

۲- با اجرای نمایش دو نفره نمونه‌هایی از انواع قاطعیت‌ورزی را نشان دهند.

۳- مفهوم فشار همسالان را توضیح دهند.

۴- خصوصیات افرادی که رفتار قاطعانه از خود نشان می‌دهند را بیان کنند.

۵- خود را به لحاظ شجاعت و قاطعیت ارزیابی کنند.

مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

توضیحاتی دربارهٔ درس: رفتارهای انسان با دیگران ممکن است که از نوع منفعلانه، پرخاشگرانه و یا قاطعانه باشد. انتخاب هر شیوهٔ رفتاری پیامدهای متعددی برای ما و دیگران دارد. برخی از انسان‌ها ممکن است که مورد سوء استفادهٔ دیگران قرار گیرند. عده‌ای می‌خواهند از دیگران سوء استفاده کنند. اما برخی نمی‌خواهند که مورد سوء استفاده قرار گیرند یا تن به هر کاری دهند. چنین افرادی موضع‌گیری‌های قاطعانه از خود نشان می‌دهند.

نمونه‌های فراوانی از زندگی افرادی وجود دارد که به دلیل ترس و ناتوانی در تصمیم‌گیری صحیح دچار مشکلات فراوانی شده‌اند یا به دلیل قاطعیت و شجاعت به موقع یا اراده و تصمیم، زندگی خود را تغییر داده‌اند.

برای مثال، علی‌گندابی همدانی راهزن، یک نمونه از این افراد است. علی جرأت کرد و یکبار برای همیشه دست از راهزنی برداشت و برای توبه و شست‌وشوی روح و جسم خود به کربلا و نجف رفت و در کنار حرم مطهر ائمه اطهار (ع) ساکن شد تا بالأخره پس از مدتی و در حال سجده نماز به ملکوت اعلیٰ پر کشید و در جوار ضریح مطهر حضرت علی (ع) نیز دفن گردید (پیوست ۱).

دبیران محترم می‌توانند با رعایت جنبه‌های اخلاقی و حفظ شأن موقعیت این افراد، تعدادی از افراد محله یا شهر را که در گذشته وضعیت خوبی نداشته (بدون ذکر نام) و توانسته‌اند در خود تغییر ایجاد کرده و در حال حاضر زندگی موفق‌تری دارند را شناسایی و داستان آنها را در کلاس نقل کنند.

در صورت امکان با دعوت از افرادی که مسیر زندگی خود را اصلاح کرده‌اند و از گذشتهٔ غلط خود فاصله گرفته و مایل‌اند داستان زندگی خود را برای عبرت دیگران بازگو کنند به کلاس دعوت کنید. دانش‌آموزان می‌توانند سؤالات خود را با آنها درمیان بگذارند.

در تاریخ فداکاری ملت قهرمان ما بانوان جسوری وجود دارند مانند شهیده ناهید فتحی کرجو از جمله افرادی است که توسط ضد انقلاب سنجیده می‌شود و از او خواسته می‌شود که به امام خمینی (ره) توهین کند او از انجام این کار قاطعانه و شجاعانه پرهیز کرد تا سرانجام به شهادت رسید. آوازه این دانش‌آموز آزاده و قهرمان بایستی در سطح کشور گسترش پیدا کند تا الگویی مناسب برای نسل‌های حال و آینده باشد تا به راحتی در مقابل هر درخواست شیطانی سر تعظیم فرود نیاورند.

با توجه به اینکه بحث قاطعیت و جرأت‌ورزی نیز مانند بسیاری از مهارت‌های طرح شده در کتاب از حساسیت بالایی برخوردار بوده و طرح مطلب و نحوه بیان، تأثیر عمیقی بر نسل حال و آینده خواهد داشت، دبیران محترم با تعامل دانش‌آموزان و اجرای کارهای نمایشی مناسب با کمترین بدآموزی، می‌توانند این مهارت کلیدی را نیز به بهترین شکل به دانش‌آموزان آموزش دهند.

### فرایند تدریس

#### جلسه اول:

۱- فعالیت ۱ را انجام دهید. از یک دانش‌آموز بخواهید که موقعیت پیش آمده برای این دانش‌آموز را بخواند و در خصوص علل مشکل پیش آمده برای این فرد بحث کنند. در ادامه از دانش‌آموزان بخواهید که به روش فردی جدول را تکمیل کنند. از عده‌ای بخواهید مواردی را که به آنها نه گفته‌اند و نیز دلایل نه گفتن خود را برای دیگران بخوانند.

۲- از دانش‌آموزان بخواهید که با مروری بر تجربیات خود در مورد زیان‌های مصرف مواد مخدر و افکار و باورهای نادرستی که موجب اعتیاد عده‌ای از جوانان شده است نظرات خود را مطرح کنند. بهترین نظرات را روی تخته گچی بنویسید و از دانش‌آموزان بخواهید که این نظرات را در کتاب بنویسند. تعریف رفتار قاطعانه را روی تخته گچی بنویسید.

۳- از یک دانش‌آموز بخواهید تا ادامه متن در خصوص روابط دوستانه افراد با یکدیگر را مطالعه کنند و به سؤالات دانش‌آموزان در این خصوص جواب دهید.

۴- فعالیت ۲ را در کلاس اجرا کنید و برای اجرای هر مورد از انواع قاطعیت دو نفر دانش‌آموز انتخاب کنید. از یک دانش‌آموز بخواهید که درخواست بیجایی را مطرح کند که پاسخ آن یکی از جمله‌های مرتبط با فعالیت ۲ باشد. از طریق ایفای نقش دانش‌آموز دیگری پاسخ دانش‌آموز قبلی را

می‌دهد. اجرای نقش به صورت دو نفره و روبه‌روی دانش‌آموزان کلاس خواهد بود.

### جلسه دوم:

۵- مفهوم فشار همسالان را روی تخته گچی بنویسید. از یک دانش‌آموز بخواهید که متن مرتبط با فشار همسالان و اندرزهایی برای تو را بخواند. در خصوص نکات آموزشی که در مبحث اندرزی برای تو وجود دارد به سؤالات دانش‌آموزان پاسخ دهید.

در مورد خصوصیات افراد قاطع برای دانش‌آموزان توضیح دهید و به آنها خاطر نشان کنید که قاطعیت با زورگویی فرق می‌کند در قاطعیت تلاش می‌شود که با طرف مقابل بر اساس منطق، اما شجاعانه گفت‌وگو کنید.

۶- جدول خود ارزیابی را تکمیل کنید. از دانش‌آموزان بخواهید که با مروری به تجربیات خود دلایلی را که نشان می‌دهد وی فردی شجاع و قاطع است بیان کند. جدول را تکمیل کند. در پایان از چند دانش‌آموز بخواهید که دلایل خود را برای سایر دانش‌آموزان بخواند.

## دانستنی‌هایی برای معلم

رفتار قاطعانه در برابر رفتارهای منفعلانه و پرخاشگر وجود دارد. در شیوه رفتار منفعلانه فرد به دیگران اجازه می‌دهد که به راحتی حقوق و احساسات او را نادیده گرفته و زیر پا بگذارند. چنین شخصی در ظاهر فردی متواضع، صبور و از خود گذشته و مهربان قلمداد می‌شود، اما در باطن همیشه از اینکه دیگران از او سوء استفاده می‌کنند ناراحت است. در نتیجه این افراد دائماً با خود مشکل دارند و میزان رضایت آنها از خودشان همواره پایین است. افرادی که رفتار منفعلانه دارند میل شدیدی به راضی نگه داشتن دیگران از خود دارند، اهل ابراز عقیده نیستند، خود را دست کم می‌گیرند، اعتماد به نفس ندارند و برای به دست آوردن دل دیگران خود را به هر گونه رنج و زحمتی می‌اندازند.

در شیوه رفتار پرخاشگرانه، شخص حقوق دیگران را نادیده می‌گیرد و شروع به تهدید آنها می‌کند. افراد پرخاشگر دانسته یا نادانسته از دیگران سوء استفاده می‌کنند. طرز رفتار آن در دیگران احساس حقارت، جهل و نادانی، خشم، احساس گناه و تقصیر به وجود می‌آورد. این افراد در واقع از طریق ایجاد یک حالت عاطفی ناخوشایند مثل خشم، غم و احساس گناه در دیگران زمینه را برای سوء استفاده فراهم می‌کنند. از ویژگی افراد پرخاشگر، طعنه زدن به دیگران، ایجاد ناامیدی و دل‌سردی در دیگران، استفاده از جملات تحکیم‌آمیز و آمرانه قضاوتی، برچسب زدن به دیگران، اظهار نظرهای نژادپرستانه، تحقیر قومیت‌ها و ملیت‌ها و جنسیت است.

در شیوه رفتار قاطعانه و توأم با ابراز وجود، شخص ضمن احترام به حقوق دیگران و به رسمیت شناختن افکار و احساسات آنها بر حفظ حقوق شخصی خود ایستادگی می‌کند و برای افکار و احساسات خویش نیز ارزش و احترام قائل است. این افراد افکار و احساسات خود را مستقیم، صریح و خود انگیخته بیان کرده و از حقوق انسانی خود دفاع می‌کنند. به طور کلی ابراز وجود و قاطعیت به افراد کمک می‌کند تا:

۱- جلو پایمال شدن حقوق خود را بگیرند.

۲- تقاضاهای نامعقول دیگران را رد کنند.

۳- بتوانند از دیگران درخواست‌های معقولی داشته باشند.

۴- با مخالفت‌های نامعقول دیگران برخورد درست و مؤثری داشته باشند.

۵- در هر موردی موضع خود را با اعتماد به نفس و آزادانه مطرح سازند.

روش‌های عملی برای رفتار قاطعانه و توأم با ابراز وجود

۱- **ردّ قاطعانه**: در ردّ قاطعانه، شخص ضمن اینکه احترام و حرمت نفس طرف مقابل را حفظ می‌کند، در عین حال پاسخ منفی خود را به صورت مؤثر اعلام می‌دارد. روش ردّ قاطعیت، سه جزء دارد که در زیر نشان داده می‌شود.

باز خورد مثبت      بیان دلایل رد      اعلام تصمیم  
مثال:

۱- باز خورد مثبت:

ای کاش می‌توانستم کاری برای شما انجام دهم.

۲- دلیل یا دلایل رد

من تصمیم گرفته‌ام که جزوهم را به هیچ کس ندهم.

۳- اعلام تصمیم

متأسفم.

۲- **روش صفحه خط افتاده**

در این شیوه، زمانی که فردی سماجت بیش از اندازه می‌کند، موارد ۱ و ۲ حذف می‌شود و جمله آخر یعنی «متأسفم»، گفته می‌شود.

۳- **روش خلع سلاح**: در این شیوه، طرف مقابل هنگامی که با جواب رد شما مواجه می‌شود، سعی می‌کند با توسل به برخی از شیوه‌ها شما را در موضع انفعال و تسلیم قرار دهد. برای مثال، به شما

می‌گوید: «واقعاً که ترسو هستی»، «خیلی بچه هستی»، «خیلی خودخواه هستی» در این شرایط افراد کم‌رو و منفعل به‌طور ویژه‌ای آسیب‌پذیر می‌شوند. در روش خلع سلاح اسلحه طرف مقابل را از او می‌گیرید و به خودش تحویل می‌دهی. برای مثال، در جوابش می‌گویی: «آره من خودخواهم» یا «آره گاهی اوقات خودخواه می‌شوم».

**۴- تغییر موضوع صحبت:** موضوع صحبت را عوض کنید. مثلاً وقتی طرف مقابل شما راجع به موضوعی صحبت می‌کند که شما نمی‌خواهید بشنوید یا پاسختان را قبلاً داده‌اید؛ اما او سماجت می‌کند، می‌توانید از این روش استفاده کنید. به عنوان مثال، وقتی دوستت اصرار می‌کند که جزوه‌اش را بگیرد، شما می‌توانید این‌گونه به او پاسخ دهید «راستی پروژه‌ات را تمام کردی؟»

**۵- استفاده مثبت از شوخی:** از شوخی استفاده کنید «من به اندازه کافی برای خودم گرفتاری دارم».

**۶- نه گفتن:** نه گفتن حق هر کسی است. شما می‌توانید خیلی ساده «نه بگوید»، «نه دوست من، من هرگز این کار را نمی‌کنم».

**۷- ابراز وجود همدلانه:** می‌توانید ضمن نشان دادن همدلی خود، ابراز وجود کنید. از این طریق به طرف مقابل نشان می‌دهیم که متوجه وضعیت او بوده و احساساتش را درک می‌کنیم، مثال: (برای اعتراض به کسی که مرتباً حرف‌های شما را قطع می‌کند). «می‌دانم که شما نیز افکار و نظرات جالبی در این مورد دارید، اما ای کاش اجازه می‌دادید تا من حرف‌هایم را تمام کنم».

**۸- بیان قاطعانه:** خیلی از افراد نه تنها در یک درخواست مشکل دارند و گفتن نه برایشان مشکل است؛ بلکه بیان احساسات مثبت مثل قدردانی از دیگران، ابراز محبت و علاقه و بیان تمجید و ستایش نیز برایشان کاری سخت و مشکل است. مثال‌هایی از بیان قاطعانه: «چه کفش قشنگی داری»، «نکته مهمی را مطرح کردی» یا «رفتارت نشان می‌دهد که خیلی باهوشی».

بیان قاطعانه بستگی به نوع درخواست طرف مقابل و رابطه ما با طرف مقابل دارد. برای مثال، تصور کنید دوست شما از شما درخواست دارد که سیگار بکشید. پاسخ شما می‌تواند به صورت‌های مختلفی باشد «متشکر، من علاقه‌ای ندارم»، «متشکر من اهل سیگار نیستم»، «متشکر من به ریه‌های خودم احتیاج دارم»، «من همین جوری کلی مشکل دارم نمی‌خواهم آن را زیاد کنم»، «تو را دوست خوبی برای خود می‌دانستم، انتظار نداشتم چنین پیشنهادی به من بدهی».

**۹- ابراز وجود افزایشی:** در ابراز وجود افزایشی، افراد کار را با کمترین مقدار ابراز وجود شروع می‌کنند و اگر طرف مقابل بی تفاوت بود، به تدریج بر میزان ابراز وجود خود می‌افزایند. به

عنوان مثال، دوست شما اصرار دارد که به همراه او سیگار بکشید. شما به شیوه زیر می‌توانید به تدریج در صحبت‌های خود از ابراز وجود افزایشی استفاده کنید:

- ۱- من سیگار نمی‌کشم.
  - ۲- برای دومین بار است که بهت می‌گم که من اهل سیگار نیستم.
  - ۳- از تو می‌خواهم همین الان از من دور شوی.
- در کل ابراز وجود یکی از مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی است که در زندگی روزمره بسیار مفید بوده و مانع از ایجاد بروز مشکلات بعدی می‌شود.

منابع برای مطالعه مربیان، مشاوران و مدرّسان

- ۱- مجموعه کتابچه‌های آموزش مهارت‌های زندگی (۱۳۸۷)، نشر دانه، شامل: ۱- مهارت خودآگاهی، ۲- مهارت مدیریت هیجانات، ۳- مهارت مدیریت استرس، ۴- راهنمای تاب‌آوری، ۵- راهنمای قاطعیت‌ورزی، ۶- مهارت کنترل خشم، ۷- مهارت تصمیم‌گیری، ۸- مهارت ارتباط مؤثر.
- ۲- راهنمای مهارت‌های زندگی (۱۳۸۶)، دکتر مجید محمود علیلو، موسسه فرهنگی منادی تربیت
- ۳- روش‌های زندگی: نکات، گام‌ها و اصول مربوط به رشد، تعامل با دیگران، یادگیری و لذت بردن از زندگی (۱۳۹۱)، نوشته اسپلاند، پاملا، ترجمه مهسار مشتاق، انتشارات ابو عطا
- ۴- چه کار کنم اگر خیلی عصبانی می‌شوم (۱۳۹۱)، نوشته هینتردان، ترجمه حسین محسن فارسی، انتشارات گام

## ۱۱-۳- روش تدریس «تضاد و اختلافات خود را با دیگران چگونه مدیریت کنیم؟»

اهداف کلی

- ۱- درک مفهوم اختلاف و علل بروز اختلاف بین افراد
  - ۲- کسب مهارت در مدیریت اختلاف در موقعیت‌های مختلف
- انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:
- ۱- مفهوم اختلاف و علل بروز اختلاف را در بین افراد بیان کنند.
  - ۲- پیامد اختلاف و نزاع را پیش‌بینی کنند.
  - ۳- نحوه کنترل عصبانیت و حل اختلاف خود را با دیگری در یک موقعیت فرضی بیان کنند.
  - ۴- مفهوم مدیریت اختلاف را بیان کنند و ویژگی افرادی که اهل گفت‌وگو و درگیری هستند را فهرست کنند.

