

## بخش پنجم

### فعالیت‌های انتخابی تفکر و پژوهش

واقعیت

عادت‌ها

پدر و پسر اولیه

تخیل، یا...

اثر

آن پسرک انار ندارد.

شادی

## واقعیت

قضاوت‌های ما ناشی از عقاید و باورهای ماست و عقاید و باورهای ما از منابع مختلف مانند سخنان اطرافیان و رسانه‌های مختلف شکل می‌گیرد. همان‌طور که ما دربارهٔ دیگران قضاوت می‌کنیم، دیگران نیز دربارهٔ ما قضاوت‌هایی دارند که ناشی از طرز فکر، رفتار، گفتار و حتی ظاهر ماست. به این سبب دستیابی به مهارت قضاوت و تصمیم‌گیری صحیح حائز اهمیت است. در این فعالیت، شما با شنیدن داستان، بحث و گفت‌وگو دربارهٔ قضاوت، مهارت‌های تفکر خود را گسترش می‌دهید.

### حکایت مورچه و شفیره

روزی آفتابی، مورچه‌ای با چالاکي در جست‌وجوی غذا به شفیره‌ای برخورد که زمان زیادی به تغییرش نمانده بود. شفیره دم خود را حرکت داد و توجه مورچه را به خود جلب کرد؛ برای اولین بار بود که مورچه او را زنده می‌یافت.



مورچه با لحنی تحقیرآمیز خطاب به شفییره گفت: «ای حیوان بیچارهٔ مفلوک، تو چه سرنوشت غم‌انگیزی داری. من می‌توانم به این سو آن سو بدوم و لذت ببرم و اگر بخواهم می‌توانم از بلندترین درخت بالا بروم؛ اما تو در این بوسته‌ات زندانی هستی و تنها می‌توانی یک یا دو بند از دمت را تکان دهی».

شفیره حرف‌های مورچه را شنید؛ اما هیچ پاسخی به او نداد. چند روز بعد وقتی گذر مورچه به آن طرف افتاد چیزی به جز بوستهٔ شفییره باقی نمانده بود. مورچه تعجب کرد و با خود گفت: پس شفییره چه شده است که ناگهان خود را در سایهٔ بال‌های با شکوه و زیبای پروانه‌ای که پر می‌گشود یافت. پروانه گفت: «ای دوست، به من نگاه کن! باز هم از خودت تعریف کن!». پروانه این را گفت و در هوا اوج گرفت و با نسیم تابستانی از مقابل چشم‌های مورچه برای همیشه ناپدید شد.



## گفت و گو کنید

- دریافت شما از این داستان چیست؟
- نظر شما دربارهٔ قضاوت مورچه دربارهٔ شفییره چیست؟
- چرا مورچه در قضاوت خود دچار اشتباه شد؟
- عقیدهٔ شما دربارهٔ قضاوت براساس ظاهر چیست؟ آیا این نوع قضاوت همیشه منجر به اشتباه می‌شود؟
- عقیدهٔ شما دربارهٔ خوب یا بد، زشت یا زیبا، مناسب یا نامناسب، مفید یا مضر بودن یک شیء، موجود یا شخص و غیره، چگونه شکل گرفته است؟

## فعالیت تکمیلی در کلاس

محتوای تصویر را بخوانید و در جدول صفحه بعد مشخص کنید که با هر نظر دربارهٔ سؤال زیر تا چه حد موافقت می‌کنید.



در مورد رابطهٔ قضاوت و عقیده چه فکر می‌کنید؟

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

● دربارهٔ علت و چرایی موافقت، مخالفت و جوانب مختلف جملاتی که باید دربارهٔ آن بیشتر فکر کرد، گفت‌وگو کنید.



## فعالیت در منزل

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

من باور دارم که ..... و این باور  
بر اثر ..... ایجاد  
شده است.

به نظر من .....، این  
نظر بر اثر ..... به وجود  
آمده است.

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

.....

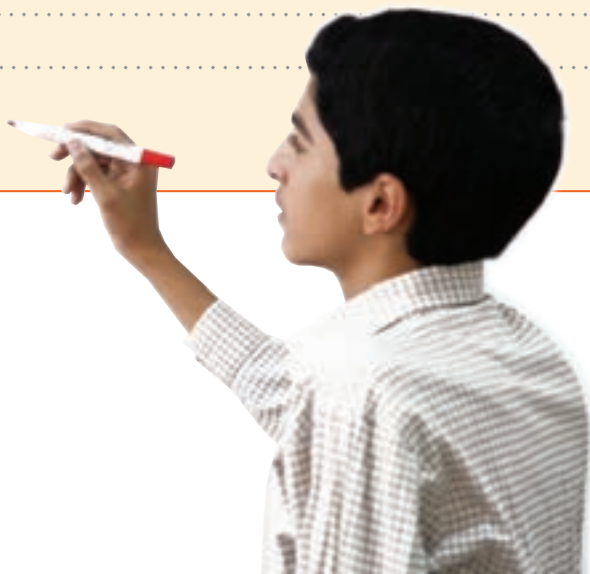
.....

.....

.....

.....

.....



## عادتھا



عادت در لغت به معنای خوی است و در اصطلاح هرگاه رفتاری در اثر تکرار چنان مورد قبول و خوشایند خود قرار گیرد؛ به طوری که انجام دوباره آن خوشایند و ترک آن دشوار باشد، می‌گویند عادت به وجود آمده است. عادت‌ها به دلایل گوناگونی ایجاد می‌شوند: از جمله رفع یک نیاز، عوامل طبیعی و اقلیمی، تمایلات زودگذر، و... و برای این اساس، گونه‌های متعدد، عادت شکل می‌گیرد. ما دو گونه عادت خوب و بد داریم. اگر رفتار و عقاید نادرست، ملکهٔ نفس و ذهن ما شده باشد، به رفتار و عقاید بدی عادت کرده‌ایم؛ اما اگر رفتار و عقاید درستی ملکهٔ ما شده باشد، ما به رفتار و عقاید خوبی عادت کرده‌ایم. برای رهایی از عادت بد، ناچاریم عادت‌های خوب را در خودمان ایجاد و جایگزین عادت‌های بد کنیم. نکتهٔ قابل توجه در عادت‌های بد این است که برای ترک آنها نمی‌توان به‌طور کلی و یکباره آن را ترک کرد؛ همچنان که شنیده‌اید ترک عادت موجب مرض است. بنابراین باید کم‌کم عادت‌های بد را ترک کرد. برخی از راه‌های مبارزه با عادت‌های بد عبارت‌اند از:

**۱- علم آموزی:** در اثر علم و اطلاع قبلی از هر واقعیتی، پیش از ایجاد عادت مصونیتی طبیعی و مطمئن در برابر تمام عادت‌های منفی ایجاد می‌شود. به‌عنوان مثال، کسی که به عوارض پرداختن بیش از حد به بازی‌های رایانه‌ای آگاهی دارد، مانع ایجاد چنین عادت‌هایی در خود می‌شود.

**۲- تفکر و تعقل در هر امر و در هر مورد و هر مقامی:** تعقل اساسی‌ترین عامل عادت‌شکن است که سبب نابودی جهل و غفلت می‌شود. برای مثال، در نگاه اول ممکن است انجام بعضی کارها خطر نباشد، یا حتی مفید به نظر برسد؛ اما با کمی تفکر دربارهٔ موضوع می‌توان آن را با ارزش‌های فرد و جامعه سنجید و از انجام آن خودداری کرد.

**۳- امر به معروف و نهی از منکر:** آگاهی دادن به اطرافیان در انجام کارهای خوب و پسندیده، و پرهیز از کارهای ناپسند علاوه بر بهبود وضع اجتماع، در خود شخص نیز مؤثر است و مانع انجام کارهای ناپسند و شکل‌گیری عادت‌های بد و باعث ایجاد عادت‌های خوب در او می‌شود.



## گفت و گو کنید



متن درس را بخوانید. دربارهٔ عادت به صورت گروهی سؤال طرح کنید.

### سؤالات گروه:

.....

.....

.....

نمایندهٔ هر یک از گروه‌ها سؤالات خود را مطرح کنند. سؤالات روی تابلو نوشته شود. سؤالات تکراری حذف و سؤالات باقی مانده به ترتیب اهمیت مرتب شوند. سپس سؤالات را موضوع بحث کلاسی قرار دهید.

## فعالیت تکمیلی در کلاس

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

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

## فعالیت در منزل

نکته اساسی رعایت اعتدال (پرهیز از افراط و تفریط و رعایت معیارهای عقلی و دینی) در شکل‌دهی سبک زندگی سالم است. به عنوان مثال، عادت به نظافت جزء عادت‌های خوب به شمار می‌آید؛ اما افراط در انجام آن ممکن است به بیماری وسواس منجر شود. با بررسی فعالیت‌های عادی و روزانه خود دو مثال بنویسید که افراط در انجام هر یک از آنها می‌تواند به یک عادت بد تبدیل شود.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

عادت‌های خوب را چگونه می‌توان ایجاد کرد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

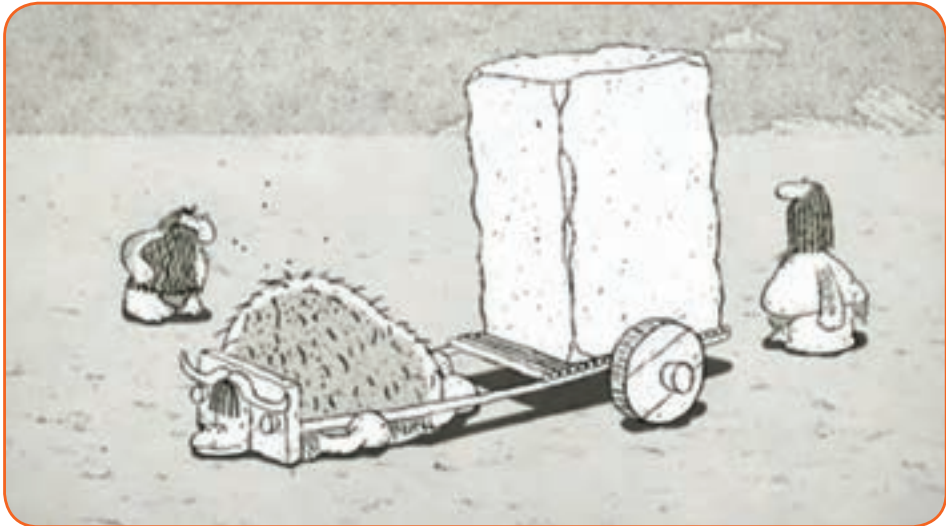
.....

.....



## پدر و پسر اولیه

هر یک از انسان‌ها در مواجهه با مسائل و اتفاقات پیرامونی خود به‌گونه‌ای متفاوت عمل می‌کنند. این تفاوت به دلیل داشتن دانش و تجربه متفاوت است. در فیلم پدر سختگیر شخصیت‌های اصلی داستان در موقعیتی قرار گرفته‌اند که هر کدام برای حل مشکل راه متفاوتی را به کار می‌گیرند. موضوع این فعالیت، بررسی عملکرد پدر و پسر و چرایی آن است.





- وقایع فیلم را به ترتیب بیان کنید. دریافت شما از فیلم چیست؟
- در برخورد با مشکل توقف گاری، عملکرد پدر و پسر را مقایسه کنید.
- به نظر شما دلیل اصرار پدر بر ادامه کار به روش قبلی چیست؟ برای راه حل پدر چه عنوانی انتخاب می‌کنید؟ چرا؟
- برای راه حل پسر چه عنوانی پیشنهاد می‌کنید؟ چرا؟
- در برخورد با هر مسئله‌ای به دو صورت می‌توان عمل کرد؛ استفاده از راه‌حل‌های قبلی و پیدا کردن راه‌حل‌های جدید :
- مزایا و معایب پیروی از هر یک از این دو صورت حل مسئله چیست؟
- چرا انسان‌ها به دنبال راه‌های نو برای انجام کارها هستند؟ آیا روش‌های موجود خوب نیستند؟
- چه موقع یک نوآوری، مطلوب به شمار می‌آید؟ با مثال توضیح دهید.
- چه موقع پیروی از سنت‌ها و آداب گذشتگان، مطلوب به شمار می‌آید؟ با مثال توضیح دهید.



## فعالیت تکمیلی در کلاس

محتوای تصویر را بخوانید سپس به سؤال بعدی پاسخ دهید.



یک محصول فناوری را در نظر بگیرید.

برای تشخیص مناسب بودن آن به چه ویژگی‌هایی باید توجه کنیم؟

نام محصولی را که در نظر گرفته‌اید: .....

برتری‌هایی که این محصول نسبت به سایر موارد مشابه دارد:

.....  
.....



## فعالیت در منزل

فرض کنید شما بخواهید از فردا صبح با همهٔ عادت‌های خود خدا حافظی کنید؛ به نظر شما این تغییر چه تأثیری بر زندگی‌تان دارد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## تخیل، یا...

تخیل نوعی فعالیت خلاق ذهن است که در آن مقایسه، استدلال و تصوّر ذهنی وجود دارد. در اهمیت آن گفته‌اند که کلیه ابداعات و اختراعات بشر محصول تخیل است. تخیل با هدایت عقل انجام می‌گیرد؛ اما اگر همین فعالیت ذهن، بدون ادراک، عقل و اراده باشد، دیگر نمی‌توان نام آن را تخیل گذاشت. در فیلم سراب، شخصیت اصلی داستان در چنین موقعیتی قرار گرفته است. موضوع این فعالیت بررسی عملکرد این شخصیت و چگونگی آن است.



## گفت و گو کنید



- چه وقایعی در فیلم اتفاق افتاد؟
- اگر شما بخواهید بر آنچه که برای فروشنده اتفاق افتاد نامی بگذارید، آن را چه می‌نامید؟
- فروشنده در حال تخیل بود یا توهم؟ چرا این طور فکر می‌کنید؟
- مشتری در این داستان نشانه چیست؟
- شما چه مثال‌هایی برای تخیل و توهم می‌توانید بیان کنید؟
- تفاوت و شباهت تخیل و توهم چیست؟
- تخیل چه نقشی در زندگی انسان‌ها دارد؟ با مثال نظر خود را توضیح دهید.
- از پایه اول تا کنون در چه درس‌هایی و چگونه از تخیل خود استفاده کرده‌اید؟

### فعّالیت تکمیلی در کلاس

جمله زیر را براساس فکر خود کامل کنید.

● تخیل با توهم شباهت دارد؛ چون .....

.....

.....

.....

اما یکی نیستند؛ چون .....

.....

.....

.....



## فعالیت در منزل

تصویر زیر را به دقت مشاهده کنید و به پرسش‌ها پاسخ دهید.



– برداشت شما از این نقاشی چیست؟

.....

.....

.....

.....

– به نظر شما هر یک از عناصر به کار رفته در این نقاشی نماد چه هستند و چه مفهومی را القا می‌کنند؟ (اشیا و موجودات، رنگ‌های به کار رفته، حس و حالت اشیا و موجودات و...)

.....

.....

.....

.....

– به نظر شما مهم‌ترین عنصر این تابلو چیست؟

.....

– برای این تابلو یک نام پیشنهاد کنید.

.....



## اثر

هر عملی که انجام می‌دهیم، پیامدهای مثبت و منفی برای خودمان، دیگران یا موجودات دیگر به همراه دارد. در موقعیت‌هایی که برای انسان‌ها در زندگی پیش می‌آید، آنها بسته به تجربه و امکانات در دسترس‌شان از ابزارها و راه‌حل‌هایی برای بهبود شرایط استفاده می‌کنند. این امر موجب پیشرفت فناوری شده است؛ اما فناوری به‌رغم مزایایی که دارد، گاه تأثیرات نامطلوبی نیز داشته و دارد. شما با انجام این فعالیت و طرح مثال‌ها و راه‌حل‌های متنوع از تأثیر کارهای ما در جامعه، طبیعت و زندگی خودمان به درک عمیق‌تری از موضوع دست می‌یابید.



## گفت و گو کنید



- دریافت شما از فیلم چیست؟
- آیا مثال‌هایی سراغ دارید که انسان با قصد و نیت خوب، کاری انجام دهد که پیامد و نتیجه منفی داشته است؟
- آیا مثال‌هایی سراغ دارید که انسان با قصد و نیت خوب، کاری انجام دهد که پیامد و نتیجه مثبت داشته است؟
- چگونه با آنکه قصد و نیت هر دو خوب بوده؛ اما نتیجه متفاوت است؟
- چگونه عمل یک فرد روی طبیعت اثر می‌گذارد؟
- چگونه عمل یک فرد روی زندگی او اثر می‌گذارد؟
- چگونه عمل یک فرد روی جامعه اثر می‌گذارد؟
- انسان در جهان جایگاهی دارد، با ارائه چند نظر و راه حل ساده بگویید شما چگونه و با چه کارهایی می‌توانید در جهان منشأ آثار و نتایج خیر باشید؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

● برخی معتقدند فناوری باعث آسایش شده؛ اما باعث آرامش نشده است. نظر شما در این باره چیست؟ با مثال نظر موافق یا مخالف خود را توضیح دهید.

