کار، در کلاس درس توضیح دهید.

نمونه گزارش:

با هماهنگی مدیر هنرستان، ساعت ۸ صبح همراه با دوستان و معلمان با دستکش و کیسه زباله به یک پارک نزدیک هنرستان رفتیم. حدود ۴۰ کیسه زباله شامل بطری و کیسه پلاستیکی، قوطی فلزی و شیشه جمع کردیم و آنها را برای بازیافت تفکیک کردیم. **احساس من:** هنگام تمیز شدن محیط احساس رضایت، شادی و مسئولیت کردم و فهمیدم یک نفر هم می تواند مؤثر باشد؛ تصمیم گرفتم خودم زباله ای در طبیعت نریزم و دیگران را هم آگاه کنم.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

اگر بخواهید در حوزه حمل و نقل، حسابداری، تربیت بدنی و تربیت کودک، راهکارهایی برای حفظ محیط زیست و احترام به حیوانات و جمادات ارائه نمایید، چه مواردی را بیان می‌کنید؟ جواب‌هایتان را با سایرین به اشتراک بگذارید.

حوزه	راهکارها
حمل و نقل	نگهداری و تعمیر منظم خودرو برای کاهش آلودگی؛ رانندگی با سرعت مناسب و کم مصرف؛ خاموش کردن موتور هنگام توقف طولانی؛ تشویق به حمل و نقل عمومی؛ رعایت حال حیوانات در جاده؛ ریختن زباله بیرون نکردن
حسابداری	کاهش مصرف کاغذ و استفاده از اسناد الکترونیکی؛ استفاده دوروی کاغذ و کاغذ بازیافتی؛ خاموش کردن رایانه و روشنایی بعد از کار؛ مصرف بهینه وسایل اداری و اموال عمومی
تربیت بدنی	حفظ پاکیزگی و وسایل و تجهیزات ورزشگاه؛ جلوگیری از آسیب به زمین و فضای سبز؛ صرفه جویی در آب و برق باشگاه؛ آموزش فرهنگ ورزشی و رفتار مناسب به تماشاچیان و پرهیز از خشونت؛ تفریح در طبیعت بدون آلودگی
تربیت کودک	آموزش مهربانی با حیوانات و گیاهان به کودکان؛ تفکیک و بازیافت زباله با بازی؛ مصرف بهینه آب، اسباب بازی و مواد؛ الگو بودن مربی در رعایت پاکیزگی و عدم اسراف

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

این فایل توسط سایت ایران توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

در گروه‌های کلاسی، یکی از حوزه‌های کاری زیر را انتخاب کنید و پیرامون آن با یکدیگر به بحث و گفت‌وگو بپردازید. چگونه می‌توان در حوزه انتخابی خود بهترین ارتباط را با جمادات برقرار نمود؟ (حمل‌ونقل، حسابداری، تربیت کودک، تربیت بدنی، نوبری)

حوزه	ارتباط درست با جمادات
حمل‌ونقل	نگهداری درست از خودرو و ابزار؛ مصرف بهینه سوخت و روغن؛ پرهیز از تخریب جاده و تجهیزات عمومی؛ تعمیر به موقع به جای دور انداختن
حسابداری	استفاده درست از کاغذ، رایانه و تجهیزات اداری؛ صرفه‌جویی در برق؛ نگهداری از اموال عمومی
تربیت کودک	آموزش احترام و نگهداری از اسباب‌بازی و وسایل مهدکودک؛ استفاده از مواد بازیافتی در کاردستی؛ مصرف درست آب و مواد
تربیت بدنی	مراقبت از تجهیزات و زمین ورزشی؛ استفاده درست و تمیز نگه داشتن؛ صرفه‌جویی در آب و انرژی
نوبری	استفاده دقیق و درست از وسایل نوبری، کشتی و سوخت؛ جلوگیری از آلودگی دریا و ریختن مواد نفتی و زباله در آب

اصل مهم: جمادات فقط برای استفاده شخصی ما نیستند و دیگران و آیندگان در آن‌ها حق دارند؛ پس باید از اسراف پرهیز کرد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

عده‌ای از هواداران تیم‌های ورزشی بعد از پایان رقابت‌ها در صورت شکست تیم محبوبشان، شروع به آسیب رساندن به وسایل ورزشگاه می‌نمایند.

یک کارمند حسابداری برای مستند کردن کارهای اداری خود از کاغذهای بزرگ‌تر از اندازه استاندارد استفاده می‌کند.

این دو مسئله را چگونه تحلیل می‌کنید و چه توصیه‌هایی به آن‌ها و افراد مشابه دارید؟

- **مسئله اول:** تخریب وسایل ورزشگاه نشانه کنترل نکردن خشم و ناآگاهی از حقوق دیگران است. این وسایل مال عمومی‌اند و همه مردم و آیندگان در آن‌ها حق دارند. توصیه: پذیرش شکست به روحیه ورزشی، کنترل احساسات، جبران خسارت و فرهنگ‌سازی. طبق حدیث پیامبر (ص) تصرف نادرست در اموال عمومی ناپسند است.

- **مسئله دوم:** مصرف بیش از حد کاغذ، اسراف و هدر دادن منابع طبیعی (درخت) و بیت‌المال است و آلودگی محیط زیست را بیشتر می‌کند. توصیه: استفاده از اندازه استاندارد کاغذ، استفاده از دو روی کاغذ، سیستم‌های الکترونیکی و بازیافت.
- **نتیجه:** هر دو، بی‌توجهی به حقوق جمادات، دیگران و آیندگان‌اند. باید از اسراف و تخریب پرهیز کرد و اموال عمومی را مانند اموال خود پاس داشت.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