۵- ضرورت عفو و بخشش در حل اختلاف با دیگری را بیان کنند.

۶- برخی از مهارت‌های ضروری در حل اختلاف با اعضای خانواده یا سایر افراد را کسب کنند.

مدت زمان تدریس : دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی : مفهوم اختلاف و ریشه‌های بروز اختلاف بین افراد، مهارت حل اختلاف در یک موقعیت فرضی، پیش‌بینی پیامدهای بروز اختلاف، مدیریت اختلاف و خصوصیات افرادی که اهل گفت‌وگو و حل اختلاف هستند، اهمیت عفو و بخشش، مهارت‌های حل اختلاف با اعضای خانواده و سایر افراد.

توضیحاتی دربارهٔ درس : فلسفهٔ طراحی این درس به دلیل وجود اختلافات و نزاع در دورهٔ نوجوانی و یا بین افراد در سطح جامعه است. (لازم به ذکر است که پسران و مردان بیش از دختران و زنان وارد درگیری و نزاع با یکدیگر می‌شوند) در بین دختران و زنان نزاع و اختلاف غالباً به شکل بدگویی و حسادت و در موارد نادر درگیری به صورت بدنی است. از آنجا که بسیاری از افراد فاقد مهارت‌های لازم برای حل اختلافات‌اند به همین دلیل هر روزه ما شاهد بروز مشکلات فراوانی بین افراد و خانواده‌ها هستیم. این اختلافات مشکلات زیادی را به لحاظ تشدید هیجانات منفی یا خسارت‌های جانی و مالی به افراد وارد می‌کند.

در ابتدای این درس، به ریشه‌های بروز اختلافات در بین افراد اشاره شده است و از دانش‌آموزان خواسته شده است تا با توجه به تجربیاتی که دارند، به این دلایل اشاره کنند. از دانش‌آموزان خواسته شده است که در یک موقعیت فرضی دربارهٔ نحوهٔ راه حل آن به شیوهٔ عاقلانه بحث کنند و راه حل‌هایی را ارائه کنند.

با طرح جمله‌ای از رهبر معظم انقلاب اسلامی، قصد مؤلفان بر این بوده است تا دانش‌آموزان در خصوص دلیل پرخاشگری و بی‌صبری افراد در جامعه با یکدیگر بحث کنند. در فعالیت اول کتاب، سؤالی در خصوص عواملی که موجب بروز اختلاف بین افراد می‌شود، مطرح شده است. بچه‌ها باید بپذیرند که اختلاف در زندگی همواره به وجود می‌آید. برخی از اختلافات ممکن است که در سطح دو نفر، چند نفر، خانواده، یک روستا، یک محله و حتی بین دو قوم یا ملت به وجود آید. افراد باید یاد بگیرند که در هر وقت با شناخت ریشه‌های اختلاف، قضاوت منطقی، به هنگام مراجعه افراد به آنها و در مواردی عفو و بخشش، کوتاه آمدن، ارجاع مسئله به حکم و افراد بیطرف یا دادگاه مشکل خود را حل کنند. اما نباید خودشان قانون را اجرا کنند و درصدد انتقام‌گیری برآیند. در پایان درس، برخی از مهارت‌های کاربردی برای حل اختلافات یا کاهش آن در سطح خانواده یا در ارتباط با دیگران مطرح

شده است. در ادامه از طریق نقد و بررسی فرمایش رهبر معظم انقلاب اسلامی، خصوصیات افرادی که تلاش می‌کنند اختلافات خود را به روش منطقی یا از طریق درگیری حل کنند و نیز نحوه حل اختلافات در سطح خانواده تلاش می‌شود تا دانش‌آموزان مهارت‌های لازم را در این خصوص کسب کنند.

روش‌های تدریس پیشنهادی: خواندن متن، بحث و گفت‌وگو، نمایش، فعالیت فردی، روش

توضیحی

### سناریوی تدریس

۱- ابتدا از دانش‌آموزان بخواهید که مفهوم اختلاف را تعریف کنند. برخی از این تعاریف را روی تخته گچی بنویسید و آن را با تعریف کتاب مقایسه کنند. از یک دانش‌آموز بخواهید که متن درس را بخواند و درباره سایر عواملی که ممکن است باعث بروز اختلاف بین افراد شوند مواردی را مطرح کند. دلایل را روی تخته گچی بنویسید و سه مورد از این دلایل را در کتاب بنویسید.

توجه دانش‌آموزان را به آیه ۴۶ سوره انفال جلب کنید و از دانش‌آموزان بخواهید که درباره دلایل نهی خداوند از جدال و نزاع، مفهوم آبرو و ضرورت اهمیت آن بحث کنند.

توجه دانش‌آموزان را به این نکته جلب کنید که در مواردی فرد برای گرفتن حق خود باید مبارزه کند، اما این مبارزه باید به شیوه منطقی و معقول صورت بگیرد. وجود اختلاف به معنای آن نیست که فرد باید از حقوق خود صرف‌نظر کند، اما برای گرفتن حق نیازی به کتک کاری و یا آسیب زدن به دیگران نیست. البته در مواردی لازم است که با افراد مجرم قاطعانه مبارزه شود.

۲- از دو نفر دانش‌آموز بخواهید که موقعیتی را نمایش دهند که در طی آن یکی از بچه‌ها قرض خود را پس نمی‌دهد و دیگری سعی می‌کند که به روشی عاقلانه، اختلاف خود را با دوست خود حل کند و او را وادار کند که قرض خود را پس دهد.

۳- در خصوص دلایل بروز پرخاشگری و بی‌صبری در بین مردم جامعه از دانش‌آموزان بخواهید که نظرات خود را مطرح کنند و در مورد پیامدهای پرخاشگری با ذکر مثال شواهدی را مطرح کنند. برخی از دلایل پرخاشگری و بی‌صبری در جامعه عبارت‌اند از:

- پایین بودن تحمل افراد

- همه چیز را برای خود خواستن و حقوق دیگران را نادیده گرفتن

- بی‌توجهی به حقوق انسان

- عدم پای‌بندی به دین و قانون

در پایان مفهوم مدیریت اختلاف را روی تخته گچی بنویسید.



۴- فعالیت ۱ را انجام دهید :

افراد زیر ترجیح می دهند که برای حل اختلاف خود با دیگران گفت و گو کنند :

- کسانی که اهل منطق هستند.

- کسانی که برای آبروی خود ارزش قائل هستند.

- کسانی که عادل و با انصاف هستند.

- کسانی که در مورد عواقب کارها فکر می کنند.

افراد زیر ترجیح می دهند که برای حل اختلاف خود با دیگران با یکدیگر درگیر شوند :

- کسانی که قانون شکن و خودخواه هستند.

- کسانی که به دستورات خداوند اهمیت نمی دهند.

- کسانی که تنها به منافع خود فکر می کنند.

توجه دانش آموزان را به اهمیت عفو و بخشش جلب کنید.

۵- از یک دانش آموز بخواهید که مبحث حل اختلاف با خانواده را بخواند و به آنها تذکر دهید

که در دوره نوجوانی به دلیل آنکه به سمت همسالان کشیده می شوند و خواهان استقلال هستند، گاه با

والدین خود دچار مشکل می شوند و در مقابل عقاید و نظرات خانواده می ایستند. آنها باید یاد بگیرند

که در برخورد با اعضای خانواده همواره باید با احترام برخورد کنند.

۶- فعالیت ۲ را انجام دهید.

از روش ایفای نقش استفاده کنید. این دو دانش آموز را در خصوص موضوع مورد اختلاف

راهنمایی کنید.

۷- از یک دانش آموز بخواهید که راهکارهای حل اختلاف با دیگران را بخواند و در مورد آنها

برای دانش آموزان توضیحاتی را ارائه کنید.

شیوه ارزشیابی : استفاده از آزمون های کوتاه جواب

۱- اختلاف یعنی چه؟

۲- به سه مورد از علل بروز اختلاف بین افراد اشاره کنید.

۳- مدیریت اختلاف را تعریف کنید.

استفاده از چک لیست مشاهده عملکرد در انجام فعالیت ۱ و ۲

## دانستنی‌هایی برای معلم

منازعه عبارت است از مقابله دو یا چند طرز فکر با یکدیگر به علت تفاوت در اهداف، منافع، عملکردها، طرز تفکر و ارزش‌های متفاوت. منازعه ممکن است که بین دو فرد، اعضای یک گروه، دو گروه یا بین جوامع باشد. منازعه بین جوامع ممکن است که از نوع قبیله‌ای، سیاسی، حقوقی، مذهبی یا نژادی باشد. منازعه در مواردی ممکن است که بین دولت‌ها و ملت‌ها و یا حتی بین تمدن‌ها باشد؛ مانند منازعه اسلام با غرب، منازعه در صورتی که مردم جوامع مختلف را به یکدیگر نزدیک کند از نوع مثبت است، اما در صورتی که به جنگ و خونریزی منجر شود، مضر و زیان بخش است. در صورتی که دو فرد و یا دو خانواده اختلافات خود را از طریق بحث و گفت‌وگو و به روش عقلانی حل کنند، این منازعه از نوع پیش‌رونده است. برای حل منازعه توجه به منافع طرفین، گفت‌وگو و صبر و میانجیگری لازم است. افراد گروه‌ها و جوامع برای حل منازعه از روش‌های مختلفی استفاده کنند مانند سازش، همکاری، مذاکره و مصالحه، مراجعه به قانون، حکمیت و میانجیگری.

### علل پیدایش اختلاف بین افراد

- ۱- اهداف و آرزوهای افراد مختلف است.
  - ۲- افراد منافع مادی مختلفی دارند.
  - ۳- توقعات افراد مختلف است.
  - ۴- برداشت‌های افراد از مسائل مختلف است.
  - ۵- ارزش‌های افراد با یکدیگر فرق می‌کند.
- ارزش‌های افراد به سه گروه تقسیم می‌شود:
- ۵/۱- اخلاقی (خوب، بد، اخلاقی یا غیر اخلاقی، مجاز یا غیر مجاز، درست، نادرست)
  - ۵/۲- ارزش‌های زیبا شناسی (زیبایی، زشتی، نامتوازن)
  - ۵/۳- ارزش‌های اصولی (مذهبی، فکری، سیاسی و اجتماعی)
- ۶- اعتقادات
- اعتقاد ممکن است که صحیح یا غلط، واقعی یا غیر واقعی باشد.
- ۷- طرز فکر یا ذهنیت
- طرز فکر در حقیقت نتیجه تفاوت در ارزش‌ها و اعتقادات است. ممکن است اشخاصی در مورد یک موضوع طرز فکر دوگانه داشته باشند؛ یعنی طرز فکر مثبت و منفی داشته باشند.
- ۸- داشتن احساسات منفی

این نوع احساسات طبعاً باعث عصبانیت خواهد شد و اکثر اوقات باعث ایجاد منازعات می‌گردد.

## ۱۲-۳- روش تدریس درس «اضطراب چیست؟»

### اهداف کلی

- ۱- آشنایی با اضطراب و نشانه‌های آن
  - ۲- کسب مهارت‌های کنترل اضطراب
- انتظارات یادگیری: انتظار می‌رود که در پایان درس:
- ۱- دانش‌آموز مفهوم اضطراب را بشناسد و بیان کند.
  - ۲- نشانه‌های اضطراب را بیان کند.
  - ۳- راه‌های کنترل اضطراب را فهرست کند.

**توضیح درس:** این درس بیان‌کننده این نکته است که اضطراب، فشار درونی‌ای است که فرد برای مواجه شدن با یک مشکل یا خطر از خود نشان می‌دهد. اضطراب در حقیقت نوعی ترس و نگرانی و یک حالت هیجانی است که قبل از مواجه شدن با مشکل، برای فرد به وجود می‌آید. تأثیرات جسمی و روانی اضطراب بستگی به شدت آن دارد.

اضطراب علائم و نشانه‌هایی دارد که عبارت‌اند از: ۱- تپش شدید قلب، ۲- لرزش دست‌ها، ۳- نگرانی دائمی و بی‌مورد، ۴- سرزنش خود و دیگری، ۵- احساس ترس، ۶- تنگی نفس، ۷- احساس وحشت، ۸- نداشتن تمرکز حواس، ۹- اشکال در خوابیدن، ۱۰- حالت تهوع.

مقدار کمی اضطراب برای هر فرد لازم است، اما اگر از حدّ معینی فراتر رود موجب بیماری می‌شود و ممکن است عوارض سوئی به همراه داشته باشد. در این حالت، لازم است که فرد مضطرب به روان‌شناس یا روان‌پزشک جهت درمان مراجعه کند. افرادی که غالباً ارتباط معنوی خوبی با خداوند سبحان دارند آرامش بیشتری دارند. در ضمن، یک نکته را باید مورد توجه قرار دهیم که عامل اضطراب ممکن است چندان شناخته شده هم نباشد.

مدت زمان لازم برای تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم کلیدی: اضطراب، نشانه‌های اضطراب، مهارت‌های کنترل اضطراب

روش‌های پیشنهادی تدریس:

- ۱- پرسش و پاسخ، ۲- نمایش فیلم، ۳- مباحثه گروهی، ۴- روش تمرین، ۵- روش کار مستقل، ۶- صامت خوانی، ۷- ایفای نقش

**پیشنهادهایی برای تدریس:** هدف درس این است که به دانش‌آموز کمک کند تا متوجه شود که اضطراب چیست. لذا به موارد صفحه بعد توجه و عنایت بیشتری مبذول کنید.

۱- برای شروع تدریس می‌توان نمایشنامه‌ای توسط دانش‌آموزان اجرا کرد و فردی را نشان دهد که علائم اضطراب دارد، اما راه مقابله با آن را نمی‌داند.

۲- می‌توان فیلم یا تصویری را در این زمینه به دانش‌آموزان نشان داد.

۳- گرفتن آزمون اضطراب از دانش‌آموزان قبل از آغاز تدریس توصیه می‌شود. (انجام فعالیت ۳)

۴- بعد از پایان تدریس، تمرین relaxation در کلاس درس (تمرین آرام سازی) انجام شود.

۵- معلم می‌تواند در صورت امکان، فیلمی را به نمایش بگذارد و در آن فردی را نشان دهد که

علائم اضطراب دارد. (اجرای فیلم)

۶- معلم می‌تواند از دانش‌آموزان بخواهد بدون سابقه و مقدمه، نمایشنامه‌ای را اجرا کنند.

(ایفای نقش) (انجام فعالیت ۲)

۷- معلم می‌تواند به عنوان مثال، فردی را معرفی کند که علائم اضطراب دارد و سپس از

دانش‌آموزان بخواهد که نوع اختلال این فرد را تشخیص دهند.

۸- معلم می‌تواند از دانش‌آموزان بخواهد که به سؤالات (فعالیت ۱) پاسخ دهند.

سپس معلم کلمه اضطراب را روی تخته سیاه می‌نویسد و به دنبال آن، فعالیت‌های زیر را انجام

می‌دهد:

- فعالیت (۱) اجرای نمایشنامه: معلم از قبل دانش‌آموزان را توجیه می‌کند و یک برگه در

اختیار آنان قرار می‌دهد. در این برگه علائم فرد مضطرب نوشته شده و بر اساس آن دانش‌آموزان

نمایشنامه‌ای را اجرا می‌کنند. سپس مفهوم اضطراب را روی تخته گچی می‌نویسد و در مورد اثرات

آن در زندگی توضیح می‌دهد.