● واژه‌های آسایش و آرامش با هم شباهت دارند؛ چون :

.....  
.....

اما تفاوت دارند؛ چون :

.....  
.....



## آن پسرک انار ندارد.

صبح بود. میوه فروش تازه مغازه را باز کرده و مشغول بیرون گذاشتن جعبه‌های میوه بود که پسرکی را دید که ...

در این فعالیت فرصتی فراهم می‌شود تا شما با تحلیل محتوای فیلم، یک موقعیت اخلاقی را از جنبه‌های مختلف بررسی کنید و از این طریق توانایی قضاوت صحیح را در خود گسترش دهید.



## گفت و گو کنید



- دریافت شما از فیلم چیست؟
- قضاوت شما درباره کار میوه فروش چیست؟ چرا؟
- قضاوت شما درباره کار پسر چیست؟ چرا؟
- برای قضاوت درباره این دو نفر به چه جنبه‌هایی توجه کردید؟
- در این قضاوت احساسات شما بیشتر تأثیر داشت یا عقل شما؟
- احساسات و هیجانات ما چه نقشی در قضاوت‌های ما دارد؟
- آیا راهی وجود دارد که بتوان هنگام قضاوت کردن، احساسات خود را دخالت ندهیم؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## شادی

درباره دلایل شاد بودن و ناشادی افراد و جوامع، نظرات متفاوتی ابراز شده است. برخی از این نظرات به وضعیت اقتصادی (میزان درآمد و رفاه) و سابقه تاریخی – فرهنگی (پیشرفت‌ها، پیروزی‌ها، جنگ‌ها و ...) جامعه اشاره داشته‌اند. برخی نظرات نیز افراد یک جامعه را مورد توجه قرار داده‌اند و به وجود زن خاص یا وضعیت روانی آنها اشاره کرده‌اند؛ اما به طور حتم، عوامل دیگری وجود دارد که موجب خشنودی و شادی پایدار افراد می‌شود. در این فعالیت، شما به مفهوم شادی، عوامل مؤثر در بروز و ظهور آن به عنوان یک پدیده فردی و اجتماعی می‌اندیشید.



### حکایت پدر و دو دخترش

مردی دو دختر داشت. یکی با مرد باغبانی ازدواج کرده بود و دیگری با مردی کوزه‌گر. روزی پدر به خانه دختری که شوهرش باغبان بود، رفت و جوایای احوال او شد و از زندگی‌اش پرسید. او گفت: «همه چیز بر وفق مراد است، فقط یک آرزو دارم و آن اینکه چنان بارانی بیارد که تمام گیاهان و درختانمان سیراب شوند». مدتی بعد پدر به دیدن دختر دیگرش که شوهر او کوزه‌گر بود، رفت. پدر

از احوال این دخترش نیز پرسید؛ او گفت: «من چیزی نمی‌خواهم فقط یک آرزو دارم و آن اینکه این هوای خشک همچنان ادامه یابد و خورشید همچنان داغ و سوزان بتابد تا کوزه‌های شوهرم زودتر خشک شود». پدر به او گفت: خواهرت آرزوی باران دارد و تو آرزوی روز آفتابی را داری؛ من چگونه می‌توانم با یکی از شما هم‌آرزو شوم تا شاهد برآورده شدن آرزو و شادی شما باشم؟

## گفت‌وگو کنید

محتوای تصویر را بخوانید.



در مورد شادی چه فکر می‌کنید؟



به صورت انفرادی در جدول زیر مشخص کنید که نظر شما درباره هر جمله چیست؟

ردیف	جمله	موافقم	مخالقم	باید بیشتر فکر کنم
۱	انسان‌هایی که می‌خندند، شادند.			
۲	بچه‌ها از بزرگ‌ترها شادترند.			
۳	والدین شاد، بچه‌های شاد دارند.			
۴	شاد بودن و شاد نبودن ما به محیط اطرافمان مربوط نمی‌شود.			
۵	افراد ثروتمند شادترند.			
۶	فردی که بیشتر می‌داند، شادتر است.			
۷	برای شاد بودن نیاز به دلیل محکم و قوی داریم.			
۸	انسان‌های سالم، شادترند و انسان‌های شاد سالم‌ترند.			
۹	.....			

درباره علت و چرایی موافقت، مخالفت و جوانب مختلف جملاتی که باید درباره آن بیشتر فکر کرد، گفت‌وگو کنید.

### فعالیت تکمیلی در کلاس

- شادی چیست؟
- چه چیزهایی باعث شادی می‌شوند؟
- آیا می‌توانید مثالی بزنید که شادی یک نفر، یک گروه یا مردم کشوری موجب ناشادی یک فرد، یک گروه یا کشوری دیگر شود؟
- آیا می‌توان با دروغ گفتن، کسی را شاد کرد؟ چرا؟
- با چند ایده ساده بگویید شما چگونه می‌توانید خود و دیگران را شاد کنید.



## بخش هشتم

### فَعَالِیْت‌های انتخابی آداب و مهارت‌های زندگی

مهارت عصبانیت

مهارت افسردگی

مهارت‌های مصرف چیست؟

چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم؟

چرا باید به همدیگر احترام بگذاریم؟

ارزش‌ها و معیارهای رفتاری

مهارت‌های تصمیم‌گیری

آداب و مهارت‌های سفر کردن

آداب و مهارت‌های بازدیدهای علمی و سفرهای اردویی

## مهار عصبانیت



زندگی ما پر از خوبی‌ها و بدی‌ها، خوشی‌ها و ناخوشی‌ها و قهرها و آشتی‌هاست. آنچه که باید بدان توجه داشت، این است که خوبی بهتر از بدی، خوشی بهتر از ناخوشی و آشتی بهتر از قهر است. در برابر هر خوبی باید واکنش درستی نشان دهیم و در برابر بدی نباید بدون تأمل و تفکر واکنش نامناسبی ارائه دهیم. توهین در برابر توهین، مشت در برابر مشت، یک راه حل مناسب برای حل مشکل نیست. تجربه نشان داده است که این نوع عکس‌العمل‌ها کار را بدتر کرده است. بهتر است با بدی آن‌گونه برخورد کنیم که طرف مقابل متوجه زشتی عمل خود بشود.

### حامد را راهنمایی کنید.

خانواده حامد به تازگی از یک شهرستان دور به تهران منتقل شده‌اند. برای همین حامد در این دبیرستان هیچ دوست و آشنایی ندارد. برخی از هم‌کلاسی‌ها او را به‌خاطر نوع صحبت کردن خاصی که دارد مسخره می‌کنند. آیا می‌توانید احساسات حامد را در این باره بیان کنید؟

او با این مشکل چگونه باید برخورد کند؛ بدون اینکه با هم‌کلاسی‌هایش دعوا کند؟

حامد چگونه می‌تواند از کسانی که او را مسخره می‌کنند، برای خودش دوستانی بسازد و آنها را متوجه کار اشتباه خودشان بکند؟

### عصبانیت چیست؟

عصبانیت واکنشی هیجانی است که از ناراحتی، نفرت، غم و اندوه، نرسیدن به اهداف و یا احساس زیان و ظلم ریشه می‌گیرد و در نتیجه آن تعادل روحی یک فرد به‌هم می‌خورد.

در نتیجه عصبانیت احساسات یک فرد جریحه‌دار و وادار به عکس‌العمل می‌شود. این نوع عکس‌العمل اگر حساب شده نباشد، ممکن است که نتایج آن برای هر دو طرف درگیر زیانبار باشد. در صورتی که عصبانیت یک فرد بسیار شدید باشد، به آن خشم می‌گویند. خشم مجموعه‌ای از احساسات در حال انفجار است.

عده‌ای معتقد هستند که عصبانیت جنبه مثبت هم دارد و لازم است که انسان در برخی مواقع عصبانی، یا حتی خشمگین شود. اما عده‌ای معتقد هستند که عصبانیت و خشم جنبه منفی دارد. شما با کدام نظر موافق هستید؟ نمونه‌هایی از جنبه‌های مثبت، یا منفی عصبانیت را روی تابلوی کلاس بنویسید.

افراد وقتی عصبانی می‌شوند، ممکن است به دو شیوه عمل کنند؛ یا عصبانیت و خشم خود را مهار می‌کنند و عکس‌العمل مناسبی (منطقی) از خود نشان می‌دهند، یا اینکه رفتاری غیرمعمول (غیر منطقی) از آنها سر می‌زند.

### مثال:

یکی از هم کلاسی‌ها بدون اجازه شما در زنگ تفریح یکی از کتاب‌هایتان را از داخل کیف شما برداشته است، ناگهان کتاب خود را در دست او می‌بینید. شما از رفتار هم کلاسی خود می‌رنجید، اما سعی می‌کنید که عکس‌العمل منطقی از خود نشان دهید. مثلاً سؤال می‌کنید که

- ۱- چرا بدون اجازه من به کیفم دست زدی؟
- ۲- اگر من بدون اجازه از داخل کیف تو، وسیله‌ای بردارم، ناراحت نمی‌شوی؟



## عکس‌العمل منطقی چیست؟

در عکس‌العمل منطقی به هیچ‌وجه احساسات درونی شما و دیگری خدشه‌دار نمی‌شود؛ زیرا شما احساسات خود را مهار می‌کنید.

داستان زیر را بخوانید. این داستان نوعی عکس‌العمل منطقی انسانی و هدایت‌گرانه در برابر فردی است که سعی کرده امام‌حسن مجتبی علیه السلام را ناراحت کند.

روزی مردی از اهل شام و از طرفداران معاویه بر سر راه امام حسن علیه السلام قرار گرفت و دشنام و ناسزای بسیار به آن حضرت گفت. آن جناب به او هیچ‌نگفت و صبر کرد تا اینکه مرد شامی همه حرف‌های خود را بزند. بعد از شنیدن حرف‌های مرد شامی، آن حضرت بر او سلام کرد و به روی او خندید و فرمود: گمان می‌کنم تو مرد غریبی هستی و گویا برخی از موضوعات را اشتباه فهمیده‌ای. اگر از ما چیزی بخواهی، به تو می‌دهیم. اگر از ما طلب هدایت و ارشاد کنی، تو را ارشاد می‌کنیم، اگر از ما یاری طلب کنی؛ به تو عطا می‌کنیم؛ اگر گرسنه‌ای تو را سیر می‌کنیم؛ اگر لباس نداری، به تو لباس می‌دهیم؛ اگر محتاجی، بی‌نیازت می‌گردانیم؛ اگر رانده‌شده‌ای، به تو پناه می‌دهیم؛ اگر بار خود را بیاوری و به خانه ما فرود آیی و میهمان ما باشی تا وقت رفتن برای تو بهتر خواهد بود...

چون آن مرد سخن آن حضرت را شنید، گریست و گفت: گواهی می‌دهم که تو خلیفه خدا روی زمین هستی و خدا بهتر می‌داند که خلافت و رسالت خود را در کجا قرار دهد. اکنون تو محبوب‌ترین خلق خدا نزد منی. او بار خود را به خانه آن حضرت فرود آورد و تا در مدینه بود میهمان آن حضرت بود و از محبان و معتقدان اهل بیت علیهم السلام گردید (مناقب ابن شهر آشوب، ج ۴، ص ۱۹).

گاه ممکن است که فردی با رفتار و گفتار خود شما را ناراحت کند؛ اما شما با گفتار یا رفتار خود به گونه‌ای با طرف مقابل برخورد می‌کنید که نه تنها فرد از رفتار خود پشیمان می‌شود؛ بلکه به یک دوست صمیمی تبدیل می‌شود. افرادی که هنگام خشمگین شدن عکس‌العمل منطقی از خود نشان می‌دهند، معمولاً عزت نفس بسیار بالایی دارند.

### فعالیت ۳ (انتخابی)

نمایشی در کلاس ترتیب دهید که فردی شما را ناراحت کرده است؛ اما شما احساسات خود را به گونه‌ای بیان می‌کنید که طرف مقابل متوجه اشتباه خود می‌شود؛ بدون آنکه احساسات او جریحه‌دار شود.

### عکس‌العمل غیر منطقی چیست؟

این نوع عکس‌العمل با پرخاشگری کلامی، بدنی یا آسیب‌زدن به خود یا دیگران همراه است و موجب ایجاد احساس ناخوشایند در خود فرد یا طرف مقابل می‌گردد و ممکن است که طرف مقابل را آماده‌درگیری کند.

پرخاشگری که در عصبانیت در حال انفجار یا همان خشم دیده می‌شود، دو نوع است:

**۱- پرخاشگری کلامی:** تهدید، توهین، داد و فریاد، فحاشی، شوخی‌های توهین‌آمیز، تمسخر، تحقیر، متلک‌گفتن، بددهنی یا دیگران را با اسم بد صدا زدن نمونه‌هایی از پرخاشگری کلامی هستند. پرخاشگری کلامی از هر نوع که باشد، رفتاری ناپسند است و می‌تواند درگیری بین افراد را بیشتر کند.

**۲- پرخاشگری فیزیکی:** هل دادن، کوبیدن در، مشت‌زدن، سیلی‌زدن، خرد کردن اشیاء، لگدزدن یا استفاده از وسیله‌های مختلف برای حمله به دیگری، نمونه‌هایی از پرخاشگری فیزیکی‌اند. بسیاری از پرونده‌هایی که افراد در کلاتری یا در دادگاه‌ها دارند، به دلیل عصبانیت افسارگسیخته افراد یا ضعف یک فرد در بیان احساسات خود به صورت سازنده و منطقی بوده‌است.

### نکته مهم

اگر فردی به شما پرخاش کرد، اول سکوت کنید و پس از آنکه خشم طرف مقابل برطرف شد، به آرامی با او صحبت کنید. به یاد داشته باشید فردی که عصبانیت او به مرحله انفجار رسیده است، قادر به پیش‌بینی نتایج اعمال و رفتار خود نیست.



## مهارت های برخورد با فرد عصبانی

نبايدها در هنگام مواجه شدن با فرد عصبانی	بايدها در هنگام مواجه شدن با فرد عصبانی
۱- هرگز عکس العمل سریع از خود نشان ندهید.	۱- از فرد عصبانی فاصله بگیرید.
۲- سعی نکنید که انتقام بگیرید.	۲- سعی کنید طرف مقابل را آرام کنید.
۳- جملات یا رفتارهایی که مانند ریختن نفت روی هیزم است، بر زبان نیاورید.	۳- از پرخاشگری کلامی و فیزیکی بپرهیزید.
۴- از گفتن فحش یا ضربه زدن به طرف مقابل پرهیز کنید؛ زیرا این کار موجب درگیری های کلامی و بدنی بیشتری می شود.	۴- درباره علت ناراحتی طرف مقابل سؤال کنید.
	۵- به طرف مقابل بگویید من دلیل عصبانیت شما را درک می کنم.
	۶- سعی کنید مشکل را برطرف کنید.
	۷- عواقب عصبانیت را به طرف مقابل تذکر دهید.
	۸- درباره حالت خشم و عواقب آن فکر کنید.

## آثار روانی و اجتماعی عصبانیت

- ۱- نوجوان عصبانی و پرخاشگر معمولاً به درس های خود کمتر توجه می کند و تمرکز کمتری بر روی موضوعات درسی و گفته های معلم دارد.
- ۲- نوجوان خشمگین، بددهن و اهل درگیری را والدین، معلم، هم کلاسی ها و حتی مردم دوست ندارند.
- ۳- در مواقع سختی، دیگران از دانش آموزی که اهل درگیری است، کمتر پشتیبانی می کنند.
- ۴- نوجوان عصبی با خلق و خوی آتشین معمولاً بیشتر از بقیه به دفتر مدیر احضار می شود و معلم و هم کلاسی ها از او ناراضی هستند.
- ۵- نوجوانان عصبی و پرخاشگر معمولاً از عزت نفس پایینی برخوردارند و نمی توانند با دیگر هم کلاسی های خود رابطه مستحکم و قوی در آینده برقرار کنند.

## خشم خود را چگونه مهار کنیم؟

بلافاصله هیچ اقدامی انجام ندهید. ابتدا با انجام کارهای زیر به خود یک فرصت آرامش بدهید.

- ۱- چند بار صلوات بفرستید؛
- ۲- سعی کنید قدری نفس عمیق بکشید؛
- ۳- از یک تا ده بشمارید؛
- ۴- از موقعیت ناراحت کننده دور شوید؛
- ۵- اگر آب در دسترس شماست کمی آب بنوشید؛
- ۶- به خودتان بگویید من الآن خشمگین هستم و این حالت خوبی نیست؛ من نباید اجازه دهم که رفتار دیگران آرامش مرا به هم بریزد؛
- ۷- خود را به کار مثبت دیگری سرگرم کنید.

## فعالیت در منزل

به دلخواه خود به یکی از این سؤالات پاسخ دهید:

۱- والدین شما برای کاهش عصبانیت یکدیگر چه کاری انجام می دهند؟

۲- درباره پیامد عصبانیت شدید یک خاطره کوتاه بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## مه‌ار افسردگی



هر انسانی ممکن است که گهگاه غم را در درون خود تجربه کند. غمگین شدن مانند شادی امری طبیعی است؛ اما اگر غمگینی برای زمانی طولانی یا بدون دلیل در یک فرد ادامه پیدا کند، چنین فردی افسرده است. افسردگی بالاترین حالت غمناکی است.

عوامل زیادی ممکن است که موجب شود یک فرد افسرده شود. برای مثال، دلهره و اضطراب زیاد، فشار روانی بالا، آسیب‌های جسمی، بیماری، از دست دادن عزیزان، طلاق و جدایی والدین، شکست در امتحانات، ورشکستگی مالی، قرار گرفتن در یک جو خانوادگی ناراحت‌کننده، تأخیر در ازدواج به‌ویژه برای دختران، اعتیاد یکی از نزدیکان یا تغییراتی که به دلیل مهاجرت در سبک زندگی برخی از افراد به وجود می‌آید، می‌تواند به افسردگی یک فرد کمک کند.

در چنین مواردی باید افسردگی را جدی گرفت و برای درمان آن اقدام کرد. افسردگی می‌تواند موجب به هم ریختگی آسایش زندگی فردی و خانوادگی شود.

## غم و اندوه تعادل جسم را برهم می‌زند و بدن آدمی را ویران می‌کند.

(غررالحکم، ص ۲۳)

### علائم افسردگی را بشناسیم

افسردگی علامت‌های مختلفی دارد. مهم‌ترین علائم آن به شرح زیر است:

- ◀ تغییر در خواب و خوراک
- ◀ احساس خستگی شدید و نداشتن انرژی برای انجام کارها
- ◀ سردرد یا احساس درد بدون دلیل جسمانی
- ◀ نداشتن علاقه به انجام فعالیت یا رفت‌وآمد با دیگران
- ◀ احساس گناه و تقصیر
- ◀ بی‌توجهی در رسیدگی به ظاهر شخصی
- ◀ تغییرات در شخصیت
- ◀ دشواری در تمرکز
- ◀ احساس نومیدی، بی‌یاوری و بی‌ارزشی و بی‌کفایتی
- ◀ نداشتن احساس رضایت از زندگی و در موارد بسیار حاد میل به خودکشی

همه این علائم در فرد افسرده دیده نمی‌شود. این علائم ممکن است که در برخی از بیماری‌های

دیگر نیز دیده شود.

### فعالیت ۱ (فردی)

- آیا تاکنون دچار افسردگی شده‌اید؟ علت آن، چه بوده است؟ این افسردگی چه مدت طول کشید؟ علائم آن، چه بود؟ در یک برگه کاغذ به سؤالات پاسخ دهید و برخی از آنها را برای دیگران بخوانید.

## چگونه با افسردگی برخورد کنیم؟

اگر علائم افسردگی را در خود یا دیگران می‌بینید، باید آن را جدی بگیرید. علت آن هر چه باشد، باید بدانید که افسردگی برخلاف غم حالتی گذرا نیست؛ بلکه مشکلی است که زندگی شما یا افراد وابسته به شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شما می‌توانید در مرحله اول از مهارت‌های حل مسئله استفاده کنید.

پدر و مادر حمیده اخیراً خانه خود را فروخته‌اند. آنها ناگهان متوجه می‌شوند که قیمت خانه آنها خیلی بیشتر بوده است. مادر حمیده به تدریج دچار افسردگی می‌شود و علائم افسردگی را در خود نشان می‌دهد. همسر او آقای نیکنام، مهارت‌های زیر را برای حل مشکل همسر خود به کار می‌گیرد:

◀ ابتدا درباره علت افسردگی می‌اندیشد و اینکه آیا دلایل دیگری نیز وجود داشته است.

◀ به همه راه‌حل‌های ممکن برای کاهش افسردگی و برگرداندن حالت روحی همسر خود به حالت اولیه فکر می‌کند؛ برای مثال، رفتن به مسافرت، خواندن دعا، زیارت، ورزش‌های آبی، رفتن به طبیعت، دعوت از یکی از بستگان نزدیک مادر برای ارتباط نزدیک‌تر و دادن دلگرمی و امیددادن به آینده.

◀ درباره پیامد هر راه‌حل فکر می‌کند.

◀ بهترین راه‌حل را انتخاب می‌کند.

◀ برنامه عمل خود را به اجرا می‌گذارد.

◀ نتیجه کار را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

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

برخی مواقع اگر فرد افسرده درمان نشود، ممکن است دست به خودکشی بزند. البته چنین مواردی خیلی کم اتفاق می‌افتد. فردی که می‌خواهد به‌هردلیل خودکشی کند، باید بداند که این کار موجب نمی‌شود تا او از غم رهایی یابد. برعکس در صورت اقدام به چنین کاری، در آخرت به دلیل قتل خود مجازات خواهد شد. کمک گرفتن از خداوند در سختی‌ها بهترین راه حل برای غلبه بر مشکلات است.

افسردگی یکی از اختلالات خلقی (بیماری‌های عاطفی)<sup>۱</sup> است که در روزگار ما خیلی از مردم جهان به آن مبتلا می‌شوند. در برخی از کشورها، تعداد این افراد بیش از بیماران جسمی است. به افسردگی «سرماخوردگی روانی» نیز می‌گویند.

## فعالیت ۲

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

---

۱- بیماری‌های عاطفی شامل افسردگی، اضطراب شدید، جنون ادواری و خلق و خوی متغیر است (گاهی خیلی افسرده و زمانی خیلی شاد). افراد عادی معمولاً حالات عاطفی خود را مهار می‌کنند، اما بیماران عاطفی نمی‌توانند عواطف خود را مهار کنند و برای درمان باید به روان‌پزشک مراجعه کنند.

## عوامل ایجاد افسردگی

۱- **وراثت:** این بیماری ممکن است که از طریق والدین به وسیله ژن‌ها به فرزندان منتقل شود.

۲- **عوامل روان‌شناختی:** طرز تفکر و نوع برداشت‌های ما از مسائل می‌تواند موجب افسردگی

شود.

۳- **عوامل اجتماعی - رفتاری:** مانند شکست‌های متعدد، از دست دادن شغل یا خانواده،

بیماری، غم شدید و حوادث دردناک

۴- **تغییرات فصلی:** این نوع از افسردگی‌ها با شروع یک فصل ممکن است آغاز شود و با

پایان فصل از بین برود.

### نکته مهم

افسردگی قابل درمان است. افراد با مراجعه به روان‌شناس و روان‌پزشک می‌توانند سلامت خود را به دست آورند. فرد افسرده را نباید تنها گذاشت. افرادی که از برخی بیماران لاعلاج مراقبت می‌کنند، ممکن است خود آنها دچار افسردگی شوند. احوالپرسی و رفت‌وآمد با افراد افسرده و کمک به این گروه از افراد، باید با توجه به این جوانب انجام شود. صلهٔ ارحام یک راه‌حل برای کاهش افسردگی است.







## مهارت‌های مصرف چیست؟



همه ما نیازها و خواسته‌هایی داریم. برای تأمین نیازها و خواسته‌های خود باید کالاها یا خدمات موردنیاز خود را از مغازه‌ها، فروشگاه‌ها، مؤسسات یا مراکز خدماتی خریداری کنیم. دانستن اینکه چگونه برای خریدن تصمیم‌گیری کنیم، از ما یک مصرف‌کنندهٔ عاقل می‌سازد.

## مصرف‌کنندهٔ عاقل کیست؟

یک مصرف‌کنندهٔ عاقل کسی است که دربارهٔ کالاها یا خدماتی که قصد دارد آنها را بخرد، تصمیمات درستی بگیرد.

### اگر شما یک مصرف‌کننده عاقل باشید :

- تفاوت بین نیاز و خواسته‌های خود را درک می‌کنید. نیاز چیزی است که بدون آن نمی‌توانیم زندگی کنیم؛ مانند غذا، لباس، سلامتی، خانه، تحصیلات؛ اما خواسته چیزی است که می‌توانیم از آن صرف‌نظر کنیم، مانند خرید یک تابلوی نقاشی.
- دربارهٔ خصوصیات کالایی که قصد خریدن آن را دارید، تحقیق می‌کنید و بعد دربارهٔ خریدن یا نخریدن آن تصمیم می‌گیرید.
- در خرید کردن با دیگران مشورت می‌کنید.
- به اندازهٔ توان مالی خود خرید می‌کنید.
- به اولویت‌ها اهمیت می‌دهید و توجه می‌کنید که آیا نیازهای مهم‌تری دارید که باید پول خود را برای خرید آنها هزینه کنید یا برای خرید آنها در آینده، پس‌انداز کنید.
- ابتدا قیمت کالاها را با هم مقایسه می‌کنید و بعد اقدام به خرید می‌کنید.
- به کیفیت کالا و خدمات توجه می‌کنید.

## فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

ضرب‌المثل‌های زیر را بخوانید و در مورد آنها بحث کنید. در این ضرب‌المثل‌ها چه درس‌هایی

نهفته است؟

- ◀ هیچ‌گرانی بی‌حکمت نیست و هیچ‌ارزانی بی‌علت نیست. (ایران)
- ◀ آن قدر پول نداریم که جنس ارزان بخریم. (انگلیس)
- ◀ فقرا بیشتر از ثروتمندان لباس می‌خرند. (آمریکا)

## فعالیت ۲ (بحث گروهی)

چند نمونه از نتایج تصمیم‌گیری درست در خرید را بنویسید؛ مثال :

- یک کالای خوب و مورد نیاز را به قیمت مناسب می‌خریم.

چند نمونه از نتایج تصمیم‌گیری نادرست در خرید را بنویسید؛ مثال :

- احساس ناامیدی، فریب خوردن و عصبانیت در ما ایجاد می‌شود.

### درس‌هایی برای تو

◀ عده‌ای هستند که توانایی پول درآوردن دارند؛ اما مهارت استفاده درست از پول را ندارند و بعد از گذشت مدتی پول‌های خود را هدر می‌دهند و نیازمند و محتاج دیگران می‌شوند و در نتیجه تغییری در زندگی آنها به وجود نمی‌آید.

◀ عده‌ای هستند که بیماری خرید دارند، و تنها از خرید لذت می‌برند.

◀ عده‌ای هرچه دارند هزینه می‌کنند و برای روزهای نیازمندی چیزی پس‌انداز نمی‌کنند.

## شش‌گام کلیدی در خریدن کالا و خدمات

مهم نیست که شما چه کالایی را می‌خرید؛ اما اگر شش‌گام زیر را در خریدن کالا و خدمات رعایت کنید، پشیمان نخواهید شد :

۱- **تصمیم بگیرید** : عده‌ای در خریدن کالا مردّدند، گاه آن‌قدر فروشنده را اذیت می‌کنند که فریاد فروشنده در می‌آید. آنها وقت زیادی را از فروشنده می‌گیرند، اما چیزی نمی‌خرند. ما حق نداریم که وقت زیادی را از یک فروشنده بگیریم.

۲- **مراکز خرید را شناسایی کنید** : مغازه‌ها، فروشگاه‌ها یا مراکز خدماتی را از قبل شناسایی کنید و درباره آنها پرس‌وجو کنید. امروزه در شهرهای بزرگ برخی از فروشگاه‌ها یا خیابان‌ها در داشتن کالاهای خاصی شهرت دارند.

۳- اطلاعات لازم را درباره کالا یا خدمات مورد نیاز جمع آوری کنید: آیا این کالا، نیاز شما را برآورده می‌کند؟ آیا قیمت آن مناسب است؟ نظر دیگران درباره این نوع کالاها چیست؟ آیا این مرکز خدماتی کارش خوب است؟

۴- جنس خوب را انتخاب کنید و از افراد مطمئن خرید کنید: جمع آوری اطلاعات درباره کالا یا انصاف فروشنده و کیفیت کار به شما کمک می‌کند تا تصمیم عاقلانه‌تری بگیرید.

۵- برنامه خرید را به اجرا گذارید: از خود سؤال کنید که آیا پول کافی برای خرید دارم؟ آیا نیاز هست که با افراد دیگری مشورت کنم؟ آیا باید خرید خود را به عقب بیندازم؟

۶- خرید خود را ارزیابی کنید: از خود سؤال کنید آیا من از پول خودم درست استفاده کرده‌ام؟ آیا از خرید خود راضی‌ام؟ آیا در خرید عجله به خرج دادم؟ اگر احساس کردید که خرید کالای مورد نظر، کاملاً شما را راضی نکرده است، از تجربه به دست آمده برای خریدهای بعدی استفاده کنید.

### فعالیت ۳ (بحث کلاسی)

۱- میزان درآمد یا تعداد نفرات یک خانواده چگونه بر مصرف یک خانواده تأثیر می‌گذارد؟

۲- تفاوت مصرف یک خانواده جوان با یک خانواده دارای چند فرزند چیست؟

۳- منظور از حقوق مصرف‌کننده چیست؟

هزینه کردن پول برای خرید کالا آن‌هم بدون مشورت اعضای خانواده یا همسر می‌تواند به ایجاد فشار روانی و اختلاف در خانواده منجر شود. حتی اگر چیزی را بخرید که همه اعضای خانواده از آن بهره‌مند شوند یا اینکه قصد شما خوشحال کردن سایر اعضای خانواده خود باشد. پیامد منفی خرید بدون مشورت موجب از بین رفتن لذت خرید می‌شود.



## فعالیت ۴ (انتخابی)

یک خانواده در مصرف کالا و خدمات چه نکاتی را باید رعایت کند؟

### فعالیت در منزل

به انتخاب خود به یکی از سؤالات زیر پاسخ دهید.

- ۱- یک خانواده چگونه می‌تواند از هدر دادن پول خود جلوگیری کند؟
- ۲- یک خانواده چگونه می‌تواند درآمد خود را به روش سالم افزایش دهد؟

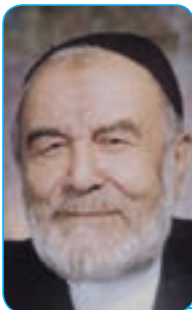
## چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم؟

افراد بزرگسال به دلیل اینکه سال‌های طولانی زندگی کرده‌اند، تجربیات ارزشمندی دارند. کسب این تجربیات برای جوانان مهم است. به همین علت مراقبت از این نوع افراد یک وظیفه دینی و اخلاقی است و نشانه‌ای از عشق و علاقه به اعضای خانواده، قدرشناسی از خدمات آنها و شکرگزاری از خداوند متعال و اثبات بندگی است. فراموش نکنید که روزی شما هم پیر و ناتوان خواهید شد و به خدمت فرزندان خود نیاز خواهید داشت.

مراقبت از والدین، افراد ناتوان خانواده یا بیمار، به کسب مهارت و آگاهی از نیازهای آنها نیاز دارد. منظور ما این نیست که شما در حد یک پرستار خیره یا یک قهرمان عمل کنید. تنها لازم است که به نیازهای آنها توجه کنید و کمک‌های خود را به نحو درست به آنها ارائه کنید.

عده‌ای در مراقبت از افراد بزرگسال، یا ناتوان و اعضای بیمار خانواده، گاه آن قدر خود را مضطرب می‌کنند و دچار غم و اندوه می‌شوند که جان خود را در معرض خطر قرار می‌دهند. مشکلات برای همه پیش می‌آید، سعی کنید با صبر و حوصله به وظایف خود عمل کنید.





به مراقبت از پدر و مادر ناتوان خود توجه کنید و نگویید که این کار ما را خسته می‌کند. بدانید که زمان جمع‌آوری ثواب برای شما رسیده است.

(میرزا اسماعیل دولابی از عارفان تهران)

## فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

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



## مهارت‌های نگهداری و مراقبت از افراد بیمار و ناتوان

■ **سعی کنید بیماری یا مشکل فرد را درک کنید:** افراد تحت مراقبت شما ممکن است دچار پیری و ضعف قدرت جسمی، بیماری، معلولیت جسمی، فراموشی، ناتوانی در انجام کارهای شخصی و مواردی از این قبیل باشند. هرچه شما از مشکلات، نوع بیماری و شیوه مراقبت یا نیازهای این افراد آگاهی پیدا کنید، اضطراب شما کمتر خواهد شد و بهتر می‌دانید که چگونه با این مشکل برخورد کنید.

■ **از افراد آگاه کمک بگیرید:** فراموش نکنید که شما به‌عنوان یک مراقب بیش از بقیه در برابر اعضای ناتوان خانواده خود مسئولیت دارید. سعی کنید به‌جای احساس ناتوانی و درماندگی، از افراد باتجربه که با این نوع مشکلات درگیرند یا پزشکان و افراد متخصص کمک بگیرید.



■ **افراد کم‌توان یا ناتوان را به‌انجام برخی از کارها و پذیرش برخی از مسئولیت‌ها در برابر خود تشویق کنید:** مراقبت از افراد بزرگسال یا بیمار بدان معنا نیست که آنها نمی‌توانند هیچ‌کاری را انجام دهند. به این افراد باید آموزش دهید که برخی از کارهای خود را که از عهده‌انجام آن برمی‌آیند، خودشان انجام دهند.

■ **از محدودیت‌های خود آگاه شوید:** هر فردی توان معینی دارد. در کارها از روی واقع‌بینی عمل کنید. سعی کنید زمان مراقبت و رسیدگی به فرد کهنسال یا ناتوان را بین خود و دیگران (برادر، خواهر و سایر نزدیکان) تقسیم کنید.