- در فعالیت (۳) معلم از دانش‌آموزان به صورت فردی می‌خواهد که چک لیست را تکمیل

کنند و سپس برخی حالات فرد را بیان کنند. بعد از این گفت‌وگو، معلم برای دانش‌آموزان توضیح

می‌دهد که اضطراب شدت و حالاتی دارد که اگر خود فراتر از آن برود، فرد بیمار می‌شود و نیاز به

درمان اساسی دارد.

- در فعالیت (۴) از دانش‌آموزان می‌خواهیم به صورت گروهی به گفت‌وگو پرداخته و

نقطه نظرات خود را بیان کنند.

در پایان، معلم به جمع بندی مطلب می‌پردازد و نقش دین و آموزه‌های دینی را در کنترل اضطراب

بیان می‌کند و راه‌های دیگر، از جمله کنترل رفتار منفی و تمرین relaxation (آرمیدگی) را در کاهش

اضطراب بیان می‌کند.

و نیز از دانش‌آموزان می‌خواهد که فعالیت در خانه را از طریق گفت‌وگو با اعضای خانواده تکمیل کنند.

شیوه‌های ارزشیابی: در این درس، معلم از ابزارهایی مانند ثبت فعالیت‌های عملکردی، آزمون‌های کتبی و آزمون نگرش سنج استفاده می‌کند.

— نمونه آزمون نگرش سنج

خیر	بلی	شرح آزمون‌ها
		به نظر من اضطراب قابل پیشگیری است.
		عامل اضطراب شناخته شده است.
		در حالت اضطراب، فرد دوست دارد از کسی کمک بگیرد.
		در حالت اضطراب معتقد هستم که باید خدا را زیاد یاد کنم.

نمونه آزمون‌های کوتاه جواب:

- ۱- اضطراب را تعریف کنید.
- ۲- اضطراب، یعنی.....
- ۳- نشانه‌های اضطراب.....
- ۴- در موقع اضطراب باید ذکر..... بگوییم.

نمونه آزمون عملکردی:

- ۱- از دانش‌آموزان بخواهید به یک کار پژوهشی پرداخته و کسانی را که دچار بیماری قلبی هستند شناسایی کرده و بررسی کنند که چقدر اضطراب در مشکل آنان نقش داشته است. (یک هفته)
- ۲- نقش اضطراب در افزایش افت تحصیلی را بررسی کنند. (در مدت یک هفته)

## دانستنی‌هایی برای معلم

اضطراب حالتی فراگیر از ترس، دلهره و تشویش است که به احساس تجربه یا پیش‌بینی خطری در آینده مربوط می‌باشد. اضطراب ممکن است که مثبت یا منفی باشد. در حالت مثبت اضطراب می‌تواند به رفتار سازگارانه کمک کند. برای مثال، به هنگام سخنرانی در یک جمع ناآشنا فرد تا حدودی مضطرب است. وجود حالتی خفیف از اضطراب باعث می‌شود که فرد در چنین موقعیتی خود را جمع و جور کند و مراقب اعمال، حرکات و گفتار خود باشد. در اضطراب افراطی و ناسازگارانه، لازم است که فرد برای کاهش اضطراب خود، کاری را انجام دهد.

### انواع حالت‌های اضطرابی

**۱- اضطراب فراگیر:** حالتی است که تقریباً در تمام طول روز و برای روزها، هفته‌ها و ماه‌های متوالی تجربه می‌شود. در این حالت، گویا فرد منتظر وقوع یک حادثه ناراحت‌کننده و هراس‌انگیز است، بدون اینکه از زمان وقوع آن اطمینان داشته باشد، در این حالت، شخص در حالتی از نگرانی دائمی به سر می‌برد.

**۲- ترس‌های مرضی:** در این حالت شخص از شیء یا اشیاء یا موقعیت ویژه‌ای هراس دارد و معمولاً می‌کوشد که از آنها دوری کند مانند ترس از تاریکی، ترس از پله برقی، ترس از آسانسور، ترس از بلندی، ترس از فضای بسته

**۳- حالت‌های وسواسی:** در این حالت شخص از هجوم افکاری ناخواسته، غیر ارادی و تکراری با محتوایی ناخوشایند رنج می‌برد. این افکار، امیال و تصاویر وسواسی، اضطراب قابل توجهی تولید می‌کنند و شخص را به انجام اعمال تدافعی مجبور می‌کنند تا قدری از اضطراب و ترس او کم شود. این افکار معمولاً در مورد آلودگی، بیماری و نجاست، امور جنسی و امور مذهبی دیده می‌شود.

**علائم اضطراب چیست؟** احساس بی‌قراری، غم، واکنش از جا پریدن، بیش از اندازه عرق کردن، افزایش ضربان قلب، احساس درد قفسه‌سینه، احساس خستگی و کوفتگی مداوم، بد خواب شدن، تغییر در اشتها، نگرانی، تشویش، دلهره، کاهش تمرکز، ضعف حافظه، گشاد شدن مردمک چشم، رنگ‌پریدگی، سفتی عضلات، بی‌قراری و تحریک‌پذیری.

**علل اضطراب:** عوامل بسیاری موجب اضطراب در افراد می‌شود؛ مانند ظرفیت پایین افراد در برابر فشار روانی، باقی ماندن ترس‌های طبیعی دوران کودکی و تجارب ناخوشایند، سبک زندگی فشارزا، ترس از مواجهه با یک موقعیت ناخوشایند، عدم اعتماد به نفس و تفکر غیر منطقی.

## روش‌های مبارزه با اضطراب

۱- با خودتان به صورت مثبت حرف بزنید: اگر با خودتان به صورت منفی حرف بزنید، زبان شما به مغزتان فرمان منفی می‌دهد در نتیجه حالت عاطفی و هیجانی شما منفی خواهد شد.

۲- تنفس (شکمی) را تمرین کنید: برای تمرین تنفس شکمی و تغییر شیوه تنفس کشیدن در حالی که به صورت آرام نشست‌اید، هر دو دست خود را بر روی ناف قرار دهید (دست‌ها به صورت رو در رو و مماس با هم) سپس تلاش کنید به گونه‌ای نفس بکشید که انگشتان مزبور به اندازه یک بند انگشت از همدیگر جدا شوند. تمرین فوق را پی‌در پی و در روزهای متوالی و در موقعیت‌های مختلف انجام دهید تا الگوی تنفس کشیدن‌تان به طور خودکار حالت دیافراگمی به خود بگیرد (دیافراگم بالا و پایین برود).

۳- تمرینات آرام سازی عضلانی را انجام دهید: در یک جای نسبتاً آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید، چند بار از طریق بینی نفس عمیق بکشید و از راه دهان بیرون بدهید، هنگام بیرون دادن تنفس به صورت زیر زبانی، کلمه آرام باش را تکرار کنید. سپس با تمرکز بر تک تک اندام‌هایتان سعی کنید که آنها را تا آنجا که می‌توانید شل کرده و رها سازید. این کار را با تمرکز بر عضلات پا شروع کرده و به ترتیب تا ساق پا، ران، کمر، شکم، دستان، بازوها، شانه‌ها، پشت، گردن و پیشانی ادامه دهید. سپس در حالی که به همان صورت که نشست‌اید، خود را بالای یک تپه زیبا مجسم کنید. سعی کنید اجزای این منظره از قبیل چشمه، صدای آب، انواع گل‌ها، سبزی و پرندگان و... را تجسم کنید.

۴- حواس خود را از عوامل اضطراب برانگیز دور سازید: شیوه‌های پرت کردن حواس عبارت‌اند از: فرمان بس کن دادن به خود، ایجاد یک درد خفیف مانند فشار دادن لاله گوش، یا فشار دادن ناخن‌ها به کف دست، تمرکز بر محیط، انجام بازی ذهنی، حل کردن جدول، گوش دادن به موسیقی

۵- با افکار اضطراب‌زا مبارزه کنید: یکی از شیوه‌های بسیار مؤثر برای مقابله با این افکار، ایجاد آگاهی در مورد شیوه تفکر افراد مضطرب و سپس کمک به گسترش دیدگاه‌های محدود آنها است. برای این منظور این سؤالات را از خود بپرسید:

۱- برای این افکار چه دلایلی دارم؟

۲- آیا می‌توانم به صورت دیگری به این مشکل نگاه کنم؟

۳- اگر این طور شود چه اتفاقی خواهد افتاد؟

منابع برای مطالعه بیشتر

۱- خلاصه روان‌پزشکی، کاپلان سادوک ترجمه دکتر پورا فکاری، انتشارات تهریز

- ۲- آسیب شناسی روانی، دکتر سید شاملو، انتشارات رشد
- ۳- رفتارهای بهنجار و نابهنجار در کودکان و نوجوانان، دکتر شکوه غرابی نژاد، انتشارات انجمن اولیا و مربیان
- ۴- اختلالات رایج رفتاری در کودکان و نوجوانان، شهلا فرقانی رئیسی، انتشارات رشد
- ۵- راهنمای مهارت‌های زندگی، دکتر مجید محمود علیلو، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت

### ۱۳-۳- روش تدریس درس «خشم خود را چگونه کنترل کنیم؟»

#### اهداف کلی

- ۱- آشنایی با مفهوم خشم و علل آن
  - ۲- آشنایی با تأثیرات جسمی و روانی خشم بر روی انسان و دیگران
- انتظارات یادگیری : از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس :
- ۱- فهم خود را از معنا و مفهوم خشم و علل آن بیان کنند.
  - ۲- با انجام فعالیت پاتومیم و همکاری در فعالیت گروهی «نمایش»، «نتیجه عصبانیت» و خشم را نشان دهند.

۳- آسیب‌های جسمی و روانی خشم را بیان کنند.

۴- راه‌های مقابله با خشم را فهرست کنند.

**مفاهیم کلیدی :** خشم، پیامدهای عصبانیت بر خود و اطرافیان، تأثیرات جسمی و روانی خشم

**توضیح درس :** یکی از مهارت‌های لازم برای نوجوانان و همچنین بزرگسالان، نحوه کنترل خشم است. در جامعه امروز، آستانه تحریک افراد نسبت به اتفاقات ناخوشایند پایین آمده و زود از کوره در می‌روند. در این درس سعی شده است تا دانش‌آموزان ابتدا مفهوم خشم را بشناسند و با برخی موارد که باعث ایجاد خشم در انسان می‌شود آشنا شوند. آسیب‌های جسمی و روانی خشم را درک کنند و راه‌های کنترل و مقابله با آن را بدانند.

خشم زمانی در آدمی به وجود می‌آید که فرد احساس کند حقی از او ضایع شده است در این حال انسان خشمگین می‌شود و لازم است با نحوه رویارویی با پیامدهای آن آشنا شود تا بهترین و مناسب‌ترین راه را برای اعمال خشم و یا کنترل آن به کار بندد.

**شیوه تدریس :** فعالیت اول را انجام دهید. می‌توانید تصویر یک فرد خشمگین را به بچه‌ها نشان دهید و سپس درس خود را با آن شروع کنید. برای مثال، سؤال کنید «از این تصویر چه فهمیدید؟»



و یا «برای آرام کردن این فرد چه پیشنهادی دارید؟»

فعالیت ۴ تکمیل کننده فعالیت قبلی است تا فرد بداند که عصبانیت بر برخورد با اطرافیان چه تأثیری می‌گذارد.

فرایند تدریس:

پاسخ سؤال ۱: خشم، عکس‌العمل انسان به یک موضوع ناراحت کننده است.

پاسخ سؤال ۲: خشم در مواردی خوب و در مواردی بد است. برای مثال، انسان به کسی که به او ظلم کرده است یا به کشور او حمله شده است یا نسبت به کسی که به دیگری ظلم می‌کند خشمگین می‌شود. اینها از جمله خشم‌های خوب است؛ زیرا جلو ظلم، گناه و بی‌عدالتی را می‌گیرد. خشم در مواردی بد است به‌ویژه در زمانی که فرد به جسم خود و یا افرادی آسیب وارد کند. بد بودن یک خشم بستگی به موضوع و پیامدهای آن دارد.

۲- فعالیت ۲ را انجام دهید. در این فعالیت از دانش‌آموزان خواسته می‌شود مواردی را که ممکن است موجب خشم آنها شود ثبت کنند. انجام این فعالیت ممکن است که به صورت فردی، گروهی یا از طریق بحث کلاسی باشد. در هر صورت دانش‌آموزان باید به نمونه‌هایی از آنها اشاره کنند.

۳- فعالیت ۳ را انجام دهید. انجام این فعالیت، از طریق نمایش تک نفره خواهد بود و به دنبال آن، حالت چهره فرد خشمگین توصیف می‌شود.

فعالیت ۴ را انجام دهید. با انجام این فعالیت، دانش‌آموزان با توجه به تجربه خود به برخی از این راه‌ها اشاره می‌کنند.

۴- از دانش‌آموزی بخواهید که داستانی را برای شما و دیگران بخواند، سپس دانش‌آموزان برداشت خود را از این داستان بیان کنند. توجه دانش‌آموزان را به حدیث حضرت علی (ع) جلب کنید و در مورد اهمیت آن بحث کنید.

— می‌توان این حدیث را برای دانش‌آموزان خوانده یا نوشت و سپس پرسید که چرا نباید این سه کار را انجام داد؟

«علی (ع) فرموده اند: به هنگام خشم، نه تنبیه، نه تصمیم، نه دستور.»

با اینکه این سؤال را به عنوان کار تحقیقی تا جلسه بعد فرصت داد و از بچه‌ها خواست تا درباره یکی از این موارد داستان، حکایت، شعر یا حوادث روزمره و پیامدهای آن را نوشته و به همراه بیاورند. (یعنی خود دربابند که چرا به هنگام خشم نباید تصمیم گرفت و اگر چنین چیزی اتخاذ شد چه عواقبی

به دنبال دارد؛ مانند تصمیم ناصرالدین شاه بر قتل امیرکبیر)  
شیوه ارزشیابی: فعالیت‌های درس و انجام آن به صورت شفاهی یا کتبی می‌تواند ملاک  
ارزشیابی قرار گیرد.

## دانستنی‌هایی برای معلم

ارائه تعریفی دقیق از خشم دشوار است؛ زیرا انواع خشم از نظر علت، نحوه واکنش و پیامدهای آن با یکدیگر متفاوت هستند. هیجان‌هایی که غالباً با خشم همراه هستند عبارت‌اند از عصبانیت، خسونت، خصومت، کینه‌توزی، غضب، تنفر، حسادت، رنجش، تحقیر و ناراحتی. مضرات خشم از نظر روانی مثل استرس، اضطراب، احساس درماندگی، تنهایی، انزوا، پشیمانی و افسردگی است. مضرات جسمانی شامل بالا رفتن فشار خون، سردرد، کم‌اشتهایی، اختلالات پوستی، سوزش معده، مشکلات تنفسی و در حالت حاد آن سکنه است.

دلایل خشم را می‌توان به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم کرد. دلایل بیرونی شامل، عواملی چون پایمال شدن حقوق، آسیب دیدن جسمی، مشاهده بی‌حرمتی، درگیری‌های خانوادگی و ... است. دلایل درونی به عواملی مانند انتظارات نابجا از خود و دیگران، و برخورد توهین‌آمیز و ..... است.

افرادی که روحیات پرخاشگر و زورگویانه دارند، تمامیت خواه هستند و اشتباهی سببی ناپذیر دارند، افرادی که نیاز شدید به تأیید دیگران دارند، اعتماد به نفس آنها پایین است، دوست ندارند کسی از آنها انتقاد کند بیش از بقیه خشمگین می‌شوند. در برخی از موارد زمانی که افراد دچار ناکامی و شکست می‌شوند، مشکلات شدید مالی پیدا می‌کنند، زمانی که احساس می‌کنند با آنها عادلانه برخورد نشده است، زیاد خسته هستند، احساس می‌کنند که تحقیر شده‌اند، دچار درد شدیدی هستند، مشکلات زندگی بر روی آنها فشار وارد می‌کند و یا احساس درماندگی می‌کنند، آستانه خشم آنها پایین می‌آید. راه‌هایی که فرد می‌تواند خشم خود را کنترل کند عبارت‌اند از:

فراموش کردن علت خشم، اظهار نکردن خشم، گریه کردن، برخورد مثبت و قاطعانه، توجه به مسائل دیگر، آرام‌سازی خود، توجه کردن به فرایند خشمگین شدن و حالت انسان خشمگین، اندیشیدن در مورد پیامدهای خشم، سرگرم شدن به کارهای دیگر و تغییر محیط آزار دهنده.