■ **صبر و تحمل داشته باشید:** هنگام مواجهه با یک مشکل یا مراقبت مداوم بی‌جهت ناله و فریاد نکنید. مشکلات همیشه وجود دارند؛ همان‌گونه که خوشی‌ها. باور کنید که خدمت به دیگران بالاترین فرصتی است که خداوند در اختیار شما قرار داده است.

■ **مراقبت از دیگران با اضطراب، عصبانیت و احساس غم و اندوه همراه است:** زمانی که شما از برادر یا خواهر کوچک و بیمار خود، پدر و مادر بیمار یا افراد بزرگسال و ناتوان مراقبت می‌کنید، به لحاظ روحی، حال و روز خوبی ندارید و ممکن است که افسرده شوید. یادتان باشد برخی از بیماری‌ها با گذشت زمان درمان می‌شوند و برخی از بیماری‌ها نیز با مصرف دارو کنترل می‌شوند. با برخی از بیماری‌ها باید مدارا کرد. شما به مراقبت خود ادامه دهید و خوشحال باشید که کار خوب و خداپسندانه‌ای انجام می‌دهید. نگران نتیجه کار نباشید. فراموش نکنید که نیکی به دیگران به خود شما برمی‌گردد. هیچ خدمتی به دیگران بدون پاداش نخواهد ماند.



■ **در سختی‌ها از خداوند کمک بگیرید:** نیایش و دعا سختی کارها را آسان می‌کند. با دعا کردن، شما انرژی بیشتری را در خود احساس می‌کنید. دعا کردن زمینه درمان را فراهم می‌کند و به شما کمک می‌کند که سختی‌ها، پیامدها و مصیبت‌ها را بهتر تحمل کنید.

■ **برای سبک کردن خودتان با دیگران درددل کنید:** گاه درددل با یک دوست، یا یک خویشاوند موجب می‌شود که از نظر روانی خود را تخلیه کنید. در بسیاری از این گفت‌وگوها دیگران تجربه‌های سازنده خود را از قبیل معرفی پزشکان مطلع و... در اختیار شما قرار می‌دهند.

## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

### یک سؤال اساسی

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

### فعالیت در منزل

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

## چرا باید به همدیگر احترام بگذاریم؟



منظور از احترام گذاشتن به دیگران، ارزش دادن به افراد، رعایت ادب در برخورد با آنها و توجه به حقوق آنهاست. احترام گذاشتن نشانهٔ بالابودن عزت نفس و سلامت اخلاق یک فرد است.

### وقتی به دیگران احترام می‌گذاریم، یعنی :

- من انسان باارزشی هستم و شما نیز برای من ارزشمندید.
- من شما را دوست دارم و دیگران نیز شایسته دوست داشتن هستند.
- من می‌خواهم با شما ارتباط سازنده برقرار کنم.
- شما حقوقی دارید و من حقوق شما را رعایت می‌کنم.
- انسان‌ها نزد من ارزش دارند.

## فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

- ۱- عده‌ای معتقدند که در جامعه ما احترام گذاشتن به دیگران کم‌رنگ شده است. شما تا چه اندازه با این نظر موافق‌اید؟
- ۲- فهرست افرادی را که باید با توجه به دستورات اسلام حرمت آنها را حفظ کرد و حقوق آنها را رعایت کرد، نام ببرید.
- ۳- چند نمونه دیگر از مصداق‌های احترام گذاشتن مانند وفا به قول و عهد و پیمان، احترام به قانون و مقررات را نام ببرید.

## درسی برای تو

امام سجاده علیه السلام

در معامله با آنان (اهل کتاب) به حکم خدا عمل کن و از اینکه آنها در پناه اسلام‌اند، پیمان الهی را درباره آنها مراعات کن و باید برای وفای به این پیمان، میان تو و ستم بر آنها مانعی باشد [مبادا به آنان ستم کنی]؛ زیرا رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمود هر کس بر اهل ذمه (پیروان ادیان الهی که در کنار مسلمانان زندگی می‌کنند) ستم کند، من دشمن اویم؛ پس از خدا بترس ...

(مفاتیح الحیات، ص ۳۱۳)

یکی از فعالیت‌های ۲ و ۳ را به دلخواه خود و با توافق معلم انتخاب کنید.

## فعالیت ۲ (انتخابی)

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

## فعالیت ۳ (بحث گروهی) (انتخابی)

درباره راه‌های مختلف احترام گذاشتن به افراد بزرگسال، والدین، میهمانان، اقلیت‌های دینی و بیماران بحث کنید و نتیجه را به کلاس گزارش کنید.

## احترام به کودکان

شاید کمتر دینی مانند اسلام پیروان خود را به دوست داشتن کودکان و مراقبت از آنها سفارش کرده باشد. بخشی از مهارت‌های زندگی اسلامی رفتار صحیح با کودکان است. در جدول زیر، تعدادی از توصیه‌ها و رهنمودهای بزرگان دین آمده است شما در ستون مقابل برداشت‌های خود را بنویسید و تعدادی از آنها را در کلاس بخوانید.

### فعالیت ۴ (بحث گروهی)

توصیه و رهنمودها	برداشت من
حقّ خردسال این است که با او مهربان باشی و از او درگذری؛ عیبش را ببوشانی و با وی مدارا کنی. (امام سجاده <small>علیه السلام</small> )	به کودکان احترام بگذاریم و به آنها سخت نگیریم.
کودکان را دوست بدارید و به آنان مهربانی کنید. (پیامبر اسلام <small>صلی الله علیه و آله و سلم</small> )	
اگر پیران عابد و جوانان خاشع و کودکان شیرخوار نبودند، هر آینه غذایی سخت بر شما فرو می‌ریخت. (پیامبر اسلام <small>صلی الله علیه و آله و سلم</small> )	
تا زنده هستیم پنج سنت را رها نخواهیم کرد، تا پس از من سنت شود؛ یکی از آنها سلام کردن به کودکان است. (پیامبر اسلام <small>صلی الله علیه و آله و سلم</small> )	
هر کس کودکی دارد، با وی کودکانه رفتار کند. (پیامبر اسلام <small>صلی الله علیه و آله و سلم</small> )	
به راستی خدای بزرگ آن گونه که برای زنان و کودکان به خشم می‌آید برای هیچ چیزی به خشم نمی‌آید. (امام کاظم <small>علیه السلام</small> )	
در بهشت خانه‌ای است که به آن خانه شادی می‌گویند، به آن خانه در نمی‌آید، مگر آن کس که کودکان را شاد کند. (پیامبر اسلام <small>صلی الله علیه و آله و سلم</small> )*	



## به محیط‌زیست خود احترام بگذاریم

محیط‌زیست موارد زیادی را شامل می‌شود. خانه، مدرسه، محله، روستا، شهر، کشور و خلاصه همه زمین، هر کدام بخشی از محیط‌زیست ما محسوب می‌شوند. موجودات زنده مانند گیاهان و جانوران نیز بخشی از محیط‌زیست ما هستند. منابع طبیعی بخش دیگری از محیط‌زیست اند که شامل هوا، آب، منابع معدنی و خلاصه همه چیزهایی می‌شود که در سیاره زمین وجود دارد. احترام به محیط‌زیست، یعنی احساس مسئولیت در برابر انواع محیط‌های کوچک و بزرگی که ما در آن زندگی می‌کنیم تا محیطی ایمن، سالم و بانشاط داشته باشیم. احساس مسئولیت برای حفظ منابع خدادادی، بهره‌برداری عاقلانه از آن و حفظ آن برای نسل‌های بعدی نشانهٔ بالابودن عزت نفس ما و نشانهٔ بندگی و ادب در برابر خداوند است.

### فعالیت ۵ (انتخابی)

چه اتفاقی خواهد افتاد اگر:

- ۱- به خاطر آلودگی هوا در هر هفته شهرهای بزرگ دو روز تعطیل شوند؟
- ۲- تعداد بیماری‌های تنفسی و قلبی در بین مردم هر سال افزایش یابد؟

### فعالیت در منزل

- ۱- یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه انتخاب کنید.  
۱- دربارهٔ فواید احترام گذاشتن به دیگران تحقیق کنید.
- ۲- داستان کوتاهی دربارهٔ نتایج بی‌احترامی به دیگران بنویسید.

## ارزش‌ها و معیارهای رفتاری



هر آنچه که برای یک فرد یا افراد اهمیت دارد، ارزش نام دارد. ارزش‌ها انواع مختلفی دارند. برخی از چیزها، ارزش مادی دارند و می‌توان برای آن قیمت تعیین کرد؛ اما برخی از چیزها ارزش احساسی دارند. برای مثال، یک یادگاری از پدر و مادر برای شما ارزش احساسی دارد و ممکن است که شما حاضر نباشید آن را به هیچ قیمتی بفروشید. این نوع ارزش‌ها جنبه فردی دارند و به آنها «ارزش‌های شخصی» نیز می‌گویند.

برخی از ارزش‌ها مانند خداوند، پیامبران، ائمه اطهار علیهم‌السلام و اولیای خدا یا باور به آیات قرآنی، جزء «ارزش‌های دینی» محسوب می‌شوند. پرستش و ایمان به خداوند یکتا، کار و رزق حلال، امر به معروف و نهی از منکر، وقف، تعاون در کارهای خیر از جمله ارزش‌های دینی هستند. این نوع از ارزش‌های اصیل در دنیا بیش از سایر ارزش‌ها طرفدار دارد. به افراد متدین، باتقوا، نیکوکار و مفید احترام می‌گذاریم؛ چون برای ما ارزش‌های دینی بسیار مهم است.

برخی از چیزها به این علت ارزش دارند که از آنها برای به دست آوردن چیزهای دیگر استفاده می‌کنیم. به این چیزها «ارزش‌های ابزاری یا ارزش مادی» می‌گویند. برای مثال، پول یک ارزش ابزاری است؛ زیرا مردم از آن به عنوان یک وسیله برای خرید کالا و خدمات از دیگران، استفاده می‌کنند.

## فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

چند نمونه از ارزش‌های ابزاری را نام ببرید.

آیا تحصیل کردن یک ارزش ابزاری است یا یک ارزش مادی؟

برخی از چیزها ارزش ذاتی دارند، یا به عبارتی به خودی خود ارزشمندند؛ مانند خوشبختی، عشق به خداوند، ادب و احترام، زیبایی‌های جهان آفرینش، دانایی، حقوق بشر، صلح و آرامش، بشردوستی، عدالت، آزادی، دفاع از کشور، تعاون و همکاری در کارهای خیر و خدمت به مردم. همه مردم جهان معمولاً به این ارزش‌ها اهمیت می‌دهند. چیزهایی که ارزش ذاتی دارند، به آنها «ارزش‌های جهانی» نیز می‌گویند.

## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

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

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

وقتی فردی از نظر عقلانی رشد می‌یابد؛ به طوری که می‌تواند فرق خوب را از بد تشخیص دهد، به ارزش‌های جدیدی پی می‌برد که به آنها «ارزش‌های اخلاقی» می‌گویند. ارزش‌های اخلاقی متأثر از باورهای دینی یا اهمیت ذاتی آنهاست و به ما کمک می‌کنند تا براساس آنها درباره خوب یا بد بودن رفتارها قضاوت کنیم.

آیا می‌توانید به چند نمونه از ارزش‌های اخلاقی اشاره کنید؟

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

## افراد چگونه ارزش‌های خود را به نمایش می‌گذارند؟

هر یک از ما در زندگی ارزش‌های مورد علاقه خود را با رفتارهایمان به نمایش می‌گذاریم.



### فعالیت ۳

#### جملات زیر را تکمیل کنید.

- ◀ فردی که نماز می‌خواند، ارزش‌های..... خود را به نمایش می‌گذارد.
- ◀ فردی که صداقت و راستی از خود نشان می‌دهد، ارزش‌های..... خود را به نمایش می‌گذارد.
- ◀ فردی که از خداپرستی، عدالت، آزادگی و بشردوستی طرفداری می‌کند و برای تحقق آن به شهادت می‌رسد، ارزش‌های..... خود را به نمایش می‌گذارد.

#### نکته مهم

شخصیت هر انسانی بستگی به ارزش‌ها و رفتارهای او دارد که با توجه به نظام ارزشی خود به نمایش می‌گذارد.

### تضاد ارزش‌ها

افراد در نظام ارزشی خود با یکدیگر متفاوت‌اند، به همین دلیل ممکن است با یکدیگر اختلاف پیدا کنند. برای مثال عده‌ای طرفدار ارزش‌های دینی و انسانی و عده‌ای طرفدار ارزش‌های مادی هستند. درگیری‌های دنیای امروز، به دلیل اختلاف ارزش‌ها بین دولت‌ها و یا مردم جهان است. انسان‌ها با پذیرش بعضی از ارزش‌های اخلاقی و جهانی می‌توانند در کنار یکدیگر، با خیال راحت و در صلح و آرامش زندگی کنند.

### فعالیت ۴ (انتخابی)

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



## معیارهای رفتاری

افراد با توجه به نظام ارزشی خود، در انجام رفتارها برای خودشان مقدار، یا حدّ و حدودی قائل اند که به آنها «معیارهای رفتاری» می‌گویند.

این معیارها تابع نظام ارزشی یک فرد است. برای مثال، فردی که به بهداشت و سلامت خود اهمیت می‌دهد، ممکن است که در هر هفته دوش بگیرد؛ لباس‌های خود را در هفته دوبار تعویض کند، در طول شبانه‌روز دوش مسواک بزند و...، یا فردی که به ارزش‌های اجتماعی مانند قانون و مقررات اهمیت می‌دهد، سعی می‌کند که:

- مالیات خود را به موقع پرداخت کند.
- قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کند.
- از ریختن زباله در کوچه و خیابان پرهیز کند.

### فعالیت ۵ (انتخابی)

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

معیار رفتاری	نظام ارزشی
	حفظ سلامتی برای من اهمیت دارد.
	پایبندی به ارزش‌های اخلاقی برای من بسیار مهم است.

## انعطاف در معیارهای رفتاری

تفاوت در معیارهای افراد ممکن است که به ایجاد تضاد یا عدم توافق در افراد منجر شود. برای مثال، دو برادر، یا دو خواهر ناچارند که در یک اتاق زندگی کنند. یکی از آنها دوست دارد که در ساعت ۱۰ شب بخوابد و دیگری دوست دارد تا نیمه شب تلویزیون تماشا کند. یکی طرفدار نظم در اتاق است و دیگری عادت به بی‌نظمی دارد. این دو باید چگونه عمل کنند تا تضاد و درگیری کمتری با یکدیگر داشته باشند؟

### فعالیت در منزل

به انتخاب خود به یکی از سؤالات زیر پاسخ دهید :

۱- با توجه به اهمیتی که خانواده شما برای آداب معاشرت دارد، چند معیار رفتاری بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۲- با توجه به اهمیتی که خانواده شما برای محیط زیست قائل است، چند معیار رفتاری بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## مهارت‌های تصمیم‌گیری



### کدام راه را انتخاب کنم و چرا؟

همه ما به‌طور دائم در زندگی خود ناچاریم که تصمیم‌گیری کنیم؛ یعنی باید از بین دو، یا چند چیز یا راه‌حل، یکی را انتخاب کنیم. برای مثال، یک لباس را انتخاب کنیم؛ یک رشته تحصیلی را انتخاب کنیم، غذای خاصی را برای ناهار یا شام انتخاب کنیم؛ کتابی را برای مطالعه و سرگرمی انتخاب کنیم؛ کار ویژه‌ای را انجام دهیم؛ ورزش ویژه‌ای را انتخاب کنیم؛ شغل خاصی را انتخاب کنیم؛ همسر مناسبی را برای خود انتخاب کنیم؛ راه‌حل خاصی را برای حل یک مشکل انتخاب کنیم. برخی از تصمیم‌های ما کوچک‌اند؛ برای مثال، اینکه در چه ساعتی از خواب بلند شویم یا بخوابیم؛ اما برخی از تصمیم‌های ما بزرگ است و پیامد آنها ممکن است که زندگی ما را تا مدت‌ها تحت تأثیر قرار دهد.

## فعالیت ۱ (انتخابی)

◀ چرا بعضی از افراد در تصمیم‌گیری‌های خود دچار اشتباه می‌شوند؟  
◀ چند نمونه از تصمیم‌گیری‌های بزرگ را نام ببرید که می‌تواند زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد؟

### نکات مهم در تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری‌های بزرگ پیامدهای خوب یا بدی دارند. اگر ما با فرایند تصمیم‌گیری درست آشنا شویم، تصمیم‌گیری کار چندان دشواری نخواهد بود.

- اگر پیامد یک تصمیم مثبت باشد و به بهتر شدن زندگی ما کمک کند، در این صورت، تصمیم ما درست بوده یا انتخاب ما خوب بوده است.
- اگر پیامد یک تصمیم منفی باشد و به بدتر شدن زندگی ما منجر شود، در این صورت تصمیم ما نادرست بوده یا انتخاب ما بد بوده است.

تصمیم‌گیری به شما قدرت انتخاب می‌دهد و این فرصت را به شما می‌دهد تا بتوانید مسیر زندگی خود را در جهت درست هدایت کنید. با تصمیم‌گیری درست، شما به خودتان و دیگران نشان می‌دهید که فردی مستقل هستید و مسئولیت کارهای خود را نیز پذیرفته‌اید.

## فعالیت ۲ (انتخابی)

◀ تصور کنید می‌خواهید یک شغل برای خود انتخاب کنید. در انتخاب شغل به چه نکاتی توجه می‌کنید؟

.....  
.....  
◀ تصور کنید یک خانه جدید بخرید. در انتخاب خانه به چه نکاتی توجه می‌کنید؟  
.....  
.....

## چه عواملی در تصمیم‌گیری ما مؤثر است؟

عوامل زیادی وجود دارند که بر تصمیم‌گیری‌های ما تأثیر دارند. برخی از این عوامل، در درون ماست و برخی ناشی از عوامل اجتماعی است.

● احساسات و علائق، باورها و اعتقادات، رشد فکری، ارزش‌ها، اخلاقیات، اطلاعات و تجربیات ما از جمله عوامل فردی هستند که بر تصمیم‌گیری‌های ما مؤثرند. به این موارد **عوامل مؤثر درونی در تصمیم‌گیری** می‌گویند.

● دیدگاه‌های والدین، بزرگ‌ترهای فامیل، دوستان، معلمان و رسانه‌ها، از جمله عوامل اجتماعی‌اند، که در تصمیم‌گیری‌های ما نقش دارند. به این موارد **عوامل مؤثر بیرونی در تصمیم‌گیری** می‌گویند.

## روش‌های مختلف افراد در تصمیم‌گیری چگونه است؟

هر یک از ما به شیوه‌های مختلفی تصمیم می‌گیریم. نوع تصمیم‌گیری‌ها بر سرنوشت ما تأثیر دارد. به همین علت در نوع تصمیم‌گیری باید دقت کنیم. تصمیم‌گیری‌ها انواع مختلفی دارد:

**۱- تصمیم‌گیری احساسی:** در این نوع از تصمیم‌گیری، فرد براساس احساسات و علائق خود تصمیم‌گیری می‌کند و دربارهٔ عواقب تصمیم خود کمتر فکر می‌کند. تجربه نشان می‌دهد که تصمیم‌گیری‌های احساسی اغلب پیامدهای خوبی ندارند.

**۲- تصمیم‌گیری آنی:** در این نوع از تصمیم‌گیری فرد در یک لحظه و بدون تفکر تصمیم می‌گیرد. این نوع تصمیم‌گیری‌ها نیز معمولاً پیامدهای منفی به دنبال دارد.

**۳- واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران:** افرادی هستند که در تصمیم‌گیری ناتوان‌اند. این افراد همواره به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. آنها از مسئولیت‌پذیری می‌ترسند و می‌خواهند در صورت شکست، مشکل پیش‌آمده را به گردن دیگران بیندازند.

**۴- تصمیم‌گیری منطقی:** این نوع تصمیم‌گیری براساس جمع‌آوری اطلاعات از منابع مختلف، ارزیابی راه‌حل‌های مختلف، بررسی نقاط قوت و ضعف راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل براساس معیارهای عاقلانه صورت می‌گیرد. تصمیم‌گیری منطقی بهترین نوع تصمیم‌گیری است.

## مراحل تصمیم‌گیری منطقی

برای یک تصمیم‌گیری منطقی و پرهیز از شک و تردید و دودلی، شما باید گام‌های زیر را بردارید تا بتوانید به یک نتیجه روشن و تصمیم‌گیری درست برسید :

**۱- جمع‌آوری اطلاعات :** درباره موضوع یا مسئله موردنظر، اطلاعات لازم را از افراد و یا منابع مختلف جمع‌آوری کنید. این مرحله بسیار مهم است. تصور کنید؛ فردی می‌خواهد از بین دو رشته تحصیلی یکی را انتخاب کند. این فرد باید درباره هر رشته و آینده آن تحقیق کند. مشورت کردن با دیگران راه دیگری در جمع‌آوری اطلاعات است.

**۲- توجه به همه جوانب :** در این مرحله، اطلاعات جمع‌آوری شده، دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل می‌شود. در صورتی که فردی در تجزیه و تحلیل خود ناتوان باشد، می‌تواند از دیگران کمک بگیرد.

**۳- توجه به پیامد هر انتخاب :** هر انتخابی پیامدهایی را به دنبال دارد. پیامدها ممکن است که مثبت یا منفی باشند. برخی از پیامدها کوتاه‌مدت و گذرا و برخی بلندمدت‌اند. توجه به پیامدها موجب می‌شود که شما بهتر تصمیم‌گیری کنید.

**۴- بهترین گزینه را انتخاب کنید :** زمانی که احساس کردید، جنبه‌های مثبت یک انتخاب بر جنبه‌های منفی آن غلبه دارد، آن‌گاه بهترین گزینه را انتخاب و بعد تصمیم‌گیری کنید.

**۵- برنامه عمل را تهیه کنید و آن را به اجرا گذارید :** انتخاب بهترین گزینه پایان کار نیست؛ زیرا تصمیم‌گیری تنها یک فکر و عقیده است که شما در سر دارید. شما باید گام‌هایی را بردارید که انتخاب شما وارد مرحله عمل شود.

**۶- ارزیابی تصمیم و فرایند :** بعد از آنکه تصمیم شما وارد مرحله عمل شد، کار خود را باید ارزیابی کنید. آیا شما به اهداف موردنظر رسیدید؟ آیا مواردی بوده است که شما آن را به حساب نیاوردید؟ آیا پیامدها را به درستی تشخیص دادید؟ آیا نتیجه تصمیم رضایت‌بخش بوده است، یا خیر؟

### فعالیت ۳ (انتخابی)

◀ یک مسئله را به دلخواه خود انتخاب کنید که نیاز به تصمیم‌گیری جمعی همه اعضای کلاس شما دارد. از طریق بحث و گفت‌وگو فرایندهای تصمیم‌گیری را به اجرا درآورید و در پایان نتایج تصمیم‌گیری خود را ارزیابی کنید.



### فعالیت در منزل

یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه در منزل انجام دهید.  
◀ از والدین خود سؤال کنید که آیا در زندگی خود تصمیم اشتباهی گرفته‌اند؛ چرا؟  
◀ سهم هر یک از اعضای خانواده شما در تصمیم‌های منزل چقدر است؟



## آداب و مهارت‌های سفر کردن



### فعالیت ۱ (بحث گروهی)

● سفر کردن یعنی چه؟ چه تفاوتی با مهاجرت دارد؟

● چرا سفر کردن در دین اسلام توصیه شده است؟

● شما یا خانواده شما چگونه خود را برای یک سفر آماده می‌کنید؟

● انواع سفر را با توجه به هدف آن نام ببرید.

● منظور از رعایت نکات ایمنی در سفر کردن چیست؟

سفر آزموده گندم را      هم از دل براند عشم در در را

زکیتی بدو نیک بنمایدش      وز آن گنج دانش بنمایدش

بیرون رفتن موقت از محل زندگی خود به مکانی دیگر (روستا، شهر یا کشور خارجی) به قصد انجام یک کار را **سفر** می‌گویند. در صورتی که هدف از مسافرت تغییر محل زندگی باشد، به این عمل **مهاجرت** می‌گویند.

در دین اسلام (قرآن کریم و سخنان پیشوایان دین) به سفر کردن توصیه شده است. برای مثال، در قرآن کریم آمده است :



■ **قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ.** (سوره نمل، آیه ۶۹)

«در زمین مسافرت کنید و عاقبت زندگی افراد گناهکار را مشاهده کنید.»

■ **قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ.** (سوره عنکبوت، آیه ۲۰)

«در زمین مسافرت کنید و چگونگی خلقت و آفرینش را مشاهده کنید.»

در حدیثی از پیامبر اسلام ﷺ آمده است که فرمود: مسافرت کنید تا سلامتی و روزی پیدا کنید. امام علی علیه السلام فرمود: مسافرت کنید که در آن پنج فایده است: اندوه‌زدایی، درآمدزایی، دانش‌افزایی، ادب‌آموزی و همراهی با مردم شرافتمند.

(مفاتیح الحیات، آیت ا... جوادی آملی)



امام صادق علیه السلام هدف از سفر مجاز را توشه یافتن برای آخرت، کسب درآمد اقتصادی و لذت و تفریح برمی‌شمارد. کسب سلامتی (شادابی و تجدید قوا) نیز به‌عنوان یکی از اهداف سفر در روایات دینی مطرح شده است.

مسافرت کردن در صورتی که فرد قصد درستی داشته باشد، برای او فرصتی فراهم می‌کند تا خود و دیگران را بشناسد. تحمل رنج‌ها و سختی‌ها، و کسب تجربیات جدید موجب پخته شدن انسان می‌شود. مسافرت به نقاط مختلف، چه در داخل یا خارج از کشور سبب گسترش فهم و دانایی، آشنایی با فرهنگ‌ها و آداب و رسوم اقوام و ملت‌ها، آگاهی از نقاط قوت و ضعف آنها و توسعه تجارب انسان می‌شود. انسان با کسب این تجارب می‌تواند به بهتر شدن زندگی خود کمک کند.

## انواع سفر

افراد با نیت‌های مختلفی سفر می‌کنند؛ نظیر کسب درآمد، کسب سلامتی و درمان، دیدن اقوام و خویشاوندان، کسب مهارت‌های حرفه‌ای، توسعه تجارب علمی، زیارت، کسب نشاط روحی، دیدن مناظر طبیعت، دیدن شهرها و کشورها، دیدن آثار تاریخی نمونه‌هایی از این سفرهای مختلف است. سفر ممکن است که به‌صورت فردی یا جمعی باشد.

## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

■ گردشگری چیست؟

■ گردشگری مذهبی چه تفاوتی با گردشگری فرهنگی دارد؟

■ توسعه گردشگری داخلی و خارجی چه فوایدی دارد؟

■ فراهم کردن فرصت برای گردشگران خارجی (مسلمان و غیرمسلمان) با هدف بازدید از ایران

چه فوایدی برای کشور دارد؟



## آداب سفر

در سفر کردن باید دستورات و ملاحظاتی را رعایت کنیم تا ایمنی ما در طول سفر بیشتر شود و از مسافرت خود بهره بیشتری ببریم. دین اسلام به پیروان خود توصیه کرده است که به هنگام سفر دستورات زیر را رعایت کنیم:

**۱- داشتن هدف درست از مسافرت:** قصد مسافرت باید پاک و درست باشد و نباید به قصد نافرمانی از خداوند صورت گیرد. تجربیات نشان داده است افراد زیادی جان خود را به خاطر اهداف نادرستی که در سفر دنبال کرده‌اند، از دست داده‌اند، یا تا پایان عمر درگیر در پیامدهای آن بوده‌اند.

**۲- پرهیز از مسافرت‌های انفرادی:** تنهایی سفر کردن بستگی به طول سفر، مکان سفر، محل بازدید، سن آدمی، جنسیت و شرایط جسمانی افراد دارد. حتی امروزه که سفرها آسان‌تر از گذشته شده است، باز سفرهای تنهایی و طولانی به‌ویژه برای افراد مسن و کم‌تجربه، خالی از خطر یا مشکل نخواهد بود.

### نکته آموزنده

پیامبر بزرگوار اسلام ﷺ در وصیت خود به امام علی علیه السلام فرمود: ای علی، در هیچ سفری تنها خارج مشو؛ زیرا شیطان، یار شخص تنهاست و او از دو نفر دور است و باز می‌فرماید: ای علی، هرگاه شخصی به‌تنهایی مسافرت کند، به لغزش و گمراهی می‌افتد.

(مفاتیح الحیات)

**۳- پیش‌بینی نیازهای مادی در طول سفر:** هزینه سفر، غذا، لوازم بهداشتی و داروهای موردنیاز از مواردی است که قبل از سفر باید به آن توجه شود.

**۴- خواندن دو رکعت نماز، خواندن دعا و دادن صدقه قبل از سفر:** بسیاری از افراد به‌خاطر غفلت از این نکات مهم در طول سفر دچار حوادث و مشکلاتی شده‌اند که تا مدت‌ها یا تا پایان عمر همچنان گرفتار پیامدهای آن هستند. دعا به درگاه خداوند، آثار مفید یک سفر را بیشتر می‌کند، خطرات را برطرف می‌کند و مشکلات سفر را آسان می‌کند. از جمله دعاهایی که قبل از سفر توصیه شده است، این است: «بِسْمِ اللَّهِ، آمَنْتُ بِاللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، مَا شَاءَ اللَّهُ، لِأَحْوَلٍ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ».

**۵- مراعات حال همسفران و برخورد خوب با آنها:** همکاری در طول سفر، سازگاری با همسفران، تحمل مشکلات به‌ویژه در سفرهای جمعی و اردوها، توجه به توانایی افراد، پرهیز از زرنگی یا خرج خود را به گردن دیگران انداختن به‌ویژه در گردش با دوستان و مشورت با افراد بزرگ‌تر از جمله نکاتی است که باید به آنها توجه کرد.

**۶- مواظبت بر خواندن نماز در اوّل وقت:** سفرکردن نباید موجب غفلت انسان از خداوند متعال شود. مسافرت به نقاط مختلف کشور یا خارج نباید ما را از نماز و دعا غافل کند. فراموش نکنیم که آرامش واقعی در جلب رضایت خداوند است و اگر خداوند بخواهد یک سفر می‌تواند اسباب نشاط روحی ما شود و فواید زیادی را به دنبال داشته باشد.

**۷- آوردن هدیه و سوغات برای اهل خانه و قدردانی از خداوند متعال به جهت بازگشت توأم با سلامتی از سفر:** بردن سوغات حتی به مقدار کم از جمله دستورات دین اسلام است. سوغات نوعی هدیه است که موجب نزدیکی دل‌های افراد به یکدیگر و جلب محبت می‌شود.

### فعالیت در منزل

با پرسش از والدین در یک برگه کاغذ، چهار مورد از سفرهای خود یا خانواده را در پنج سال گذشته در ستون سمت راست و نتایج هر یک را در ستون سمت چپ به‌طور خلاصه بنویسید. برخی از این مسافرت‌ها و نتایج آن را در کلاس برای دوستان خود بخوانید.

نوع سفر	نتایج

## آداب و مهارت‌های بازدیدهای علمی و سفرهای اردویی



بازدیدها یا مسافرت‌ها از یک مکان ممکن است به صورت فردی، دو نفره، گروهی، یا خانوادگی صورت گیرد. بازدیدها و مسافرت‌های جمعی دانش‌آموزان بر دو گونه است:

۱- **بازدیدهای علمی**

۲- **اردو**

**بازدیدهای علمی:** در بازدیدهای علمی تعداد شرکت‌کنندگان محدود است. این بازدیدها ارتباط بیشتری با اهداف برنامه‌های درسی دارد. بازدید علمی ممکن است در یک روستا، یک شهر، بازار، کارخانه، طبیعت، حاشیه رودخانه، بازدید از یک موزه، بازدید از روستاهای مجاور یا شهرهای نزدیک و در مواردی از شهرها و مکان‌های دور صورت گیرد. مکان‌های مورد بازدید در بازدیدهای علمی اغلب مرتبط با اهداف برنامه‌های درسی است.

## فعالیت ۱

● مشخص کنید هر یک از فعالیت‌های زیر با کدام یک از برنامه‌های درسی ارتباط دارد؟

مکان بازدید	برنامه درسی مرتبط
موزه‌ها	
آثار تاریخی	
رودخانه	
کارگاه تولید	
نمایشگاه	
جنگل	
تپه	
زیارتگاه	
دارالقرآن	
مناطق عملیاتی دفاع مقدس	

بازدیدهای علمی انواع مختلفی دارند؛ مانند بازدیدهای علمی یک تا دوساعته، بازدیدهای علمی نیم‌روزه، بازدید علمی یک روزه، بازدید علمی دو روزه، یا بازدید علمی هفتگی.

**اردو:** نوعی مسافرت دسته‌جمعی با هدف تفریح، کسب مهارت‌های اجتماعی و کسب مهارت در تحمل سختی، زیارت اماکن خاص و یا سیاحت است.

در اردوها افراد برای مدت محدودی و براساس یک برنامه در یک مکان، یا مکان‌های خاصی به سر می‌برند. اردو ممکن است از نوع ورزشی، تربیتی، تفریحی، یا ترکیبی از اینها باشد. اردوهای کشوری اغلب نوعی سفرهای تفریحی، زیارتی و آموزشی‌اند که در آن جمعیت دانش‌آموزی زیادی از شهرهای مختلف کشور، در یک محل خاص و برای چند روز اجتماع می‌کنند. این نوع از اردوها با بازدید از مکان‌های خاصی نیز همراه است. برای مثال، می‌توان به اردوی راهیان نور یا اردوهای تابستانی اشاره کرد که توسط سازمان بسیج دانش‌آموزی یا معاونت تربیتی آموزش و پرورش و با همکاری مناطق مختلف آموزش و پرورش برگزار می‌شود.