خواندن این شعر در کلاس توصیه می‌شود.

## با خشونت هرگز ...

سخت آشفته و غمگین بودم ...

\*\*\*

به خودم می‌گفتم :

بچه‌ها تنبل و بد اخلاق اند

دست کم می‌گیرند

درس و مشق خود را ...

باید امروز یکی را بزخم، اخم کنم

و نخندم اصلاً

تا بترسند از من

و حسابی ببرند ...

\*\*\*

خط کشی آوردم،

در هوا چرخاندم!

چشم‌ها در پی چوب، هر طرف می‌غلطید

مشق‌ها را بگذارید جلو، زود، معطل نکنید!

\*\*\*

اولی کامل بود،

دومی بدخط بود

بر سرش داد زدم ...

سومی می‌لرزید ...

خوب، گیر آوردم!

صید در دام افتاد

و به چنگ آمد زود ...

دفتر مشق حسن گم شده بود  
این طرف، آن طرف، نیمکتش را می گشت

تو کجایی بچه؟

بله آقا، اینجا

همچنان می لرزید ...

«پاک تنبل شده ای بچه بد»

«به خدا دفتر من گم شده آقا، همه شاهد هستند»

«ما نوشتیم آقا»

\* \* \* \*

بازکن دستت را ...

خط کشم بالا رفت، خواستم برکف دستش بزنم

او تقلاً می کرد

چون نگاهش کردم

نالۀ سختی کرد ...

گوشۀ صورت او قرمز شد

هق هقی کرد و سپس ساکت شد ...

همچنان می گریید ...

مثل شخصی آرام، بی خروش و ناله

ناگهان حمدالله، در کنارم خم شد

زیر یک میز، کنار دیوار،

دفتری پیدا کرد ...

\* \* \* \*

گفت: آقا اینهاش،

دفتر مشق حسن!

\* \* \* \*

چون نگاهش کردم، عالی و خوش خط بود

غرق در شرم و خجالت گشتم

جای آن چوب ستم، بر دلم آتش زده بود  
سرخی گونه او، به کیودی گروید ...

\* \* \* \*

صبح فردا دیدم  
که حسن با پدرش و یکی مرد دگر  
سوی من می آیند ...

\* \* \* \*

خجل و دل نگران،  
منتظر ماندم من  
تا که حرفی بزنند  
شکوه‌ای یا گله‌ای، یا که دعوا شاید

\* \* \* \*

سخت در اندیشه آنان بودم  
پدرش بعد سلام،  
گفت: لطفی بکنید،  
و حسن را بسپارید به ما

\* \* \* \*

گفتمش، چی شده آقا رحمان؟  
گفت: این خنگ خدا  
وقتی از مدرسه بر می گشته  
به زمین افتاده  
بچه سر به هوا،  
یا که دعوا کرده  
قصه‌ای ساخته است  
زیر ابرو و کنار چشمش،  
متورم شده است  
درد سختی دارد،

می بریمش دکتر

با اجازه آقا ...

\* \* \* \*

چشمم افتاد به چشم کودک ...

غرق اندوه و تأثر گشتم

منِ شرمنده معلم بودم

لیک آن کودک خرد و کوچک

این چنین درس بزرگی می داد

بی کتاب و دفتر ...

\* \* \* \*

من چه کوچک بودم

او چه اندازه بزرگ

به پدر نیز نگفت

آنچه من از سرخشم، به سرش آوردم

\* \* \* \*

عیب کار از خود من بود و نمی دانستم

من از آن روز معلم شده ام ...

او به من یاد بداد درس زیبایی را ...

که به هنگامه خشم

نه به دل تصمیمی

نه به لب دستوری

نه کنم تنبیهی

\* \* \* \*

یا چرا اصلاً من عصبانی باشم

با محبت شاید، گرهی بگشایم

با خسونت هرگز ...

هرگز.

## منابع برای مطالعه بیشتر

جزایری، علیرضا و دهقانی، محمود. مهارت‌های کنترل خشم، نشر دانه

### ۱۴-۳- روش تدریس درس «معیار من در انتخاب دوست چیست؟ (انتخابی)» اهداف کلی

۱- آشنایی دانش‌آموزان با اهمیت دوستی و دوستیابی

۲- کسب مهارت در دوستیابی

توضیح دربارهٔ درس: این درس بیان‌کنندهٔ این است که دوست خوب در زندگی انسان از اهمیت بسزایی برخوردار است و تأثیری که دوستان در زندگی ما دارند، سایر افراد ندارند. از آنجایی که این تأثیرات جنبه‌های مثبت و منفی دارند، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که افراد در زندگی باید به آن تسلط داشته باشند مهارت دوستیابی است. در این درس می‌خواهیم با طرح موضوعاتی همچون اهمیت دوستی و آثار روانی و رفتاری که باعث تضعیف دوستی‌ها می‌شوند از طریق انجام فعالیت‌های فردی و گروهی در کلاس و خارج از کلاس مهارت برای انتخاب دوست را ارتقا دهیم.

انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:

۱- دربارهٔ اهمیت داشتن دوست توضیح دهند.

۲- راه‌های برقراری ارتباط دوستی با دیگران را بیان کنند.

۳- معیارها و ملاک‌های یک دوست خوب را فهرست نمایند.

۴- رفتارهایی که باعث تقویت دوستی‌ها می‌شود بیان نمایند.

۵- رفتارهایی که باعث تضعیف دوستی‌ها می‌شود بیان نمایند.

۶- با دوستان خود به طور منطقی و عاقلانه رفتار نمایند.

۷- دوستان خود را با تفکر و با در نظر گرفتن ویژگی‌های مثبت انتخاب نمایند.

مدت زمان تدریس: دو جلسهٔ ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم کلیدی: دوستی، معیارهای انتخاب دوست، اهمیت دوستی، رفتارهای مناسب با

دوستان، مهارت‌های دوستیابی، رفتارهای نامناسب با دوستان

روش تدریس پیشنهادی

الف) فعالیت ۱ را انجام دهید.

برای شروع درس یکی از اقدامات زیر را انجام دهید :

۱- احادیث پیامبر و حضرت علی (ع) را روی تابلوی کلاس بنویسید و با پرسش از چند دانش‌آموز دربارهٔ معنا و مفهوم آن گفت‌وگو کنید.

«خداوند هر گاه خیر کسی را بخواهد دوست شایسته‌ای را روزی او می‌گرداند» (حضرت

محمد (ص))

«ناتوان‌ترین مردم کسی است که از به‌دست آوردن دوست، ناتوان باشد و ناتوان‌تر از او کسی

است که دوستان خوبی را که یافته است از دست بدهد.» (امام علی (ع))

۲- تصویر گروهی از دوستان که در حال گفت‌وگو با یکدیگر (تصویر کتاب) را به دانش‌آموزان

نشان دهید و از آن‌ها بخواهید برداشت خود را از تصویر بیان کنند.

با انجام یکی از فعالیت‌های ذکر شده، زمینه برای ورود به بحث‌های کلاسی فراهم می‌شود و

دانش‌آموزان با مرور دانسته‌های خود دربارهٔ دوستی و دوستیابی با انگیزه بهتری به انجام فعالیت‌های

کلاس می‌پردازند.

کلاس را به چهار گروه تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید که از طریق تبادل نظر پاسخ سؤالات

را در یک برگه کاغذ بنویسند. از نمایندهٔ گروه بخواهید که پاسخ سؤالات را برای دیگران بخواند. هر

پاسخ صحیح را در کتاب بنویسید.

برای تدریس این درس می‌توانید با تلفیقی از روش‌های بحث و گفت‌وگو، بحث گروهی و

متناسب با شرایط کلاس اقدام به تدریس نمایید.

ب) فعالیت (۲) را انجام دهید: با توجه به گفت‌وگوهای انجام شده از دانش‌آموزان می‌خواهیم

دربارهٔ دوستی یا دوست خوب یک جملهٔ خلاقانه بیان کنند. بهتر است جمله‌های بدیع دانش‌آموزان را

با ذکر نام گوینده آن در روی یک کاغذ A<sub>4</sub> نوشته و در تابلوی اعلانات کلاس یا مدرسه نصب شود و

مدتی در معرض دید دانش‌آموزان قرار گیرد. از یک دانش‌آموز بخواهید آثار و فواید فردی و اجتماعی

دوستی را برای دیگران بخواند و در مورد آنها برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

پ) فعالیت (۳) را انجام دهید. از دانش‌آموزان بخواهید که معیارهای خود را در مورد انتخاب

دوست بنویسند. از تعدادی دانش‌آموز بخواهید که معیارها را بر روی تختهٔ گچی بنویسند.

ت) فعالیت (۴) را انجام دهید: به منظور صرفه‌جویی در وقت پیشنهاد می‌شود این فعالیت در

قالب شمارهٔ (۳) انجام شود و برای انجام این فعالیت ابتدا از یکی از دانش‌آموزان بخواهید قصهٔ پروین

و خانواده‌اش را برای کلاس بخواند، بعد از خواندن قصه با نوشتن سؤالات مطرح در فعالیت (۲ و ۱)



روی تخته کلاس، دربارهٔ پاسخ سؤالات بحث کنید.

پاسخ سؤال ۱: پروین چگونه با هم کلاسی جدید ارتباط برقرار کند؟

— سلام کردن، معرفی کردن خود، هدیه دادن، بازی، مشارکت در فعالیت‌های گروهی، ...

پاسخ سؤال ۲: ملاک‌های انتخاب دوست

پروین برای خود باید دوستانی را انتخاب کند که ویژگی‌هایی نظیر خوش اخلاقی، امانتداری،

کمک کردن در سختی‌ها، درس خوان، با انضباط و ... داشته باشند.

از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت در خانه را انجام دهند. این فعالیت‌ها شامل تفسیر دو بیت

شعر یا جمع‌آوری احادیثی از پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع) در مورد دوستی و صفات دوستی است.

نحوهٔ ارزشیابی از آموخته‌های فراگیران: ارزشیابی از این درس، متناسب با اهداف و

انتظارات یادگیری است برای مجموعه‌ای از فعالیت‌های داخل و خارج از کلاس دانش‌آموزان از

طریق‌های چون:

— فهرست مشاهدات از انجام فعالیت‌های فردی و گروهی، مشارکت در گفت‌وگوها

— برگهٔ خودارزیابی که توسط معلم طراحی می‌شود و در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد.

— بررسی تکالیف فردی و گروهی دانش‌آموزان انجام می‌شود.

## دانستنی‌هایی برای معلم

مفهوم و ماهیت دوستی: دوستی، یک مفهوم عام است و منظور از آن ایجاد رابطه عاطفی

با دیگران است. دوستی بین انسان‌ها موجب بقا و استمرار حیات اجتماعی و بشری است، دوستی

شامل قوانین و مقررات با هم زیستن و چگونگی زیستن است. از جمله رفتارهای لازمهٔ تداوم دوستی،

رفتارهایی از قبیل: صداقت و روراستی، ابراز توجه و محبت، استمداد متقابل، اعتماد، احترام،

ارزش‌گذاری، و ... می‌باشد.

قواعد دوستی: گرچه ویژگی‌های یاد شده مواردی تقریباً پیچیده را ارائه می‌کند، اما همواره

قواعدی در دوستی وجود دارد که مردم به آنها متوسل می‌شوند و آنها را مدنظر قرار می‌دهند؛ مانند

حفظ حدود، فاش نکردن اسرار، عدم انتقاد در حضور دیگران، تلاش کردن در جهت اهداف مشترک،

هدایت و حمایت یکدیگر. به تجربه ثابت شده است که کمک کردن به هنگام نیاز، حمایت هیجانی، اعتماد

و اطمینان، از جمله قواعدی به شمار می‌رود که موجب می‌شوند دوستی‌های با کیفیت بالا از دوستی‌های

با صمیمیت کمتر متمایز شوند. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که معنا و مفهوم دوستی با سبک و شیوهٔ

زندگی انسان‌ها ارتباط دارد. در واقع کلیدی‌ترین فرایند در حفظ استمرار و بقای حیات اجتماعی «برقراری روابط دوستانه» است و در سایه این روابط مهرآمیز است که چرخه زندگی رونق گرفته و معنا و مفهوم پیدا می‌کند.

### انواع دوستی : دوستی اغلب بر دو گونه است : اتفاقی و اختیاری *الف) دوستی اتفاقی :*

این گونه دوستی‌ها بر حسب شرایط زمان و مکان و بر حسب شانس و تصادف به وجود می‌آیند. دوستی با همسایگان، هم‌کلاسی، همکاران، و همسفران از این قبیل دوستی‌ها به شمار می‌روند. گرچه کلیه ویژگی‌هایی که در حفظ و تداوم و تحکیم روابط و دوستی‌ها باید مراعات شود، برای این قبیل دوستی‌ها نیز لازم است، ولی افراد، معمولاً در انتخاب این گونه دوستان اختیار کمتری دارند.

*ب) دوستی اختیاری :* دوستی اختیاری، عبارت است از اینکه، انسان با قصد و غرض خاص، طرح دوستی را با شخص بی‌ریزی می‌کند و در واقع با او رفیق می‌شود.

این گونه دوستی‌ها از دو حالت خارج نیست، یا براساس مشترکات و معنویات و بدون سود مادی است یا اینکه بر مبنای منفعت شخصی و سودگرایی انجام می‌شود. نوع اول بسیار ارزشمند است و نوع دوم برای داشتن شغل و اشتغال سالم وسیله مناسب است.

### اهداف دوستی

در دوستی‌ها، اهداف مختلفی نهفته است و در مجموع می‌توان آنها را در دو هدف کلی دسته‌بندی کرد.

#### دسته اول (کوتاه مدت) :

*الف) هدف همان نفس «دوستی و معاشرت» با افراد مورد نظر و دوری از تنهایی است.*

*ب) هدف والاتر از آن دستیابی به مراتب بالای کمال انسانی است.*

#### دسته دوم (بلند مدت) :

*الف) دوستی با هدف رسیدن به رفاه و امور مادی و دنیوی. این نوع دوستی چندان مطلوب نیست و ای بسا زبان‌هایی را به دنبال داشته باشد.*

*ب) دوستی به خاطر معنویات و امور اخروی. این نوع دوستی، مطلوب و موجب رضای خداست.*

به منظور شفاف شدن موضوع، اهداف هر یک از این دوستی‌ها به اختصار توضیح داده می‌شود :

۱- دوستی فقط به خاطر رفاقت و معاشرت : در این حالت، شخص سعی می‌کند کسی را که

دوست می‌دارد بدون آنکه هدف خاصی از دوستی با او داشته باشد، تنها از دیدن او، بودن با او و

مشاهده خوبی‌ها و محاسن او لذت ببرد.

۲- دوستی برای رسیدن به اهداف دنیوی: انسان کسی را دوست می‌دارد، اما نه به خاطر دوستی، بلکه برای اینکه از طریق او به مقامی، ثروتی یا لذت دنیوی برسد و در یک کلام دوستی به خاطر منافع شخصی.

۳- دوستی با انگیزه دستیابی به اهداف اخروی: انسان به این دلیل کسی را دوست دارد که از طریق او به کمال الهی برسد، مثل علاقه شاگرد به استاد به انگیزه کسب علم و عمل و فضیلت‌های اخلاقی که در نهایت موجب رستگاری می‌شود. دوستی فرزند به پدر و مادر به منظور رسیدن به خوشبختی و سعادت، از این قبیل موارد است.