## مقایسه اهداف بازدهای علمی با اهداف اردوهای تربیتی

اهداف اردوهای تربیتی	اهداف بازدهای علمی
<ul style="list-style-type: none"> <li>● کسب مهارت‌های زندگی جمعی و تقویت روحیه همبستگی بین دانش‌آموزان مناطق مختلف ایران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● مشاهده علمی پدیده‌ها، فرایندهای طبیعی و تولیدی</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تقویت اعتقادات دینی و ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی در بین دانش‌آموزان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● مشاهده مکان‌های فرهنگی، مذهبی، جغرافیایی و اجتماعی و علمی</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تقویت روحیه نظم‌پذیری، همزیستی و انس و الفت بین دانش‌آموزان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● تنوع دادن در شیوه تدریس توسط معلمان</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● آشنا کردن دانش‌آموزان با فرهنگ‌های مختلف مردم ایران، اماکن زیارتی، باستانی و سیاحتی کشور</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آشنایی با منابع متنوع یادگیری در خارج از مدرسه</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری، همکاری و مشارکت‌جویی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● جمع‌آوری اطلاعات جدید درباره یک موضوع</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● کشف خلاقیت‌های علمی، هنری، ورزشی و کشف استعداد‌های نهفته</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● افزایش مهارت‌های اجتماعی و فرصت دادن به دانش‌آموزان برای بحث و تبادل نظر</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تمرین زندگی ساده و بالابردن روحیه تحمل و سختی</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● آشنایی با مناطق عملیاتی و تلاش‌های رزمندگان در طول هشت سال دفاع مقدس</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تقویت روحیه اعتماد به نفس و زندگی مستقل از خانواده</li> </ul>	





## آداب و مهارت‌ها در برگزاری بازدیدهای علمی و اردوها

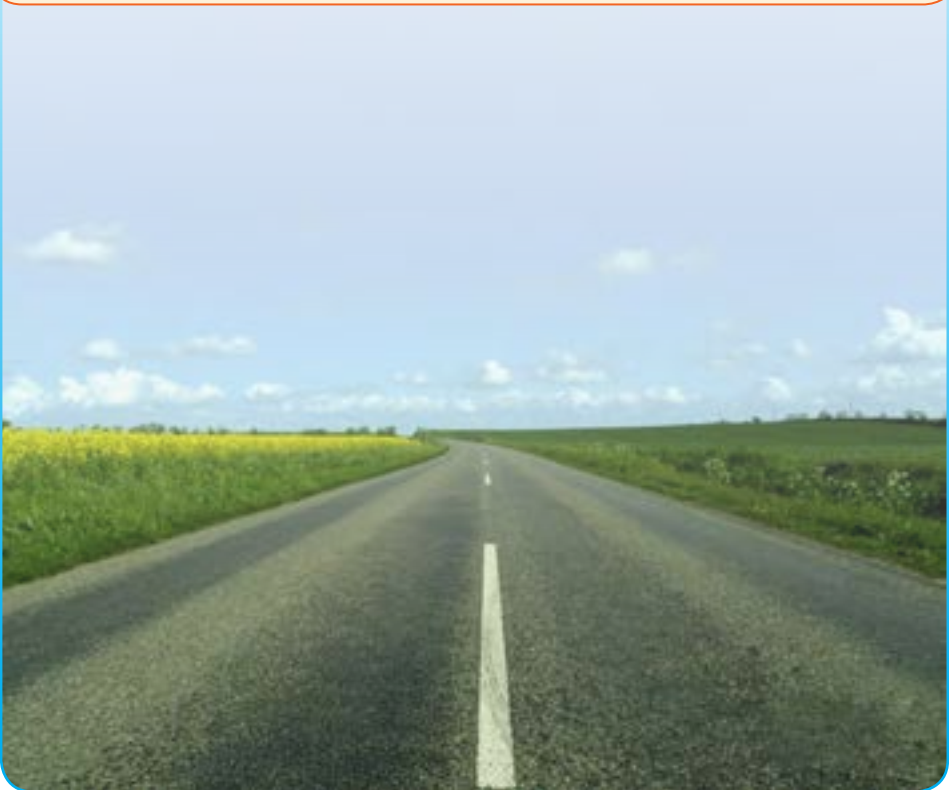
مربیان و دانش‌آموزانی که در بازدیدهای علمی و اردوها مشارکت می‌کنند، باید دانش‌ها و مهارت‌هایی را کسب کنند تا بتوانند از نتایج این بازدیدها بیشترین فایده را ببرند. در جدول زیر مهارت‌های مورد نیاز برای مشارکت در بازدیدهای علمی و اردوها اشاره شده است:

مهارت‌های شرکت در اردو	مهارت در انجام بازدیدهای علمی و شرکت در آن
● توجه به آداب مسافرت (استمداد از خداوند، مسافرت به نیت خیر و بدن پاک)	● توجه به آداب مسافرت به‌ویژه در بازدیدهای یک روزه و دو روزه خارج از شهر یا مسافرت به شهرها و مناطق دیگر
● نشان دادن روحیهٔ سعهٔ صدر، همکاری، مسئولیت‌پذیری، اطاعت و هماهنگی از مسئولان در طول سفر، پرهیز از تک‌روی، اقدامات خودسرانه و بی‌نظمی	● نشان دادن روحیهٔ همکاری و سازگاری با دیگران
● پیش‌بینی وسایل مورد نیاز (لباس، لوازم بهداشتی، دفترچه بیمهٔ درمانی، کفش مناسب، پول (در حد متعادل))	● پیش‌بینی وسایل مورد نیاز (کفش مناسب، وعده غذایی، دفترچه یادداشت)
● احترام به قومیت‌های مختلف مردم ایران و تلاش در پیدا کردن دوست در بین آنها	● توجه به مسائل ایمنی در گردش‌های علمی
● تلاش در حفظ سلامت فردی و جمعی	● جمع‌آوری اطلاعات جدید دربارهٔ یک موضوع
● داشتن تلفن همراه مربیان و نشانی محل اسکان	● ثبت مشاهدات هنگام بازدید علمی
● رعایت مقررات اردوگاه	
● پرهیز از آوردن طلاجات و وسایل گران‌قیمت	
● ثبت مشاهدات و خاطرات در طول سفر	

- برای برگزاری یک بازدید علمی یک روزه به کمک مربی تربیتی، معلمان علاقه‌مند و مدیر مدرسه برنامه‌ریزی کنید و در یک روز پنج‌شنبه آن را به اجرا درآورید.

### فعالیت در منزل

- ۱- با مراجعه به کتاب مفاتیح‌الحیات احادیثی را در زمینه اهمیت سفر و آداب آن جمع‌آوری کنید.
- ۲- با مراجعه به اینترنت در زمینه آداب سفر تحقیق کنید.





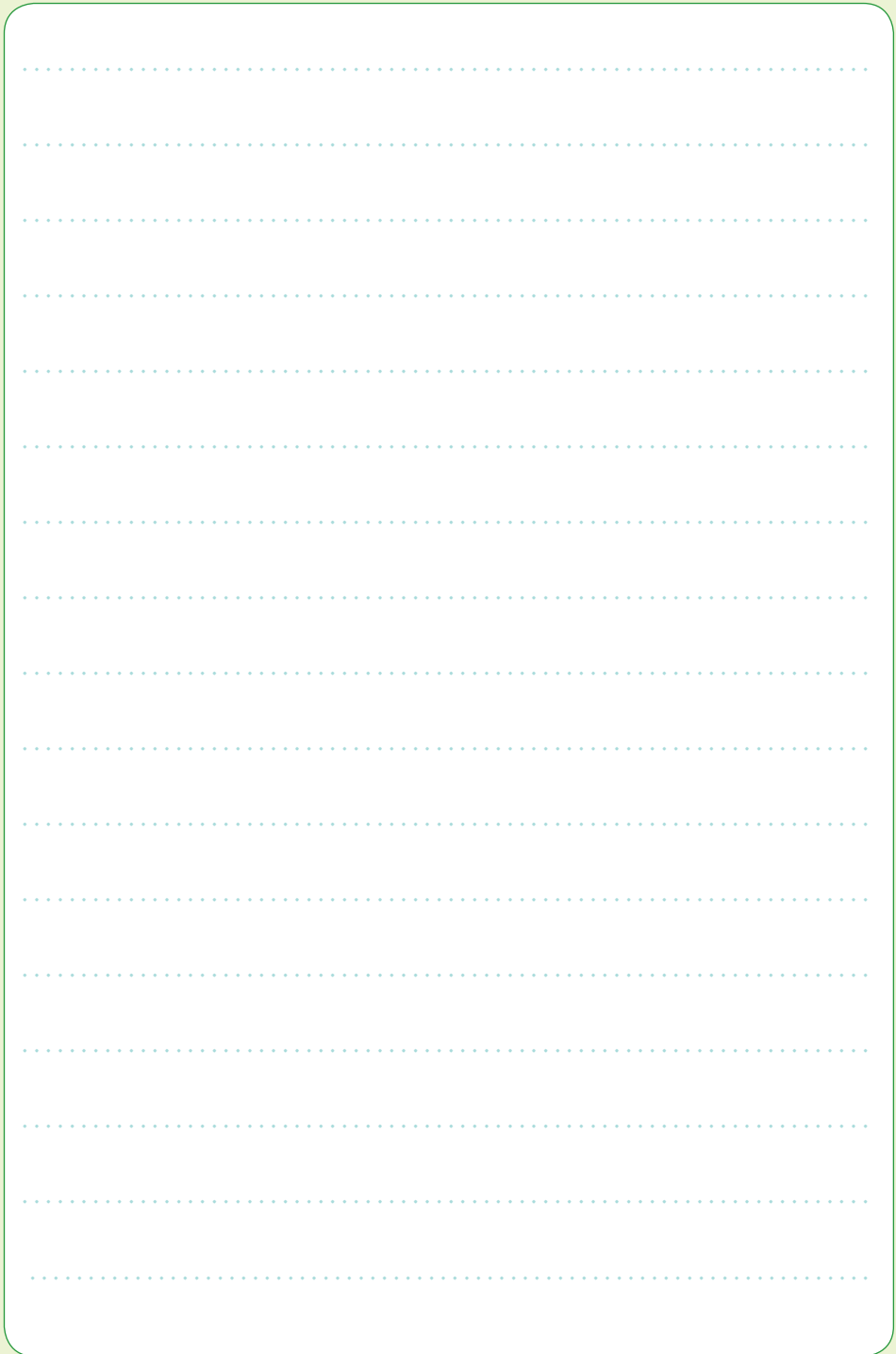
بخش هفتم

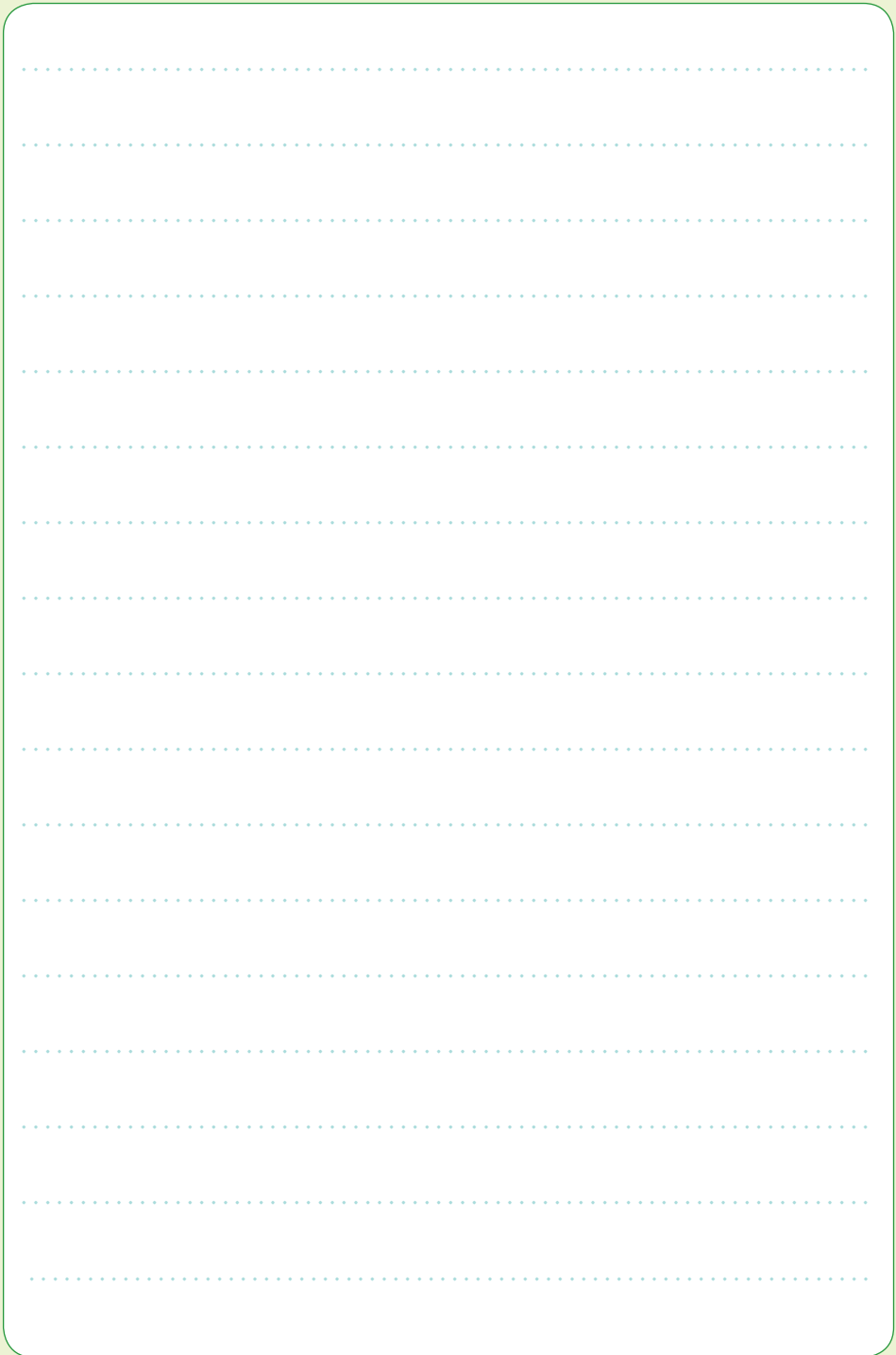
فعالیت‌های اختیاری

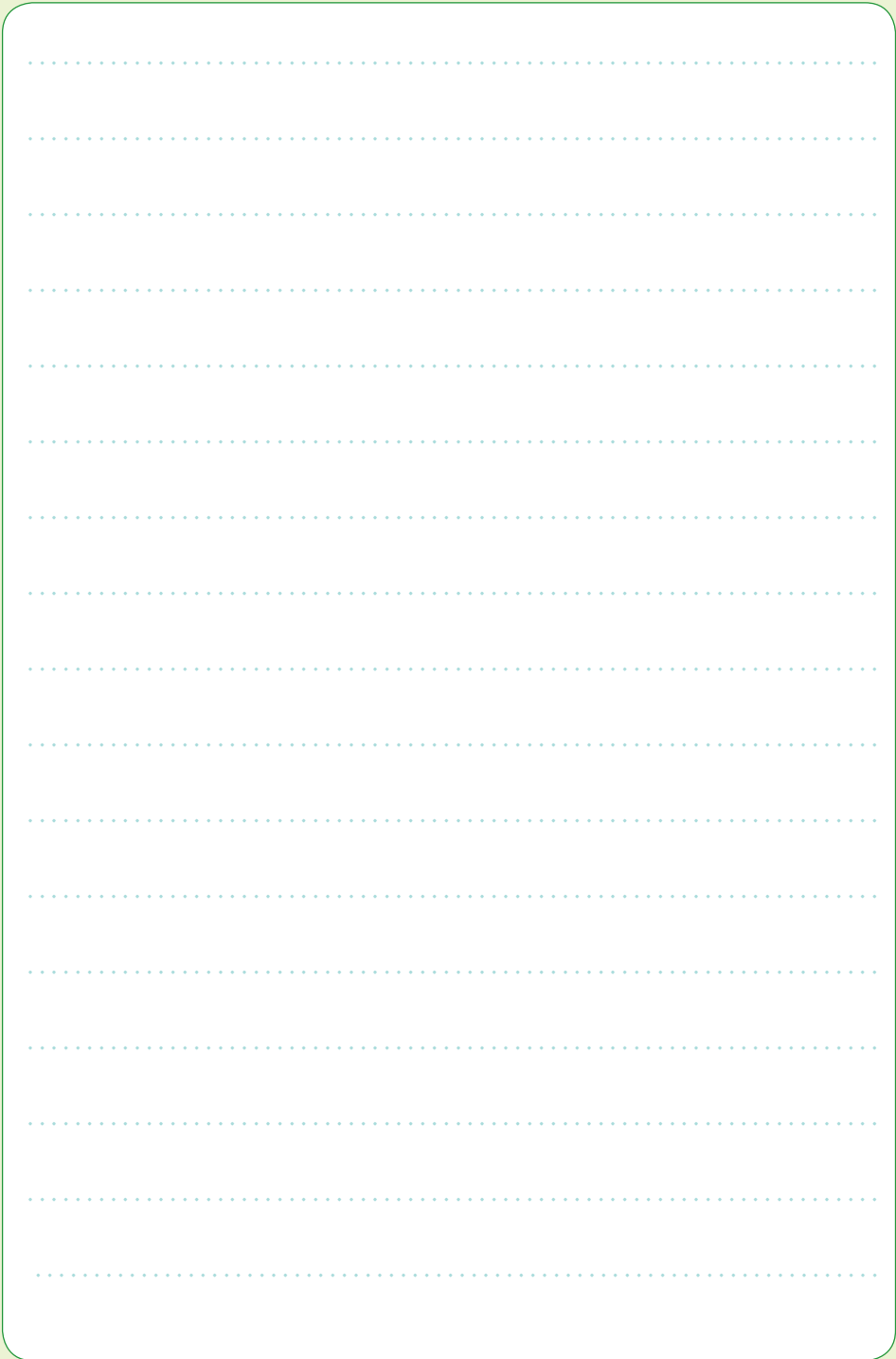


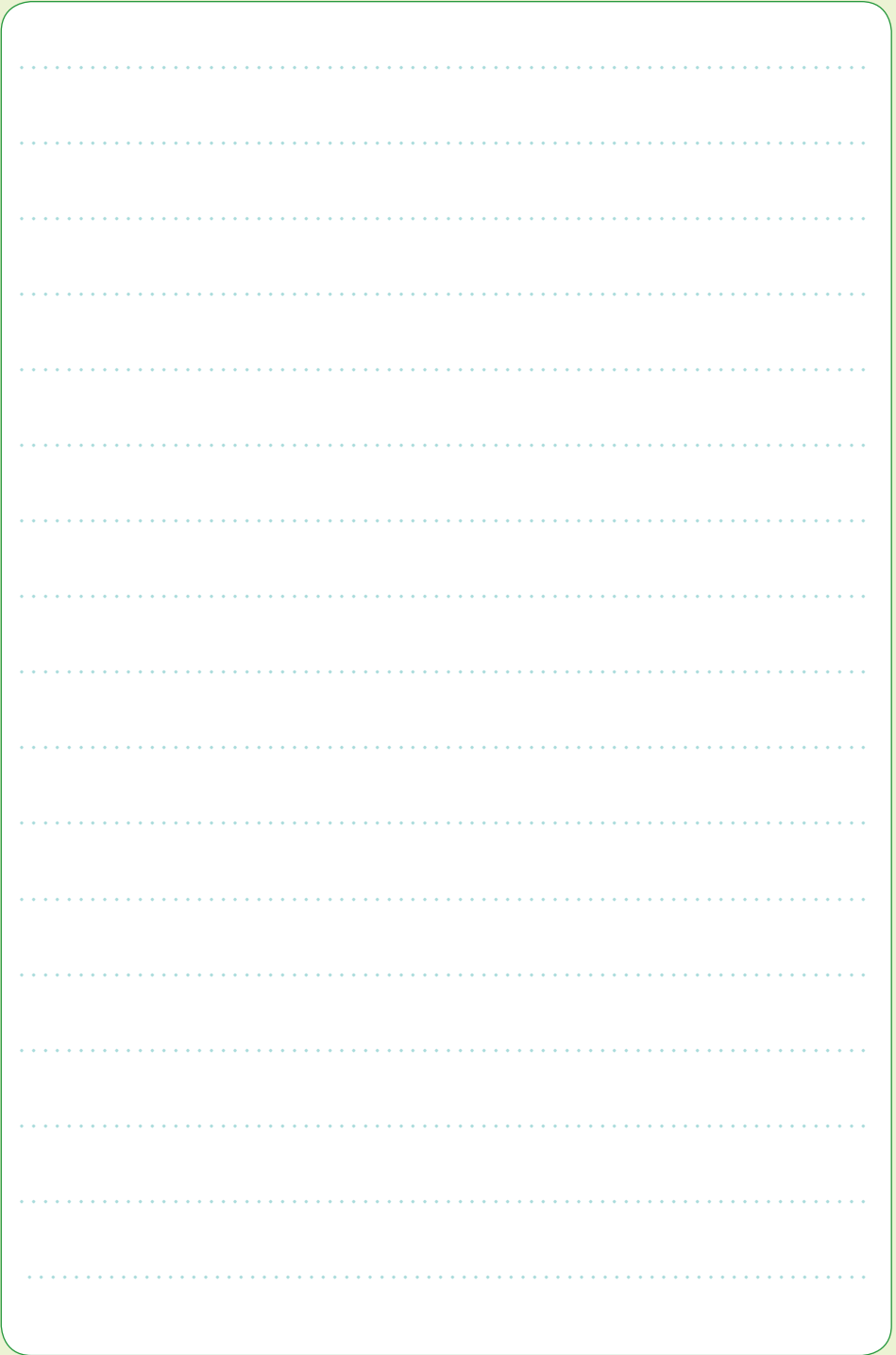
## فَعَالِيَت اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ١

A large rectangular area with rounded corners, containing 15 horizontal dotted lines for writing.





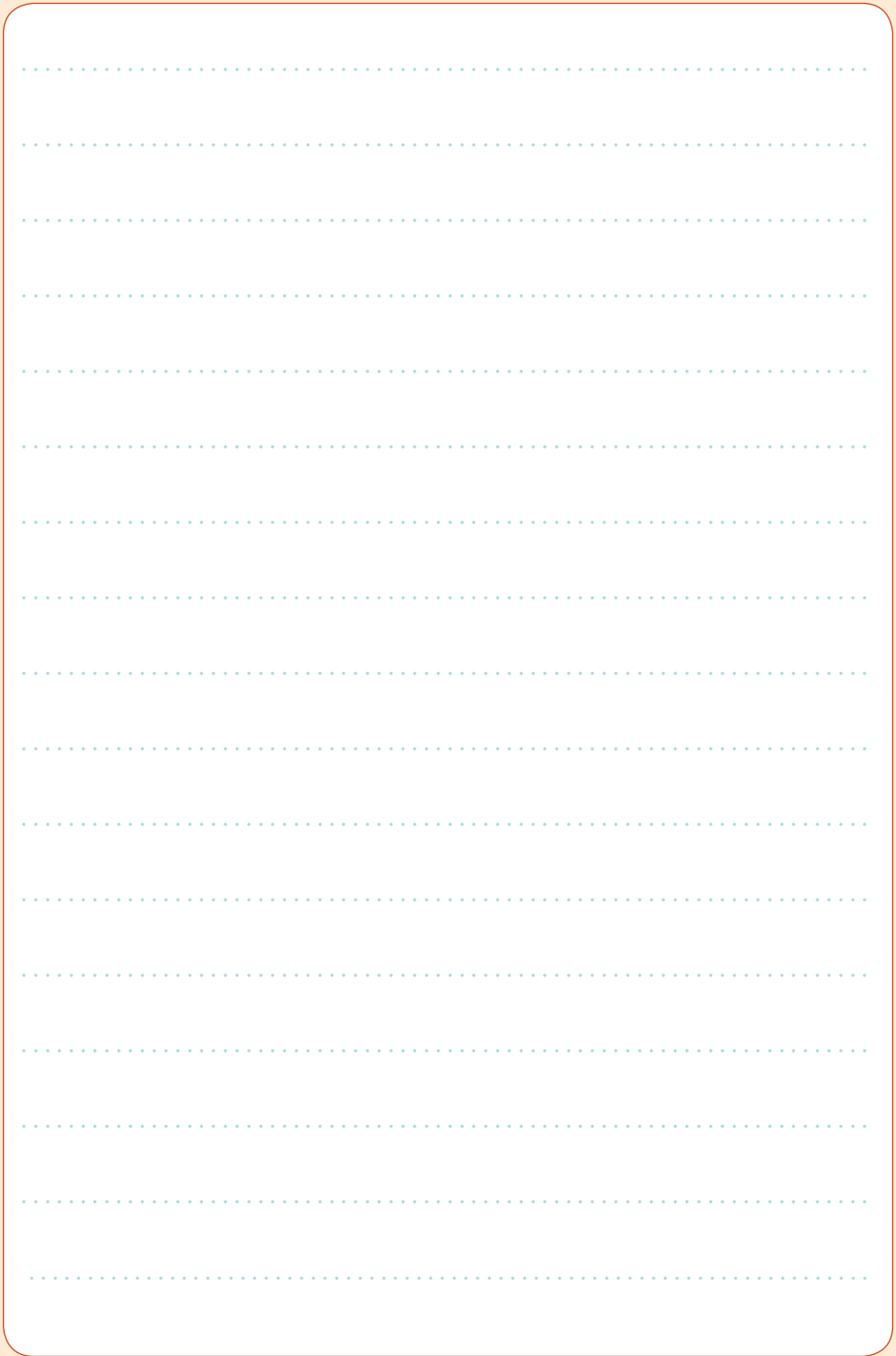


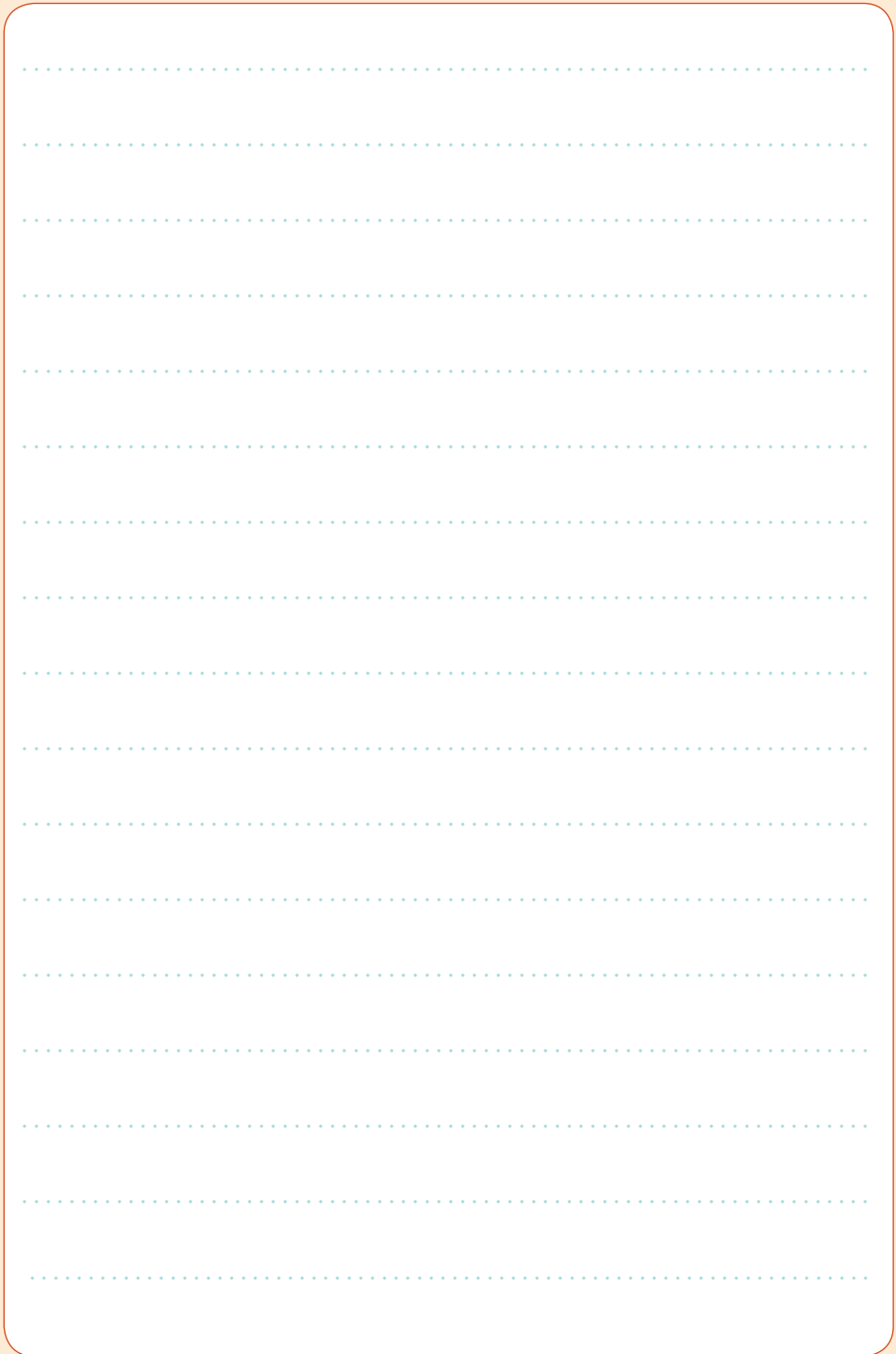




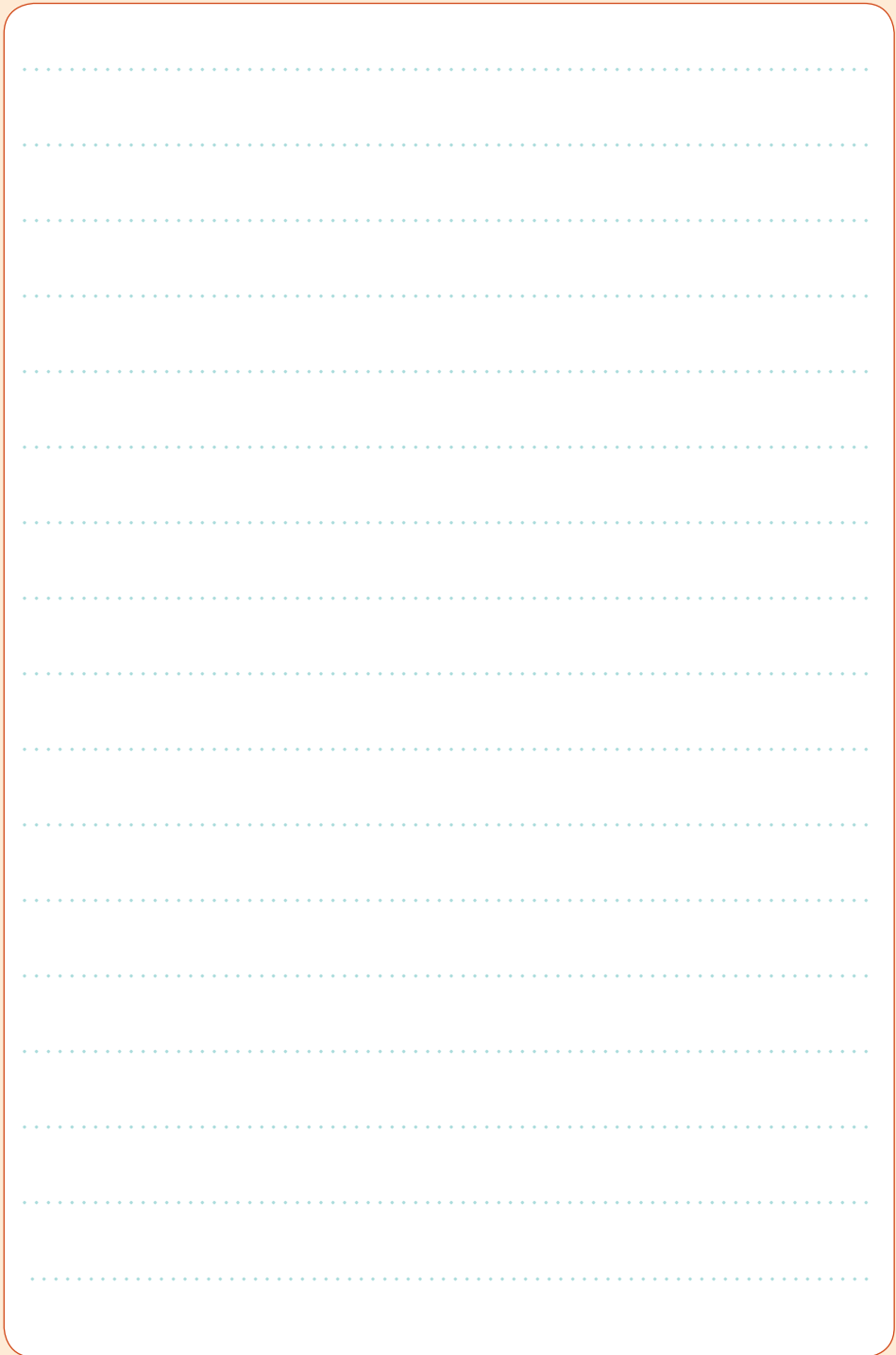
## فَعَالِيَت اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ٢

A large rectangular area with a red border and rounded corners, containing 15 horizontal dotted lines for writing.