۴- دوستی با هدف الهی محض: دوستی با هدف الهی، یعنی دیگران را برای خدا و در راه خدا دوست داشتن، نه برای آنکه از طریق آنان به علم و عمل و یا سایر منافع دست یابد؛ یعنی انسانی، انسانی را به خاطر امر الهی و رضوان او دوست بدارد.

راه‌های جلب دوستی: اغلب انسان‌ها در زمانی به اطرافیان‌شان علاقه پیدا می‌کنند که آنها نیز به نوعی از خود علاقه نشان دهند و دیگران را درک کنند. فردی که به همنوعان خود علاقه‌ای ندارد، بی‌شک در زندگی دچار مشکلات متعددی خواهد شد. این‌گونه افراد بیش از دیگران به خود صدمه می‌رسانند.

کسی که می‌خواهد دوستانی برای خود پیدا کند باید به دیگران خدمت کند، که اغلب نیز با صرف وقت و انرژی همراه است. آنچه در این فرایند مهم و حساس است، این است که در تمامی این اقدام‌ها، بایستی کلیه خدمات، در قبال دیگران از روی قصد و غرض و خودخواهی نباشد. در این قسمت، قواعدی مطرح می‌گردد که در دوستی مؤثر است:

۱- نخستین راه در جلب نظر مساعد دیگران به دوستی، این است که به سایر افراد علاقه‌مند باشیم، تا زمانی که این احساس در انسان ایجاد نشود که به فرد مورد نظر به‌ویژه انسان‌های خوب علاقه نداشته باشد، به هیچ عنوان نمی‌توان به برقراری دوستی و استمرار و دوام این گونه روابط و دوستی‌ها امیدوار بود. در این راستا همواره میل و کشش در شناسایی افرادی که می‌توان به آنها علاقه‌مند شد نقش مهمی را ایفا می‌کند.

۲- راه دوم برای جلب دوستی دیگران آن است که همیشه به روی افراد تبسم کرد. چنانچه می‌دانیم تبسم هیچ خرجی ندارد، ولی چیزهایی را می‌آفریند که در شروع و جلب دوستی‌ها نقش معجزه‌آسایی دارد. تبسم یک لحظه است، ولی گاهی خاطره اش تا ابد باقی می‌ماند. بنابراین، اگر کسی

می خواهد که مردم او را دوست داشته باشند، باید سعی کند که خود را به اخلاق خوش و حسنه بیاراید.  
۳- برای جلب دوستی دیگران باید همواره به خاطر داشت که نام یک شخص برای او جالب ترین و مهم ترین صدا در کلیه زبان هاست. پس لازم است در حین گفت و گو نام او را هرگز فراموش نکند.

۴- برای جلب دوستی، احترام و رعایت حقوق انسانی و اعتقادی و متقابل، بسیار مؤثر است.

۵- با دیگران خوب سخن بگوییم.

چگونه می توان دوست خوب را از بد تشخیص داد؟

برای شناخت دوست خوب از بد، باید ملاک و معیاری داشت تا بتوان به وسیله آن دوستان واقعی و خوب را تشخیص داده و درباره تقویت و تحکیم پیوند دوستی و محبت با آنان اهتمام لازم را داشت. شکی نیست که همه افراد برای دوستی و رفاقت صلاحیت ندارند و با هر کس نمی توان دوستی کرد؛ زیرا دوستان هر کس معرف شخصیت و ملاک شناسایی انسان هستند.

حضرت رسول اکرم (ص) در این باره می فرمایند :

«آدمی بر آیین دوست خود است، پس هر یک از شما مواظب باشد که با چه کسی دوستی می کند». دوستی با کسانی سزاوار است که شرایط خاص داشته و منشأ فواید دنیوی و اخروی برای انسان باشند. حال به ذکر این معیارها و شرایط دوستان خوب و بد می پردازیم.

### معیارهای دوست خوب

۱- دوست خوب کسی است که عاقل و دوراندیش باشد.

عقل، سرمایه وجودی انسان است و هیچ خیری در دوستی با افراد نادان وجود ندارد، آدم نادان حتی اگر قصد کمک و یاری انسان را داشته باشد از روی نادانی و حماقت به او ضرر می زند. لذا دوست نادان را بدتر از دشمن عاقل دانسته اند و دوری از جاهل را از موجبات نزدیکی به خداوند متعال بیان فرموده اند.

عقل عبارت است از نیروی درونی که حقایق اشیاء و امور به وسیله آن درک می گردد. ارزش یک دوست به عقل و دوراندیشی اوست، چنین فردی با شخصیت بوده و فردی محترم در اجتماع به شمار می رود. اما افراد جاهل و نادان نه تنها جایی در میان مردم ندارند؛ بلکه از آنان گریزان اند. حضرت علی (ع) در این باره می فرمایند :

«هیچ ثروتی چون خرد و هیچ فقری مثل نادانی نیست.»

حضرت امام رضا (ع) نیز فرموده اند :

«سعی کن با انسان عاقل دوستی نمایی تا اگر از کرم و بخشش او نتوانی استفاده کنی از عقلش

بهره مند شوی.»

۲- دوست خوب کسی است که خیرخواه تو باشد.

یکی دیگر از معیارها و نشانه‌های دوست خوب و ارزشمند، خیرخواه بودن او است. یعنی دوستی که همواره کمال و پیشرفت دوست خود را می‌خواهد و عواملی را که موجب تکامل و رشد انسان می‌شود، به او گوشزد نماید. دوستی باید بر مبنای صداقت و به دور از تعارف و ظاهرسازی صورت بگیرد و در جهت سعادت و پیشرفت خویشتن و دوست انجام شود. انسان باید همانند آینه، زیبایی و زشتی‌ها، کمالات و عیب‌های دوستش را منعکس سازد.

انسان عاقل و دوست خوب کسی است که بدون آنکه دوست خود را تحقیر کند، عیب‌های او را به خودش نشان دهد تا او آنها را از چهره بزدايد. او باید این کار را فقط به عنوان یک وظیفه و حقوق دوستی انجام دهد و از هر گونه عیب جویی به دور باشد. دوستی که چنین رفتار کند ویژگی خیرخواه بودن را دارد.

همان گونه که گوشزد نمودن عیب‌ها به منظور اصلاح دوست، وظیفه هر کس است، پذیرش تذکر دوست و استقبال از انتقادهای سازنده او نیز، وظیفه محسوب می‌شود. انسان باید انتقادهای دوستان خود را تحفه‌ای ارزشمند تلقی نموده و آن را با آغوش باز پذیرا باشد.

امام علی (ع) در این باره فرموده اند :

«کسی را برای دوستی انتخاب کن که تو را از بدی‌ها و کارهای نامناسب باز دارد؛ زیرا چنین

دوستانی به تو یاری رساننده و سبب پیشرفت تو می‌گردند.»

۳- دوست خوب کسی است که خوش اخلاق باشد.

سومین ملاک برای تعیین و تشخیص دوست خوب، داشتن اخلاق نیکو، خوی خوش و روش پسندیده است، یعنی رفتار و برخوردی که افراد عاقل و آگاه آن را می‌پسندند و مورد تحسین قرار می‌دهند. این صفات بسیار با ارزش هستند. ادب هر شخصی بیانگر کمال و شخصیت اوست. مردم همیشه از انسان بی ادب نگران و گریزانند و به سوی انسان‌های خوب گرایش پیدا می‌کنند. حضرت علی (ع) می‌فرماید :

«ادب نشانه کمال انسان است.»

در واقع کمال و ادب محصول عقل اند و از آن سرچشمه می‌گیرند. کسانی که ادب را رعایت نمی‌کنند و فحاشی می‌کنند حقوق مردم را نادیده می‌گیرند و باید از آنها دوری جست.

۴- دوست خوب کسی است که به عهد خود وفا کند.

یکی از صفات پسندیدهٔ انسان «وفاداری» و داشتن تعهد به پیمان‌هاست. این صفت با شخصیت و صداقت هر فرد نسبت مستقیم دارد. کسی که به عهد‌ها و پیمان‌ها توجهی نداشته باشد در میان مردم ارزش خود را از دست می‌دهد و شایسته دوستی نیست؛ چرا که رمز بقای دوستی وفاداری است.

۵- دوست خوب کسی است که عالم و آگاه باشد.

انسان در هر درجه از علم و تقوا باشد باز هم تحت تأثیر افکار دوستان خود قرار می‌گیرد. محیط اجتماعی و مردمانی که با آن سروکار دارد بر او تأثیر می‌گذارند. از این رو، علاوه بر اینکه لازم است هر کسی با افراد شایسته و آگاه همنشینی کند، موظف است از هم صحبتی با افراد جاهل و نادان پرهیز نماید تا از مفاسد اخلاقی و محدودیت فکری آنان در امان بماند.

شرایط و ویژگی‌های دیگری برای انتخاب دوست شایسته از قول بزرگان دین و ائمهٔ اطهار علیهم السلام آمده است که فهرست‌وار به آنها اشاره می‌گردد:

۱- رازدار دوستش باشد.

۲- عیب دوستش را فاش ننماید.

۳- در سختی‌ها دوستش را تنها نگذارد.

۴- خوبی‌های دوستش را آشکار سازد.

۵- دروغگو نباشد.

۶- بخیل و حسود نباشد.

۷- ترسو نباشد.

۸- با خویشان خود قهر نباشد (اهل صلّه رحم باشد).

۹- منافق (دو رو) نباشد.

۱۰- خوبی و بدی دوست را خوبی و بدی خود بداند.

۱۱- مقام و ثروت، او را نفریبد و دوستی را فدای آن نکند.

۱۲- آنچه مقدور اوست در راه دوست دریغ ننماید.

۱۳- پست، رذل و سفله نباشد.

۱۴- نیکوکار باشد.

۱۵- متقی و پرهیزکار باشد.

۱۶- به خاطر دنیا و مال و ثروت دوستی نکند.

۱۷- امانت‌دار باشد.

۱۸- زورگو و ظالم نباشد.

از بزرگان دین نکاتی درباره دوستی بیاموزیم

*الف) دوست داشتن برای خدا*

امام صادق (ع) :

آنان که برای خدا یکدیگر را دوست داشته باشند، روز قیامت بر فراز منبرهایی از نورند و نور پیکرها و منبرهایشان همه چیز را روشن کند، به طوری که با آن نور شناخته می‌شوند و گفته می‌شود : اینان کسانی‌اند که برای خدا یکدیگر را دوست داشتند.

میزان الحکمه : ۳۱۷۸

*ب) مؤمن، برادر مؤمن است.*

امام صادق (ع) :

مؤمن، برادر مؤمن است، چشم او و راهنمای اوست، به او خیانت نمی‌کند، فریبش نمی‌دهد و وعده‌ای نمی‌دهد که به آن نتواند عمل کند.

میزان الحکمه : ۱۴۸

*ج) همگونی دوستان*

امام علی (ع) :

بر اثر معاشرت با نابخردان، اخلاق فاسد می‌شود و بر اثر همدمی با خردمندان، اخلاق به درستی می‌گراید. مردمان گوناگون‌اند و هر کس به گونه‌ای (ساختار) خاص عمل می‌کند. مردم با هم دوستی می‌کنند، پس هر کس دوستی او برای غیر خدا باشد، آن دوستی به دشمنی می‌انجامد و این سخن خدای تعالی است که «دوستان در آن روز با هم دشمن‌اند مگر پرهیزگاران.»

میزان الحکمه : ۱۰۲۲۵

*د) عوامل پایداری دوستی*

امام صادق (ع) :

رودرباستی و حرمت میان خود و برادرت را از بین نبر و آن را نگهدار؛ زیرا با از بین رفتن رودرباستی و حرمت، شرم و حیا نیز از میان می‌رود و نگه داشتن حرمت، مابۀ پایداری دوستی است.

میزان الحکمه : ۱۶۹

ای پسر نعمان، اگر می‌خواهی دوستی برادرت با تو خالص باشد، «با او شوخی بیجا مکن»، از

جدال با وی بپرهیز، «بر او فخر مفروش» و «با او ستیزه مکن.»

میزان الحکمه: ۱۷۰

برادران در میان خود به سه چیز نیازمندند که اگر به کار بندند دوستی ادامه یابد و گرنه از یکدیگر جدا شوند و دشمن هم گردند. آن سه چیز عبارت‌اند از: انصاف با یکدیگر، مهربانی با یکدیگر و حسد نبردن به هم.

میزان الحکمه: ۱۷۲

حارث اعور به امیر المؤمنین علی (ع) عرض کرد: ای امیر المؤمنان، به خدا سوگند که دوستت دارم. حضرت فرمود: ای حارث، اگر مرا دوست داری با من دشمنی موز، مرا بازیچه خود قرار مده، برای خودنمایی با من بحث نکن، مرا به شوخی مگیر، مرا (از مقامی که دارم) پایین نیاور و (از آن مقام) بالاتر مبر (در حق من افراط و تفریط مکن).

میزان الحکمه: ۲۰۲

امام سجاد (ع):

زیانت را نگه دار تا برادرانت را صاحب شوی.

میزان الحکمه: ۱۷۱

امام علی (ع):

هیچ گاه حق برادرت را به اعتماد دوستی که با او داری ضایع مکن؛ چه آن کسی که حق او را ضایع کنی، برادرت نیست.

میزان الحکمه: ۱۷۳

ه) عوامل نابود کننده دوستی:

امام علی (ع):

جفا کاری (جفا یعنی ترک صلّه رحم و احسان، خشونت طبع و درشتخویی، رفتار خشونت‌آمیز در معاشرت با مردم، بیزاری و سردی در دوستی) برادری را از بین می‌برد، و موجب خشم خدا و مردمان است.

میزان الحکمه: ۱۹۷

و) بریدن از دوستان:

امام علی (ع):

هر گاه خواستی از برادرت ببری، مانده‌ای از دوستی خود برای او بگذار که اگر روزی آن مقدار برایش آشکار شد به آن باز گردد. (همه پل‌های پشت سرت را خراب مکن؛ بلکه جایی برای بازگشت او



و پیوند مجدد دوستی باقی بگذار).

میزان الحکمه : ۲۱۰

بر اساس شک و تردید، با برادر خود قطع رابطه نکن و بدون رضایت طلبی از او نبر، با کسی که با تو درشتی کرده نرمی کن؛ زیرا به زودی با تو نرم شود.

میزان الحکمه : ۲۱۱

ز) پیوند با دوستان :

امام علی (ع) :

چون برادرت از تو ببرد، خود را به پیوند با او وادار کن و چون بخل ورزید از بخشش دریغ مدار، مبادا این نیکی را آنجا کنی که نباید، یا درباره آن کس کنی که نشاید.

میزان الحکمه : ۲۱۶

امام حسین (ع) :

قوی ترین فرد در ایجاد ارتباط کسی است که با کسی که از او بریده، رابطه برقرار کند.

میزان الحکمه : ۲۱۷

ح) اقسام دوستان

امام صادق (ع) :

برادران سه دسته اند : یکی چون خوراک است که همیشه بدان نیاز داری و آن خردمند است. دومی چون درد است و آن نابخرد است. سومی چون دارو، و آن صاحبدل است.

میزان الحکمه : ۲۲۰

برادران سه گروه اند : آنکه با جان همراهی کند، دیگری آنکه با مال یاری رساند و این دو گروه در برادری راست اند و سومی که از تو وجه معاش می گیرد و تو را برای اندکی لذت و خوشی می خواهد، او را مورد اعتماد بدان.

امام علی (ع) :

برادران دو گروه اند : برادران مورد اعتماد و برادران اهل خنده و شوخی. اگر به برادرت اعتماد داشتی، مال و جسم خود را تثار او کن، با دوستانش دوست و با دشمنانش دشمن باش، رازدار و عیب پوش او باش و خوبی هایش را فاش ساز. ای سؤال کننده بدان که این گروه برادران از کبریت احمر کمیاب ترند.

میزان الحکمه : ۲۲۲

امام حسین (ع):

برادران چهار گروه اند: برادری که به سود تو و خود اوست. برادری که به سود تو و برادری که به زیان توست و برادری که نه به سود توست و نه به سود خویش.

میزان الحکمه: ۲۲۳

(ط) با چه کسانی نباید دوستی کرد.

تنهایی، بهتر از (داشتن) همنشین بد است.

میزان الحکمه: ۱۰۲۳۵

امام علی (ع):

هیچ گاه به کسی که از تو بیزار و گریزان است، روی نیاور و از کسی که به تو علاقه مند است روی مگردان.

میزان الحکمه: ۲۲۷

مسلمان باید از برادری کردن با سه گروه دوری ورزد: (شوخی بی حیا، احمق، دروغگو)

میزان الحکمه: ۲۳۴

با کسی که خوبی‌هایت را می‌پوشاند و عیب‌هایت را پخش می‌کند برادری مکن.

میزان الحکمه: ۲۳۵

امام حسن مجتبی (ع):

با هیچ کس برادری مکن تا بدانی کجاها رفت و آمد دارد، چون از حالش به خوبی آگاه شدی و معاشرتش را پسندیدی، بر پایه گذشت از لغزش و کمک و همیاری در سختی‌ها با او برادری کن.

امام صادق (ع):

دوست و همنشینی کسی که آنچه برای خود می‌خواهد برای تو نخواهد خیری ندارد.

میزان الحکمه: ۲۲۸

کسی که نیازمند مدارا کردن با او باشی برادر تو نیست.

میزان الحکمه: ۲۳۱

امام باقر (ع):

چه برادری است که وقتی ثروتمند هستی هوای تو را دارد و چون تهیدست باشی رهایت

کند.

میزان الحکمه: ۲۳۲

۲۸۱

با چهار کس همنشینی و برادری مکن، نابخرد، ترسو، حسود و دروغگو.

میزان الحکمه: ۲۳۳

ی) نگه داشتن دوستان قدیمی

حضرت داوود (ع) به فرزندش حضرت سلیمان (ع) می فرمود :

هیچ گاه برادری را که به دست آورده‌ای، جایگزین برادر قدیمی خود نکن، هر چند آن برادر جدید بر وفق میل و مراد تو باشد.

میزان الحکمه: ۲۳۸

ک) انتخاب دوست

امام علی (ع) :

هر کس برای هر خطایی از برادران کناره‌گیری کند، دوستانش کاهش یابد.

میزان الحکمه: ۲۴۴

امام صادق (ع) :

کسی که (بخواد) تنها با آن کس که هیچ عیبی ندارد برادری کند، دوستان اندکی خواهد داشت.

میزان الحکمه: ۲۴۵

ل) تحمل لغزش دوست

امام علی (ع) :

لغزش دوست خود را برای زمان یورش دشمنیت، تحمل کن.

میزان الحکمه: ۲۴۸

کسی که لغزش‌های دوست را تحمل نکند، تنها می‌میرد.

میزان الحکمه: ۲۵۷

کسی که برادران خود را تحمل نکند، به سروری نمی‌رسد.

میزان الحکمه: ۲۵۸

م) بهترین دوستان

پیامبر خدا (ص) :

بهترین برادر شما کسی است که عیب‌هایتان را به شما گوشزد کند.

میزان الحکمه: ۲۵۹

امام علی (ع) :

بهترین برادر آن است که در (واداشتن آن به) فرمانبرداری از خداوند پاک، با تو درشتی کند.

میزان الحکمه : ۲۶۰

بهترین برادر تو آن است که در راه حق، بر تو زیاد خشم گیرد.

میزان الحکمه : ۲۷۴

### منابع برای مطالعه بیشتر

– کریم‌زاده، اسماعیل و همکاران، فعالیت‌های مکمل آموزشی و پرورشی دوران راهنمایی،

انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۸۶

– حسین‌زاده، یعقوب و همکاران، دوست و دوستیابی، انتشارات منادی تربیت (۱۳۷۹)

– کریم‌زاده، اسماعیل و همکاران، آموزش آداب و مهارت‌های زندگی اسلامی پایه سوم،

انتشارات یارمان هنر و اندیشه ۱۳۹۰

## ۱۵-۳- روش تدریس درس «ارتباط با خانواده، همسایگان و معلمان چگونه است؟»

### اهداف کلی

۱- شناخت انواع ارتباطات بین فردی (خانوادگی، مجاورتی و عملکردی)

۲- شناخت آموزه‌ها و رهنمودهای دینی در ارتباط با هر یک از ارتباطات فوق

انتظارات یادگیری : از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس :

۱- مفهوم ارتباطات خانوادگی و آثار نیکی به والدین را با توجه به آموزه‌های دینی بیان کنند.

۲- به مواردی از ارتباطات سالم (مناسب) و ارتباطات ناسالم (نامناسب) در سطح خانواده اشاره کنند.

۳- مفهوم ارتباط مجاورتی را با ذکر مثال بیان کنند.

۴- آداب همسایه‌داری از دیدگاه امام سجّاد (ع) را بیان کنند.

۵- ارتباط عملکردی را با ذکر مثال بیان کنند.

۶- حقوق معلم را بر اساس دیدگاه امام سجّاد (ع) تبیین کنند.

مدت زمان تدریس : دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی : ارتباطات خانوادگی، ارتباطات سالم و ناسالم، آثار نیکی به

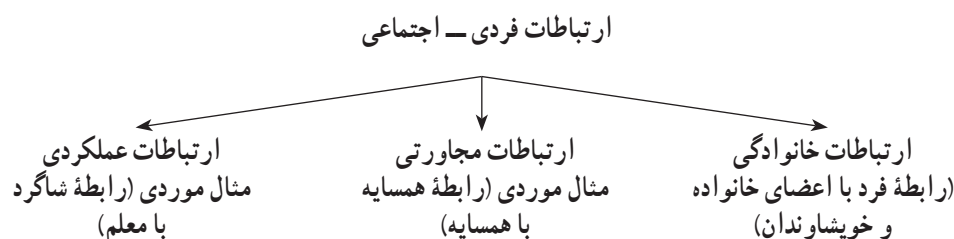
والدین، ارتباط مجاورتی، آداب همسایه‌داری، آثار نیکی به همسایگان، ارتباط عملکردی، حقوق معلم

توضیحاتی دربارهٔ درس : موضوع این درس تبیین سه نمونه از ارتباطات فردی - اجتماعی

است که به ترتیب عبارت‌اند از ارتباطات خانوادگی، مجاورتی و عملکردی. رابطه هر یک از ما با اعضای خانواده و خویشاوندان ما از نوع ارتباطات خانوادگی است. در این درس وظایف و مسئولیت‌های افراد در برابر اعضای خانواده (پدر، مادر و یا بستگان) همسایگان، هم کلاسی و معلمان مورد بحث قرار می‌گیرد. رابطه ما با همسایگان، دوستان، هم کلاسی‌ها یا همکاران از نوع مجاورتی است. سومین رابطه از نوع عملکردی است که به دلیل نیاز ما به سایر افراد به وجود می‌آید؛ مانند رابطه شاگرد با معلم، بیمار با پزشک، خریدار با فروشنده و مواردی از این قبیل. هر یک از ما برای این نوع ارتباطات و برای برقراری ارتباط سالم با دیگران ناچار هستیم که از وظایف و مسئولیت‌های خود آگاه شویم. در این درس عمدتاً به مواردی اشاره می‌شود که به لحاظ ارزش‌های دینی و اجتماعی در رتبه بالاتری قرار دارند. وظایف و مسئولیت‌ها از منظر دین اسلام به ویژه رساله حقوق امام سجاد (ع) مورد بررسی قرار می‌گیرد.

روش‌های تدریس پیشنهادی: روش توضیحی، فعالیت جمعی، بحث گروهی و فعالیت فردی  
سناریوی تدریس

۱- ابتدا نموداری مانند شکل زیر بر روی تخته گچی ترسیم کنید.



۲- تعریف ارتباطات خانوادگی را روی تخته گچی بنویسید. از دانش‌آموزان بخواهید که اهمیت داشتن خانواده را از ابعاد مختلف بیان کنند. خانواده نیازهای مادی و روانی ما را تأمین می‌کند، خانواده راه زندگی کردن را به ما یاد می‌دهد، خانواده به هنگام بیماری از ما مراقبت می‌کند، خانواده از تحصیل ما حمایت و پشتیبانی می‌کند، خانواده به هنگام تشکیل خانواده از ما حمایت مالی و اجتماعی می‌کند. اهمیت پدر و مادر از نظر قرآن را با ذکر آیاتی برای دانش‌آموزان تشریح کنید. از دانش‌آموزان بخواهید که در مورد فواید داشتن برادر و خواهر نظرات خود را بیان کنند. از یک دانش‌آموز بخواهید که آثار نیکی به والدین را از نظر ائمه اطهار در کلاس بخواند. به دانش‌آموزان خاطر نشان کنید که ارتباط ما با والدین باید از نوع ارتباطات سالم و مثبت باشد به گونه‌ای که والدین

همواره از ما رضایت داشته باشند.

۳- فعالیت (۲) را در کلاس اجرا کنید. از نماینده هر گروه بخواهید که نظرات خود را در کلاس بخوانند.

۴- تعریف ارتباطات مجاورتی را روی تخته گچی بنویسید.

از یکی از دانش‌آموزان بخواهید که متن درس را بخواند و درباره مفهوم همسایه از نظر پیامبر اسلام (ص) و حقوق همسایه از نظر امام سجاد (ع) بحث کنید. از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت ۳ را اجرا کنند و عملکرد خود یا خانواده خود را در ارتباط با یکی از همسایگان مورد ارزیابی قرار دهند. از یکی از دانش‌آموزان بخواهید که آثار نیکی به همسایگان را از منظر ائمه اطهار (ع) بیان کند. از دانش‌آموزان بخواهید که نظر خود را درباره روابط ناسالم با همسایه و پیامدهای آن بیان کنند.

۵- تعریف ارتباطات عملکردی را روی تخته گچی بنویسید.

از یکی از دانش‌آموزان بخواهید نظرات امام سجاد (ع) را درباره حقوق معلم برای دیگران بخواند. فعالیت ۴ را در کلاس اجرا کنید. دانش‌آموزان با تمرکز بر روی متن باید جدول را تکمیل کنند و سپس عملکرد خود را در ارتباط با معلم یا معلمان خود مورد ارزیابی قرار دهند.

#### شیوه ارزشیابی

۱- انجام فعالیت‌ها در کلاس و تکمیل برگه‌های خود ارزیابی. حداکثر ۵ نمره

۲- تکمیل چک لیست مشاهده عملکرد توسط معلم در مورد فعالیت افراد یا گروه‌ها. (حداکثر

۵ نمره)

### دانستنی‌هایی برای معلم

مهارت در برقراری روابط سالم با دیگران موجب می‌شود که ما در محیطی سالم، شاد و به دور از فشار روانی زندگی کنیم. رشد انسان منوط به داشتن روابط سالم با خانواده، خویشاوندان، دوستان، همسایگان، معلمان و افراد جامعه است. در صورتی که از برقراری ارتباط سالم با دیگران ناتوان باشیم، به‌طور طبیعی ما باید در خود احساس نگرانی، غم و یا حتی خشم را تجربه کنیم. در برقراری یک رابطه سالم با دیگران، مسئولیت‌پذیری یکی از شرط‌های اساسی است. روابط سالم بر مبنای احترام و عمل به وظایف دو جانبه بی‌ریزی شده است. در بین روابطی که ما با افراد مختلف داریم، روابط با والدین، همسایگان و معلمان از اهمیت بیشتری برخوردار است. در رابطه با والدین، همسایگان یا معلمان همواره باید به نکات مثبت آنها توجه کرد. در بین این افراد منزلت والدین و معلمان بالاتر از بقیه است.

## ۱۶-۳- روش تدریس درس «مهارت تاب‌آوری و تحمل سختی (انتخابی)»

### اهداف کلی

- ۱- آشنایی دانش‌آموز با مفاهیم تاب‌آوری و تحمل سختی
- ۲- آشنایی دانش‌آموزان در خصوص راه‌های مقابله با سختی‌ها و مشکلات  
انتظارات یادگیری: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در پایان درس:
  - ۱- تعاریف تاب‌آوری و تحمل سختی را بدانند.
  - ۲- راه‌های مقابله با سختی‌ها و مشکلات را بیان کنند.
  - ۳- چند نمونه از مشکلات و سختی‌های زندگی را فهرست کنند.
  - ۴- در مقابل مشکلات و سختی‌ها، از خود واکنش مناسبی نشان دهند.
  - ۵- بتوانند مشکلات دیگران را درک کرده و در زمینه تحمل سختی به آنها کمک یا با آنها همدردی کنند.

- ۶- با افرادی که در مقابله با مشکلات موفق بوده‌اند، مصاحبه و نتیجه را بازگو کنند.
- ۷- آزمون‌های مربوط به تحمل سختی را مطالعه و به آنها پاسخ دهند.
- ۸- شرایط سخت رزمندگان اسلام در دوران دفاع مقدس را با مطالعه خاطرات آنها درک کرده و مواردی را بیان کنند.

- ۹- با مراجعه به آزادگان و بررسی شرایط سخت اسارت، نکات آموزنده‌ای از زندگی آنان را در کلاس ارائه کنند. (اختیاری)

- ۱۰- با شناخت بیشتر و پذیرش و تحمل سختی‌ها به عنوان ضرورت زندگی، از آنها به عنوان فرصتی مطلوب در جهت پیشرفت خود و دیگران استفاده کنند.

مدت زمان تدریس: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

توضیحاتی دربارهٔ درس: تاب‌آوری و تحمل سختی‌ها یکی از ظرفیت‌ها و مهارت‌های ویژهٔ افراد در طول زندگی است که برای رشد و پیشرفت خود و دیگران، هر فردی بدان نیاز دارد. سختی‌ها، مشکلات، فراز و نشیب‌های دوران زندگی از کودکی تا کهنسالی برای اکثر افراد وجود داشته و گریزی از آن نیست؛ لذا با توجه به اهمیت موضوع در این درس با آدرس‌هایی ساده و کاربردی که به دانش‌آموزان داده می‌شود، آنها ضرورت شناخت مشکلات و تحمل آنها در زندگی را یاد می‌گیرند. در این درس تلاش می‌شود که ابتدا دانش‌آموزان با مفاهیم کلی تاب‌آوری و تحمل سختی آشنا و

سپس راه‌های ساده‌ای را برای شناخت بیشتر ظرفیت خود در تحمل سختی و تمرین مقابله با مشکلات در حال و آینده، شناسایی کنند.

از جمله دوران‌هایی که می‌توان مصادیق فراوانی از تحمل سختی‌ها در آن را مطالعه و معرفی کرد، دوران دفاع مقدس و دفاع جانانه ملت قهرمان و نوجوانان رزمنده می‌باشد که به اختصار در این درس به آن اشاره شده است.

**فرایند تدریس:** همان‌طور که در ابتدای درس ملاحظه می‌شود، درس با یک تصویر شروع شده و هدف آن ایجاد انگیزه و انتقال پیامی کوتاه از مفهوم تاب‌آوری به دانش‌آموزان است و می‌خواهد به آنان این حس را منتقل کند که سختی‌ها و مشکلات را به‌عنوان بخشی از زندگی روزمره بپذیرند و با نگاه مثبت با آن برخورد کنند.

ادامهٔ درس با حدیثی از حضرت علی (ع) آغاز شده و می‌خواهد این پیام را برساند که اولیای الهی و تمام دنیا برای رسیدن به حیات طیبه، مشکلات زیادی را تحمل کرده‌اند تا سرانجام به چهره‌ای اثرگذار در زندگی بشر تبدیل شده‌اند.

پس از توضیحات اولیه در خصوص مفاهیم تاب‌آوری می‌توان در صورت امکان با پخش یک فیلم کوتاه از زندگی افراد در شرایط سخت؛ برای مثال، کوهنوردان، معلولان و جانبازان یا مصاحبه با افرادی که توانسته‌اند در شرایط سخت و طاقت فرسا به موفقیت‌های بزرگی برسند، فضای فکری دانش‌آموزان را می‌توان متحول کرد و آنان را نسبت به شناخت مشکلات افراد حساس کرد تا آنها، ضمن تشکر از خداوند متعال، پدر و مادر و خادمان جامعه ارادهٔ بیشتری برای استفادهٔ بهینه از امکانات، فضای موجود، فرصت‌ها و دوستان خوب از خود نشان دهند.