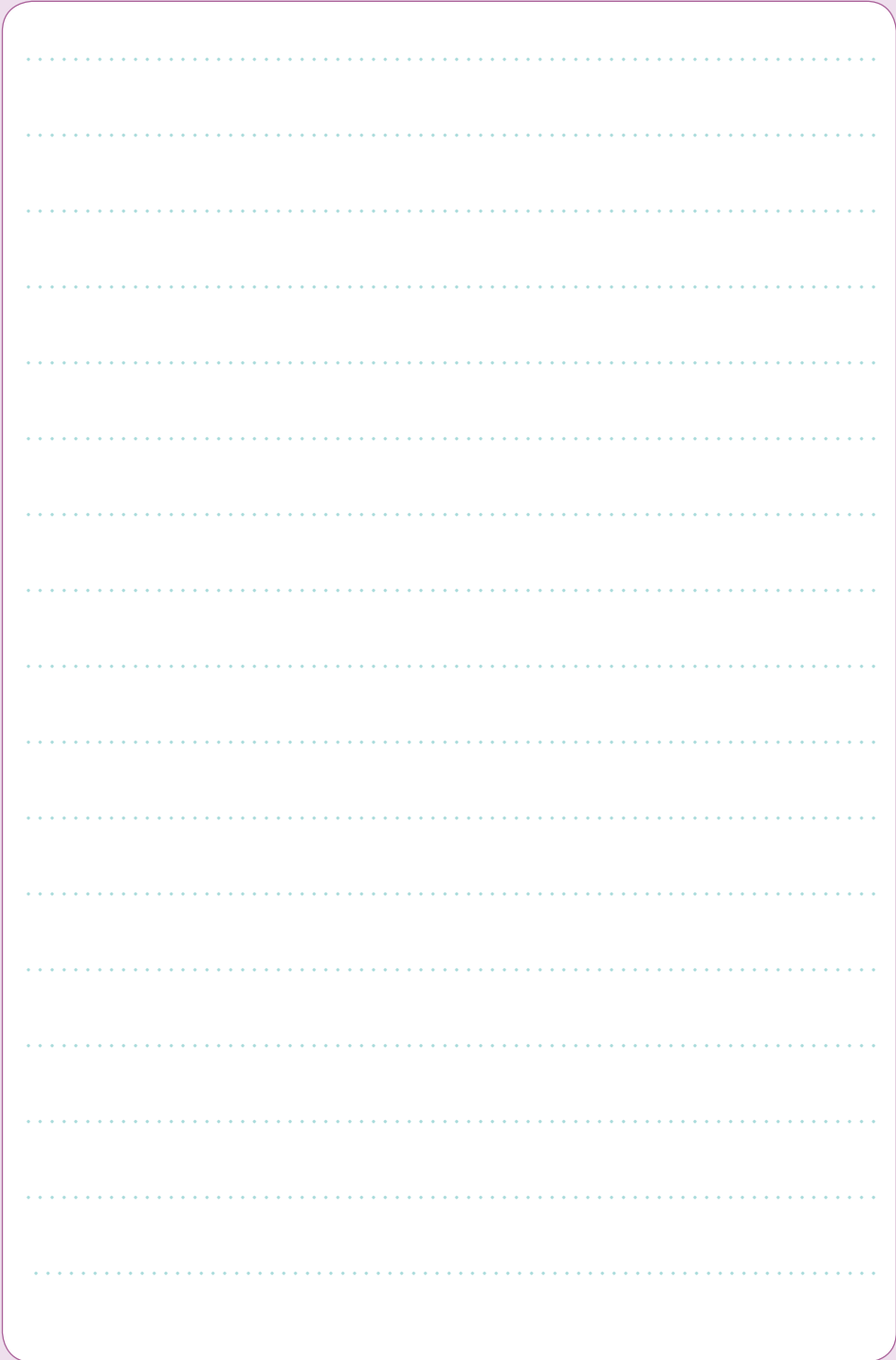






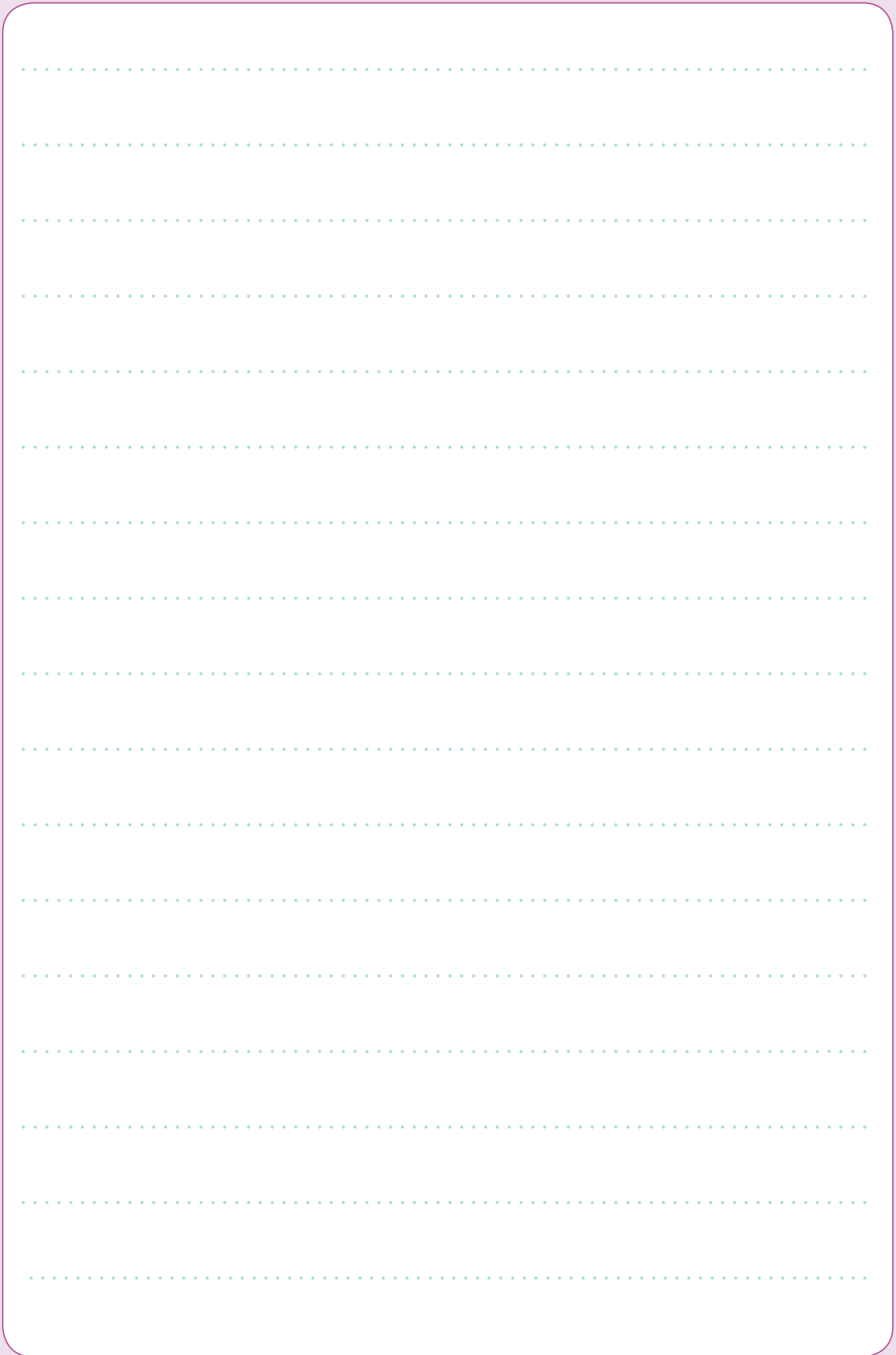
## فَعَالِيَتِ اِخْتِيَارِي شَمَارَةُ ٣

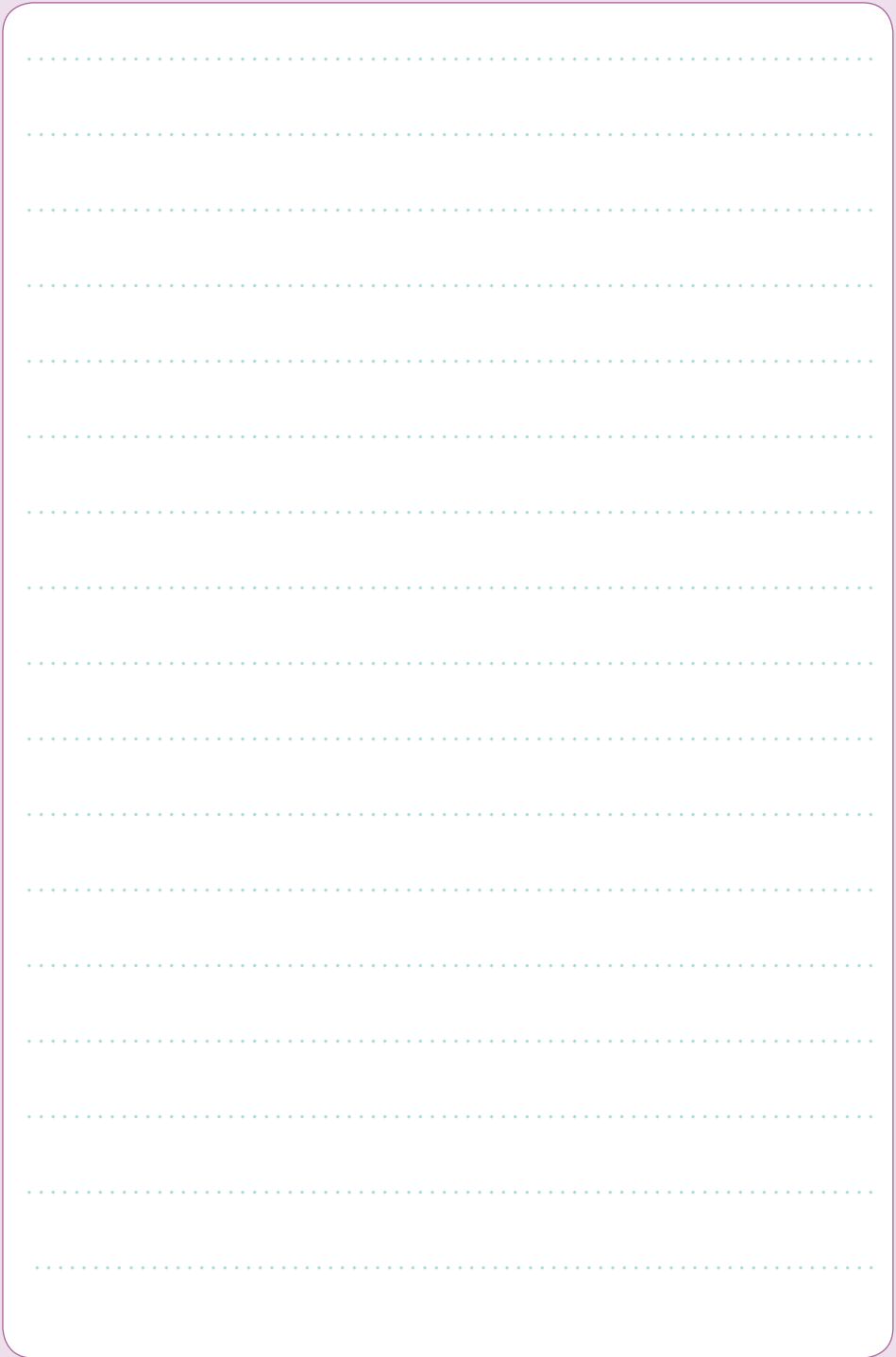
A large white rounded rectangle containing 18 horizontal dotted lines for writing.











## خود ارزیابی نوبت اول و دوم تفکر و پژوهش



## خودارزیابی نوبت اول سال تحصیلی

با توجه به فعالیت‌هایی که از ابتدای سال تحصیلی تا کنون انجام دادید جدول زیر را تکمیل کنید.

ردیف	مقیاس عملکرد	بلندترین	پایین‌ترین	قابل قبول	نیازمند تلاش بیشتر
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، حرف زدن دیگران، با دقت توجه می‌کنم.				
۲	سؤال‌هایی مطرح می‌کنم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.				
۳	به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.				
۴	هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت کنم.				
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم؛ بغض نمی‌کنم؛ صدایم را بلند نمی‌کنم؛ ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم. (هیجانم را مهار می‌کنم.)				
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.				
۷	برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.				
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.				
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.				
۱۰	هنگام گفت‌وگو گوی کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.				
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.				
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.				
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.				
۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.				

				۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.
				۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل زود قضاوت نمی‌کنم.
				۱۷	هنگام قضاوت درباره رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.
				۱۸	قادرم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.
				۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.
				۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.
					فراوانی (تعداد) هر ستون

موارد توصیفی	ردیف
<p>..... مهم‌ترین چیزی را که آموختم :  .....  .....</p>	۱
<p>..... فعالیت‌های مورد علاقه من :  .....  .....</p>	۲
<p>..... پیشرفت کرده‌ام.</p>	۳
<p>..... بیشتر کارکنم.</p>	۴
<p>..... وقتی به نوشته‌های خود نگاه می‌کنم، احساس می‌کنم :  .....  .....</p>	۵
<p>..... روش یادگیری من :  .....  .....</p>	۶
<p>نام و نام خانوادگی دانش‌آموز : امضا</p>	



## خودارزیابی نوبت دوم سال تحصیلی

با توجه به فعالیت‌هایی که از ابتدای سال تحصیلی تاکنون انجام داده‌اید جدول زیر را تکمیل کنید.

ردیف	مقیاس عملکرد	بلندترین	پایینترین	قابل قبول	نیازمند تلاش بیشتر
۱	هنگام مشاهده فیلم، شنیدن داستان، حرف زدن دیگران، با دقت توجه می‌کنم.				
۲	سؤال‌هایی مطرح می‌کنم که پاسخ آن را نمی‌دانم یا می‌خواهم نظر دیگران را نیز درباره آن بدانم.				
۳	به نظر دیگران با تأمل گوش می‌دهم و با پرسش مناسب، دیگران را به توضیح نظرات خود تشویق می‌کنم.				
۴	هنگام گفت‌وگو با دیگران به احساسات آنها توجه می‌کنم. هم احساسات دیگران را درک کنم و هم هنگام مخالفت با احترام صحبت کنم.				
۵	هنگام گفت‌وگو با دیگران فریاد نمی‌زنم، بغض نمی‌کنم، صدایم را بلند نمی‌کنم، ولی در عوض، آرام، واضح و محکم صحبت می‌کنم (هیجانم را مهار می‌کنم).				
۶	هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مشاجره با آنها و موضع دفاعی گرفتن در برابر آنان، خودداری می‌کنم.				
۷	برای توضیح ایده‌ها و تصمیم‌های خودم از زبان صحیح و دقیق استفاده می‌کنم.				
۸	در گفت‌وگوها سعی می‌کنم نظراتم تکراری نباشد و هر بار کامل‌تر شود.				
۹	می‌توانم از نظر و عقیده خود با دلیل دفاع کنم.				
۱۰	هنگام گفت‌وگوی کلاسی از نظرات دوستانم استفاده و به آنها اشاره می‌کنم.				
۱۱	تفاوت‌ها، شباهت‌ها و روابط بین پدیده‌ها، وقایع، یا اجزای آنها را شناسایی و بیان می‌کنم.				
۱۲	با بررسی مشکل و مسئله، راه‌های یافتن پاسخ سؤال را تشخیص می‌دهم.				
۱۳	روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات را برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به کار می‌برم.				

۱۴	یک موضوع را همه جانبه بررسی می‌کنم و از عملکرد عجولانه و بدون فکر پرهیز می‌کنم.			
۱۵	تحمل شنیدن نظر دیگران را دارم و در صورت لزوم، نظر خود را اصلاح می‌کنم.			
۱۶	در برخورد با پدیده‌ها و مسائل زود قضاوت نمی‌کنم.			
۱۷	هنگام قضاوت درباره رفتار و نظر خودم و دیگران از معیار مناسب استفاده می‌کنم.			
۱۸	قادرم احساسات، تجربیات و ارزیابی خود از یک موقعیت را برای دیگران توضیح دهم.			
۱۹	در تکمیل برگه‌های خود ارزیابی با دقت و براساس واقعیت عمل می‌کنم.			
۲۰	فعالیت‌های کتاب را با دقت و برای یادگیری بهتر انجام می‌دهم.			
فراوانی (تعداد) هر ستون				





موارد توصیفی	ردیف
<p>..... مهم‌ترین چیزی را که آموختم :  .....  .....</p>	۱
<p>..... فعالیت‌های مورد علاقه من :  .....  .....</p>	۲
<p>..... پیشرفت کرده‌ام .  من در.....</p>	۳
<p>..... بیشتر کارکنم .  من باید در زمینه.....</p>	۴
<p>..... وقتی به نوشته‌های خود نگاه می‌کنم، احساس می‌کنم :  .....  .....</p>	۵
<p>..... روش یادگیری من :  .....  .....</p>	۶
<p>امضا</p>	نام و نام خانوادگی دانش‌آموز :





اگر کسی دارای تفکر بود ، این روحیه موجب می شود که او بتواند مسائل مهم علم را هم کشف کند. اگر جوان ما، عالم ما، دانشمند ما متفکر بار آمده باشد، از آن ذخیره دانشی که در اختیار او است، ده ها و صدها مسئله جدید مطرح می کند و پاسخ می گیرد. پس استفاده از علم با تفکر ممکن است.

( بیانات مقام معظم رهبری در دیدار معلمان و فرهنگیان کشور، ۱۷/۰۲/۱۳۹۳ )