### یک نکته:

در سال ۱۳۷۸ و در برنامهٔ تلویزیونی نیم رخ که برای نوجوانان و جوانان پخش می‌شد، با یکی از جوانان موفق المپیادی کشور که مدال‌هایی در عرصهٔ علمی و بین‌المللی آورده بود، مصاحبه می‌کردند و آخرین سؤال از او این بود خواسته شما چیست؟ گفت: «من به دنبال طلب خود از دنیا هستم» این جواب یعنی هرچه جایگاه، رتبه و مقام در دنیا وجود دارد، حق جوان ایرانی است و من بایستی به این مراتب بالا برسم! بنده نیز در یک گفت‌وگوی یک طرفه به این جوان با انگیزه گفتم: کاملاً درست تشخیص داده‌ای و این جایگاه‌ها، حق تو و دیگر جوانان خوش‌باور و پر تلاش است، ولی برای رسیدن به



مراتب بالا، بایستی بزرگ بود و بزرگی نیز شرط دارد! گفت: چه شرطی؟

گفتم: «فهم چند کلید واژه، اتصال، حفظ و توسعه آنها از جمله:

– تمسک به معارف قرآن کریم و اهل بیت (ع)

– فهم ولایت و اندیشه‌های بی‌نظیر امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری حضرت

آیت الله خامنه‌ای و حرکت در مسیر آن، شناسایی و حفظ میراث گرانبهای تمدن کهن

ایرانی و توسعه فرهنگ پیشرو اسلام در دنیا، خصوصاً در دوران انقلاب اسلامی و دفاع

مقدس با عنوان فرهنگ جهاد و ایثار.»

دوران باشکوه دفاع مقدس و در داخل سنگرهای رزمندگان که بخش قابل توجهی

از آنها نوجوانان و جوانان پر شور مدارس مختلف کشور بوده‌اند، شیوه‌های متنوع و

مختلفی از زندگی ساده و بسیار شیرین و البته در مواقعی بسیار سخت را به نمایش

می‌گذارد.

از تعدادی دانش‌آموز بخواهید که با مطالعه یک یا چند کتاب خاطره از نوجوانان

رزمنده، بخش‌هایی از آنها را انتخاب کرده و به صورت نمایشی یا با استفاده از روزنامه

دیواری، طنز جبهه و ... برای همسالان خود اجرا کرده و سپس آموزه‌های آن را با

حضور معلم و یا افراد مدعو در کلاس به بحث بگذارید.

با پخش فیلم‌های کوتاه از مراحل اعزام تا حضور در جبهه و فعالیت‌های سخت

آنان نتیجه را جمع بندی و قضاوت در مورد آن را به دانش‌آموزان واگذار کرده و آنان

را راهنمایی کنید.

با ذکر این گونه مطالب و مثال‌ها می‌توانید به دانش‌آموزان عزیز ضمن توصیه به برنامه‌ریزی

صحیح برای رسیدن به قله‌های موفقیت، ضرورت تحمل سختی‌ها و مشکلات پیش بینی شده و

نشده‌ای را گوشزد کنید تا آنها بتوانند به اهداف عالی خود برسند.

۱- فعالیت (۱) را انجام دهید. از یک دانش‌آموز بخواهید متن مربوط به فعالیت (۱) را بخواند

و با نظرخواهی از دانش‌آموزان، به سؤال کتاب در خصوص نحوه مقابله آنها با مشکلات و سختی‌ها

پاسخ دهند. از آنها بخواهید مهم‌ترین پاسخ‌ها را در کتاب بنویسند. مفهوم تاب‌آوری را روی تخته

کلاس بنویسید و از یک دانش‌آموز دیگر بخواهید که ادامهٔ متن را بخواند.

۲- فعالیت (۲) را از طریق بحث کلاسی انجام دهید. مهم‌ترین پاسخ‌ها را روی تختهٔ گچی

بنویسید.

۳- فعالیت (۳) را انجام دهید. از دانش‌آموزان بخواهید که با استفاده از تصویر، داستانی را

در ارتباط با تاب‌آوری بنویسند.

خاطرهٔ ۱ کتاب درسی به شرح کوتاهی از زندگی پر مخاطره و نحوهٔ برخورد با بحران‌های شکننده در دوران اسارت توسط دانش‌آموز رزمنده سید ناصر حسینی پور در کتاب «پایی که جا ماند» پرداخته است.

دانش‌آموزان با مطالعهٔ این کتاب با جشنواره‌ای از مشکلات، تلخی‌ها و شیرینی‌های دوران

اسارت از تیر ماه سال ۱۳۶۷ تا شهریور ماه سال ۱۳۶۹ و نحوهٔ زندگی و مدیریت بحران در سخت‌ترین

شرایط برای یک نوجوان آشنا شده و او را در پایان، یک مرد پخته همراه با کوهی از یافته‌های کاربردی

در زندگی آینده می‌بینند و با آشنایی با فهرست متنوعی از آموزه‌های آن دوران یاد می‌گیرند که می‌توانند

مشکلات را تحمل کنند و راهی برای مقابله با آنها پیدا کنند.

۴- فعالیت (۴) را انجام دهید.

خاطرهٔ ۲ به منظور توجه بیشتر دانش‌آموزان عزیز به انجام بهتر و عاقلانهٔ تکالیف الهی ضمن

تحمل سختی در نظر گرفته شده است.

۵- فعالیت (۵) آزمون خود سنجی در زمینهٔ تاب‌آوری است که به صورت فردی انجام می‌شود.

اکثر دانش‌آموزان در این پایهٔ تحصیلی در آستانهٔ ورود به انجام وظایف دینی و شرعی بوده و

لازم است درک مناسبی از تعهدات خود در مقابل خداوند متعال داشته باشند؛ لذا به منظور سازندگی

بیشتر خود و آماده‌سازی جان و روان خویشتن برای ورود به جامعه و مدیریت بر بحران‌ها و سختی‌های

پیش رو، همچنین خدمت مفید به هموعان، با یکی از تکالیف ویژه که مبانی قبولی بقیهٔ عبادات خواهد

شد؛ یعنی نماز، آشنا و مقید می‌شوند.

نوع آشنایی و ورود به این فرضیهٔ بزرگ الهی بسیار ظریف و مهم است و اگر در این خاطره،

اقامهٔ نماز در اوج سختی و تحمل درد توسط جانباز شهید محمد تقی متقیان آورده شده است به سبب

این بود که بعضی از انسان‌های الهی و موفق در سخت‌ترین شرایط جسمی و روحی، نماز خود را در

اول وقت به جای آورده‌اند تا بتوانند مشکلات روحی و جسمی را تحمل کرده و به آرامش دست یابند.

او با این وضعیت جسمی ما را به یاد نماز حضرت امام خمینی (ره) در روزهای آخر زندگی و در

بیمارستان قلب جماران می‌اندازد که به صورت ایستاده با کمک و همراهی دو نفر و اتصال سرم خون

به بدن در حال نماز است که این اصرار به نماز با بدنی ناتوان و کهولت سن، می تواند درس و الگوی خوبی برای دانش آموزان عزیز باشد.

دبیران گرامی می توانند به اتفاق دانش آموزان با حضور در مراکزی مانند مراکز نگهداری جانبازان، افراد معلول و افراد کهنسال یا با پخش تصاویر یا فیلم های مناسبی در این زمینه، ضمن توجه به شرایط افراد در تحمل سختی و سپاسگزاری به درگاه خداوند به خاطر نعمت سلامتی، برای سلامت روحی و جسمی این افراد درخواست شفا نمایند.

### فعالیت های پیشنهادی :

در صورت امکان با دعوت یکی از دانش آموزان موفق آموزشگاه یا شهرستان خود که با مشکلات جسمی - حرکتی فراوان و محدودیت های مختلف توانسته است به مراتب تحصیلی، شغلی و خدمتی مناسب برسد و طرح سؤال از وی، مسیر موفقیت او را به بحث بگذارید. با توجه به تأثیر مثبت تصاویر، می توانید مفاهیم اصلی این درس را همراه با تصاویر و یا فیلم و یا با استفاده از نرم افزار پاورپوینت در کلاس درس (در صورت امکان) ارائه و یا از دانش آموزان بخواهید تا موضوعاتی را انتخاب و به صورت پاورپوینت برای دوستان خود توضیح دهند. در پایان، فعالیت برای انجام دادن در خانه در نظر گرفته شده است که جنبه انتخابی دارد و دانش آموزان با مطالعه درس یا مطالعه خاطرات یکی از رزمندگان و با تمرکز بر سختی ها و دشواری هایی که آنها در طول جنگ با آنها مواجه بوده اند، چکیده ای را برای ارائه در کلاس تهیه می کنند.

## ۱۷-۳- روش تدریس درس «مهارت های شاد زیستن (انتخابی)»

### اهداف کلی

- ۱- شناخت مفهوم شادی، آثار شادی و انواع آن
  - ۲- آگاهی از آداب شادی و تفریح و ارزیابی میزان آن در خود
  - ۳- پذیرش شادی و غم به عنوان بخشی از زندگی
- انتظارات یادگیری : از دانش آموزان انتظار می رود که در پایان درس :
- ۱- نظر حضرت علی (ع) و امام رضا (ع) را به ترتیب درباره شادی و اوقات فراغت بیان کنند.

۲- دلایل نیاز انسان به شادی را بیان کنند و تعدادی لطیفه شادکننده را در کلاس برای خندانند دانش‌آموزان بیان کنند.

۳- نمونه‌هایی از شادی‌های مفید و سازنده کوتاه مدت و پایدار را نام ببرند.

۴- چهار رکن مهم شادی را نام ببرند.

۵- میزان شادی را در خود ارزیابی کنند و چند فعالیت جبرانی و شادکننده را برای کاهش غم‌های خود پیشنهاد کنند.

مدت زمان تدریس: یک جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

مفاهیم و مهارت‌های اساسی درس: شادی و شاد زیستن، اوقات فراغت، لطیفه‌گویی، شادی‌های کوتاه مدت و پایدار، آداب شادی و تفریح، مهارت‌ها و ارزیابی میزان شادی و افسردگی شخصی و ارائه پیشنهاد برای شاد زیستن.

توضیحاتی درباره درس: شادی، انگیزه‌ای برای بقا و عاملی برای خلاقیت است و برعکس آن، غم عاملی برای پیدایش انواع مشکلات روحی و روانی است. زندگی نیز توأم با شادی و غم است و برخورد با هر کدام اجتناب‌ناپذیر است، اما باید یاد بگیریم که به سرعت بر غم و اندوه خودمان مسلط شویم و خود را از طریق سرگرم کردن به فعالیت‌های مفید و سازنده، شاد نگه داریم. این درس با توجه به این ملاحظات نوشته شده است.

در شروع این درس تلاش شده است که با بیان احادیثی از حضرت علی (ع) و امام رضا (ع) توجه دانش‌آموزان را به این نکته جلب کنیم که اسلام بر شاد زیستن و حفظ آرامش درونی تأکید دارد. در انجام فعالیت ۱ هدف، ایجاد محیط شاد در کلاس است. در فعالیت ۲ اصول شادی و نمونه‌هایی از دستورالعمل‌های آن آورده شده است. توجه دانش‌آموزان را به این نکته جلب می‌کنیم که شادی یکی از نیازهای انسان است. در فعالیت ۳ می‌خواهیم توجه بچه‌ها را به این نکته جلب کنیم که شادی‌ها بر دو نوع است؛ برخی پایدار و برخی زودگذر است و از طرفی شادی با لهو و لعب فرق می‌کند. بدگویی دیگران، آزار و اذیت دیگران به قصد خنده و تفریح و مسخره کردن دیگران تفریح نیست؛ بلکه شادی یعنی یک فعالیت سالم و مفید که می‌تواند کوتاه مدت یا بلند مدت باشد. اما به هر حال، شادی‌های غیرواقعی هستند که اساس و بنیان درستی ندارند و پیامدهای آنها رنج‌های بلندمدت را به دنبال دارد. اینها نباید موجب فریب انسان شود. در رأس همه شادی‌ها ایمان به خدا و راضی بودن به خواست خداوند، گشاده رو بودن، انجام اعمال صالح و خوشحال کردن دیگران قرار دارد؛ زیرا این نوع شادی‌ها پایدار است و موجبات رضایت روحی دائمی انسان را فراهم می‌کند.

همان‌گونه که اشاره شد وضعیت روحی انسان بین شادی و غم در نوسان است. دلایل متعددی برای این حالت وجود دارد. باید یاد بگیریم که از طریق فعالیت‌های جبرانی و شاد کننده در زمانی که افسرده و غمگین هستیم، سلامت روحی خود را حفظ کنیم.

روش‌های تدریس پیشنهادی: روش توضیحی، بحث گروهی، فعالیت‌های جمعی و فعالیت فردی

### سناریوی تدریس

۱- فعالیت (۱) را در کلاس انجام دهید. از تعدادی دانش‌آموز بخواهید که به نوبت تعدادی لطیفه برای بقیه دانش‌آموزان تعریف کنند. برای بچه‌ها در خصوص رواج لطیفه در جامعه و اهمیت آنها در شادی مردم صحبت کنند. به آنها تذکر دهید که لطیفه گویی با بدگویی و یا مسخره کردن دیگران فرق می‌کند. حدیث حضرت علی (ع) را روی تخته گچی بنویسید، از بچه‌ها سؤال کنید که چرا انسان به شادی نیاز دارد. از تعدادی دانش‌آموز بخواهید که با مروری بر تجارب خانوادگی به برخی از عوارض افسردگی و دلایل بروز آن برای بقیه، مطالبی را مطرح کنند.

نظر دانش‌آموزان را به فرمایش امام رضا (ع) جلب کنید. با استفاده از تخته گچی فعالیت‌هایی را که در زمان اوقات فراغت باید انجام دهیم تا از زندگی لذت ببریم و هم کار مثبتی انجام داده باشیم که امام رضا (ع) بدانها اشاره کرده است، فهرست کنید. به بچه‌ها توضیح دهید که اوقات فراغت غیر از اوقات کار و فعالیت است. فعالیت‌هایی که انسان در شب و روز انجام می‌دهد به سه بخش تقسیم می‌شود برخی صرف خواب و استراحت می‌شود، برخی صرف کار و فعالیت و برخی نیز اوقات فراغت است؛ یعنی انسان مشغول کار نیست، اما باید برای آن برنامه‌ریزی کند.

۲- فعالیت‌های جمعی بچه‌ها را تشویق کنید تا پاسخ سؤالات مربوط به فعالیت ۲ را با توجه به تجربیات خود بدهند. این پاسخ‌ها و یا رهنمودهای پیشنهادی را روی تخته گچی بنویسید.

رهنمود پیشنهادی در مورد اصول زیستی: غذاهایی مصرف کنیم که انواع نیازهای بدن را تأمین

کند.

رهنمود پیشنهادی در مورد اصول روان‌شناسی: با محبت به دیگران، دوستی آنها را به خود

جلب کنیم.

رهنمود پیشنهادی در مورد اصول اجتماعی: در هفته یک بار کار مفید برای دیگران انجام دهیم.

رهنمود پیشنهادی در مورد اصول معنوی: دعا و نمازهای روزانه را مرتب بخوانیم.

۳- جدول فعالیت ۳ را روی تخته گچی ترسیم کنید. از بچه‌ها بخواهید که در مورد شادی‌های

کوتاه مدت و پایدار، نظرات خود را اظهار کنند. تعدادی از این نظرات را در جدول بنویسید. به

بچه‌ها خاطر نشان کنید که شادی نباید با گناه مخلوط شود. برای مثال، یک بازی فوتبال و تماشای آن شادی است، اما مسخره کردن بازیکن و فحاشی به او شادی نیست. درباره چهار رکن شادی برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

۴- فعالیت آزمون خود سنجی را اجرا کنید. نموداری روی تخته گچی ترسیم کنید و آن را به ده قسمت تقسیم کنید. از دانش‌آموزان بخواهید که این نمودار را روی یک برگه کاغذ ترسیم کنند و آن را به صورت ده تایی شماره‌گذاری کنید. سمت ۱۰۰ را شادترین فرد و سمت صفر را غمگین‌ترین فرد بنویسند. از آنها بخواهید که به خودشان نمره بدهند و درباره علل نزدیکی به شادترین فرد یا غمگین‌ترین فرد توضیح دهند.

به دانش‌آموزان تذکر دهید همان‌طور که خوشحالی بخشی از زندگی است، غم نیز بخشی از زندگی است. زندگی به صورت‌های مختلف غم‌هایی را برای ما یا انسان‌ها به همراه دارد. در ضمن همواره در زندگی، خود را با افراد پایین‌تر و مشکل‌دارترین انسان‌ها مقایسه کنند. در آن صورت است که از زندگی و خداوند رضایت بیشتری به دست می‌آورند.

۵- از دانش‌آموزان بخواهید که چند فعالیت شاد کننده برای تبدیل حالت غم یا کنترل آن پیشنهاد کنند و آنها را در جدول بنویسند.

شیوه ارزشیابی: ارزشیابی در این درس، با استفاده از آزمون‌های کتبی و انجام فعالیت‌ها و چک لیست مشاهده‌ای صورت می‌گیرد.

نمونه آزمون‌های کتبی کوتاه پاسخ

۱- حدیثی را از حضرت علی (ع) درباره اهمیت شادی بنویسید.

۲- چهار رکن شادی را نام ببرید.

نمونه آزمون‌های عملکردی: انجام فعالیت ۳، فعالیت ۴ و ۵ به صورت گروهی

حداکثر نمره‌ای که برای انجام هر فعالیت تعلق می‌گیرد ۵ و حداقل آن نمره ۱ است.

عالی (۵)، خوب (۴)، متوسط (۳)، ضعیف (۲)، بسیار ضعیف (۱).

## دانستنی‌هایی برای معلم

افراد مختلف از شادی تعاریف مختلفی را ارائه کرده‌اند. ارسطو، شادی را معادل لذت بردن از یک چیز می‌داند. پروفیسور مک‌گیل، شادی را تمایلات ارضاء شده یک فرد می‌داند. برخی از پژوهش‌ها بر داشتن صفات معینی از شخصیت، داشتن شغل مناسب یا پیوندهای صمیمانه دوستی و

ایمان مذهبی تأکید دارند. در بین صفات و خصلت‌های شخصیت، اعتماد به نفس بالا، خوش‌بینی، برون‌گرایی و احساس و باور خوب نسبت به خود و به کنترل داشتن بر خود اهمیت بیشتری دارند.

پیامبر اسلام (ص)، شادی را در انجام اعمال خداپسندانه می‌داند.

شادی در حقیقت عبارت است از احساس خوش‌بختی در زندگی شخصی، مفید بودن برای خود و جامعه، تحقق آرزوها و رفع نیازهای عمومی و داشتن رضایت درونی معنوی.

فوردایس یکی از روان‌شناسانی است که برای شاد زیستن چهارده اصل را پیشنهاد کرده است. برنامه او به نام برنامه شادکامی فوردایس معروف است.

**اصل اول — فعالیت:** این اصل بر انجام فعالیت‌های جسمانی پرتحرک، فعالیت‌های جدید و تازه، فعالیت‌های دسته جمعی، فعالیت‌های معنادار و فعالیت‌های لذت بخش از نظر روحی تأکید دارد.

**اصل دوم — روابط اجتماعی:** داشتن رابطه با دیگران موجب احساس رضایت از زندگی، حمایت از سوی دیگران و تعلق به گروه می‌شود.

**اصل سوم — خلاقیت:** در این اصل بر لذت بردن از کار و رضایت شغلی و خلاقیت در کار تأکید می‌شود.

**اصل چهارم — برنامه‌ریزی:** داشتن اهداف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت و مدیریت زمان برای رسیدن به آنها موجب می‌شود تا کارها به موقع انجام شود. مسامحه‌کاری و طفره رفتن از جمله رفتارهایی‌اند که شادی را کاهش می‌دهد.

**اصل پنجم — دوری از افکار نگران‌کننده:** نگرانی، دشمن شماره یک شادی است. افراد با کنار گذاشتن افکار منفی می‌توانند به افزایش شادی خود کمک کنند.

**اصل ششم — سطح توقعات معقول:** انتظارات و توقعات بالا معمولاً به ناکامی منجر می‌شود، ولی توقعات در سطح معقول به نتایج دلخواه و مطلوب منجر می‌شود.

**اصل هفتم — خوش‌بینی:** افراد شاد تفکرات مثبت دارند و با حوادث و اتفاقات خوش‌بینانه برخورد می‌کنند. به عبارتی از وقایع ناگوار تفسیرهای مثبت دارند.

**اصل هشتم — توجه به زمان حال:** شادی همواره در اینجا و در زمان حال اتفاق می‌افتد و نه در جای دیگر و یا در زمانی دیگر، افراد شاد همواره متوجه زمان حال هستند و سعی می‌کنند حداکثر لذت را از فعالیت‌های روزانه خود ببرند. تمرکز ذهن بر روی حوادث تلخ گذشته یا ندامت بر آنها چیزی جز غم و اندوه برای فرد به ارمغان نمی‌آورد.

**اصل نهم — پرورش شخصیت سالم:** منظور دوست داشتن خود، پذیرش نکات قوت،

محدودیت‌ها و ضعف‌های خود، شناخت خود و کمک کردن به خود در جهت افزودن توانمندی‌ها، تسلط و کنترل سرنوشت است.

**اصل دهم — پرورش شخصیت اجتماعی:** برون‌گرایی مهم‌ترین اصل شادی پس از خوش‌بینی است. شادی بیشتر در نزد کسانی دیده می‌شود که از یک زندگی فعال اجتماعی لذت می‌برند. در بعد رفتاری بیشتر بر رفتارهایی نظیر خندیدن، سپاس‌گزاری از دیگران، آغاز گفت‌وگو و مطرح کردن مناسب عقاید و نظرات خود توصیه می‌شود.

**اصل یازدهم — خود واقعی بودن:** پژوهش در مورد افراد شاد نشان می‌دهد که آنها تمایل دارند واقعاً خودشان باشند، صفاتی مانند طبیعی بودن، خود انگیختگی، قابل اعتماد، بی‌ریا بودن، امین، منصف بودن، بی‌آلایشی، صمیمی و واقع‌گرا بودن از صفات افراد شاد است.

**اصل دوازدهم — از بین بردن احساسات منفی:** افراد شاد همواره تلاش می‌کنند احساسات منفی را از خود دور کنند و در صورت تجربه، احساس منفی آن را به‌طور صحیح ابراز می‌کنند.

**اصل سیزدهم — صمیمیت:** داشتن روابط صمیمانه به‌ویژه بین مرد و زن و خواهران و برادران و خویشاوندان یا دوستان در میزان شادی افراد نقش حیاتی دارد.

**اصل چهاردهم — اولویت دادن به شادی:** شاد زیستن باید اولویت افراد باشد. افراد شاد درباره‌ی چگونگی حفظ و افزایش شادی خود زیاد فکر می‌کنند و برای آن برنامه دارند. (منبع: مجله اینترنتی برترین‌ها (۲۰۱۳/۹/۲۰))

## فهرست فعالیت‌های اختیاری

**قابل توجه:** معلمان می‌توانند از بین این فعالیت‌ها برای هر نیمسال تحصیلی تعدادی از فعالیت‌های اختیاری را برای تحقیق دانش‌آموزان انتخاب و به آنها معرفی کنند. هر دانش‌آموز حداقل یک فعالیت تحقیقی را در طول سال تحصیلی انتخاب خواهد کرد. دانش‌آموزان می‌توانند نتیجه تحقیق را به صورت خلاصه در بخش پایانی کتاب (فعالیت‌های اختیاری) بنویسند و یا به صورت روزنامه دیواری و جزوات کم‌حجم منتشر کنند.

پیشگیری از اعتیاد — اصول موفقیت در زندگی — هدف از زندگی — عامل اضطراب در امتحان و راهکارهای مقابله با آن — نکات کاربردی در امتحان — حافظه و روش‌های تقویت آن — مهارت‌های گوش دادن مؤثر — مهارت تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، غلبه بر ترس — مهارت ظاهر شدن در جامعه و حضور در بین مردم — مهارت همدلی و همدردی، تغذیه سالم، بیماری‌های شایع



در جامعه، خواب و آداب خوابیدن - مهارت‌های خواندن - مهارت انعطاف‌پذیری - آداب و رسوم محلی - مهارت انتخاب شغل - مهارت شناخت مراحل زندگی - مهارت‌های اقتصادی (کسب درآمد، راه‌های کسب درآمد، نحوه استفاده از پول) - انواع پول - مزایا و معایب اینترنت - انتظارات خانواده از ما - مهارت آرام‌سازی (آرامیدگی) - هوش و انواع آن - افسردگی و دلایل آن - تنهایی و مهارت‌های مقابله با آن - کم‌رویی و دلایل و راه‌های مقابله با آن - مهارت‌های مقابله با شکست - دین و بهداشت روانی - خواص ویتامین‌ها، خواص مواد معدنی موجود در غذاها - خواص منابع غذایی (گوشت، لبنیات، ماهی و چربی) - مهارت‌های تغذیه صحیح - انواع مواد غذایی - خطرات چاقی - آداب غذا خوردن (۴۵ مهارت) - کمک‌های اولیه (تنفس مصنوعی، ماساژ قلبی، انتقال مصدوم) - مشکلات تنفسی - نجات غریق - درمان سوختگی - مقابله با آتش‌سوزی - مهارت‌های مقابله با دیابت - سکتۀ قلبی - مهارت‌های اولیه در درمان صرع - شکستگی استخوان - مسمومیت غذایی - دندان درد - گاز گرفتگی توسط سگ و گربه - کمک‌های اولیه در زمان نیش عقرب، مارگزیدگی و گزش حشرات - خونریزی از بینی - سسکسه - اسهال - بالا آوردن مواد غذایی و گاز گرفتگی - گلو درد - سرمازدگی و گرمازدگی - فرو رفتن جسم خارجی در چشم و گوش - مهارت‌های سفر - آداب معاشرت با دیگران

## معرفی کتاب‌هایی برای مطالعه معلم

- ۱- فرهادیان، رضا (۱۳۸۸)، آنچه دربارهٔ کودکان و نوجوانان باید بدانیم. مؤسسه فرهنگی تربیتی توحید.
- ۲- مطهری، مرتضی (۱۳۶۶)، فلسفه اخلاق، انتشارات صدرا.
- ۳- خواص، امیر و دیگران (۱۳۸۵)، فلسفه اخلاق با تکیه بر مباحث تربیتی، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، مرکز برنامه‌ریزی و تدوین متون درسی، نشر معارف.
- ۴- آیت‌الله... جوادی آملی (۱۳۹۱)، مفاتیح الحیات، نشر اسراء قم.
- ۵- علی اکبری، حسن (۱۳۹۰)، حیات طیبه، هدف نهایی تعلیم و تربیت اسلامی، دبیرخانه شورای عالی آموزش و پرورش، ناشر نسل کوثر.
- ۶- برنامهٔ درسی ملی جمهوری اسلامی ایران (سند رمضان) (۱۳۹۱)، شورای عالی آموزش و پرورش.
- ۷- دکتر محمد رضا شرفی (۱۳۷۴)، دنیای نوجوان
- ۸- دکتر احمد خدایاری فرد، بلوغ تولدی دیگر، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- ۹- دکتر فریده هریرچیان، دانستنی‌های پزشکی، انتشارات پرورش.
- ۱۰- دکتر ماهیار آذر و دیگران (۱۳۹۰)، بلوغ جسمی و روحی روانی در دختران، انتشارات ما و شما.
- ۱۱- کریم زاده، اسماعیل و همکاران (۱۳۸۶)، فعالیت‌های مکمل آموزشی و پرورشی دوران راهنمایی، انتشارات رسانه تخصصی.
- ۱۲- حسین زاده، یعقوب و همکاران (۱۳۷۹)، دوست و دوستیابی، انتشارات منادی تربیت.
- ۱۳- کریم زاده، اسماعیل و همکاران (۱۳۹۰)، آموزش آداب و مهارت‌های زندگی اسلامی پایهٔ سوم، انتشارات پارمان هنر و اندیشه.
- ۱۴- مجموعهٔ کتابچه‌های آموزش مهارت‌های زندگی (۱۳۸۷)، نشر دانژه، شامل: ۱- مهارت خود آگاهی، ۲- مهارت مدیریت هیجانات، ۳- مهارت مدیریت استرس، ۴- راهنمای تاب‌آوری، ۵- راهنمای قاطعیت و رزی، ۶- مهارت کنترل خشم، ۷- مهارت تصمیم‌گیری، ۸- مهارت ارتباط مؤثر.
- ۱۵- اسپلاند، پاملا، ترجمهٔ مهسار مشتاق (۱۳۹۱)، روش‌های زندگی: نکات، گام‌ها و اصول مربوط به رشد، تعامل با دیگران، یادگیری و لذت بردن از زندگی، انتشارات ابو عطا.

- ۱۶- هینتردان، ترجمه حسین محسن فارسی (۱۳۹۱)، چه کار کنم اگر خیلی عصبانی می‌شوم، انتشارات گام.
- ۱۷- حسین فرخ مهر (۱۳۹۰)، ادب آداب دارد.
- ۱۸- کریم‌زاده، اسماعیل و همکاران (۱۳۸۶)، فعالیت‌های مکمل آموزشی و پرورشی دوران راهنمایی، انتشارات رسانه تخصصی.
- ۱۹- حسین زاده، یعقوب و همکاران (۱۳۷۹)، دوست و دوستیابی، انتشارات منادی تربیت.
- ۲۰- کریم‌زاده، اسماعیل و همکاران (۱۳۹۰)، آموزش آداب و مهارت‌های زندگی اسلامی پایه سوم، انتشارات یارمان هنر و اندیشه.
- ۲۱- خرقانی رئیسی، شهلا، اختلالات رایج رفتاری در کودکان و نوجوانان، انتشارات رشد.
- ۲۲- دکتر مجید محمود علیلو (۱۳۸۶)، راهنمای مهارت‌های زندگی، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.
- ۲۳- روان‌شناسی سال سوم دبیرستان، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی.
- ۲۴- کابلان، سادوک، ترجمه دکتر پورافکاری (۱۳۸۲)، خلاصه روان‌پزشکی، انتشارات تبریز.
- ۲۵- دکتر فرهاد، ماهر (۱۳۷۰)، رفتار درمانی بالینی، انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۲۶- استرس بسته آموزشی اشاره، انتشارات چاپار فرزندگان، انجمن اولیاء و مربیان.
- ۲۷- دکتر سعید شاملو، آسیب‌شناسی روانی، انتشارات رشد.
- ۲۸- دکتر سعید شاملو (۱۳۹۲)، روان‌شناسی بالینی، انتشارات رشد.
- ۲۹- دکتر شکوه نوایی‌نژاد، رفتارهای بهنجار و نابهنجار، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- ۳۰- بسترهای آموزشی مشاور، بحث افسردگی، انتشارات چاپار فرزندگان، انجمن اولیاء و مربیان.
- ۳۱- دکتر حسین خنیفر و مژده پور حسینی (۱۳۹۱)، مهارت‌های زندگی، مرکز نشر هاجر، قم.
- ۳۲- دکتر محمد کاویانی (۱۳۹۱)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ۳۳- لیلیا پورقنبری (۱۳۹۱)، اصول شاداب‌سازی مدارس، ناشر: قاطع البرهان.
- ۳۴- محمد، رحمتی شهرضا (۱۳۹۰)، آداب شهروندی (راهنمای زندگی سالم شهری)، ناشر: فاتح خبیر، قم.

