

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تفکر و  
سبک زندگی

پایه هشتم

دوره اول متوسطه

کتاب مشترک دختران و پسران

۱۳۹۴



# وزارت آموزش و پرورش

## سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

نام کتاب : تفکر و سبک زندگی پایه هشتم دوره اول متوسطه (دختران و پسران) - ۱۲۷

شورای برنامه‌ریزی تفکر و پژوهش : محبوبه اسپیدکار، محمد جعفر جامه‌بزرگی، محمد حسنی، میترا دانشور، علی اکبر

روشندل، مهدخت صفاری نظری، احمد غلامحسینی، بهمن مشفق آرائی و فاطمه فلسفی

شورای برنامه‌ریزی آداب و مهارت‌های زندگی : محمود معافی، عبدالرسول کریمی، سید امیر رون، محمدرضا مقدادی،

مهرداد سیاه‌پشت، مریم خسرویانی، مهناز اسدی، روفیا دهقان،

سعید راصد و احمد یارمحمدی

مؤلفان تفکر و پژوهش : میترا دانشور، احمد غلامحسینی

مؤلفان آداب و مهارت‌های زندگی : محمود معافی، عبدالرسول کریمی، سید امیر رون، محمدرضا مقدادی، مهرداد سیاه‌پشت و

مریم خسرویانی

آمادگی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۹۲۶۶-۸۸۳، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

مدیر امور فنی و چاپ : لیدا نیک‌روش

مدیر هنری : مجید ذاکری یونسی

طراح گرافیک ، طراح جلد و صفحه آرا : طاهره حسن‌زاده

حروفچین : فاطمه باقری‌مهر

مصصح : حسین قاسم‌پور اقدم، علیرضا ملک‌ان

امور آمادگی خبر : فاطمه پزشکی

امور فنی رایانه‌ای : احمدرضا امینی، ناهید خیام‌باشی

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ دوم ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۴-۲۳۳۸-۰۵-۹۶۴-۹۷۸-۴ ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۳۳۸-۴ ISBN 978-964-05-2338-4



با نشاط و خرمی درس‌هایتان را خوب بخوانید و در همان حال، به وظایف اسلامی که انسان‌ها را می‌سازد، عمل کنید و اخلاق خود را نیکو کنید و اطاعت و خدمت پدران و مادرانتان را غنیمت شمارید و آنها را از خود راضی کنید و به معلم‌هایتان احترام زیاد بگذارید. سعی کنید برای اسلام و جمهوری اسلامی و کشورتان مفید باشید.

امام خمینی (رحمة الله علیه) در پاسخ به نامه دانش‌آموزان مدرسه فاطمیه در بیست و چهارم

آذر ۱۳۶۱

## فهرست مطالب

- ۶ سخنی با دانش آموز
- ۸ **بخش اول : فعالیت‌های الزامی نیمسال اول تفکر و پژوهش**
- ۹ زیبایی
- ۱۳ نقاشی شاهزاده خانم
- ۱۶ پروژه
- ۱۷ طرح سؤال پژوهشی
- ۱۹ تهیه طرح پژوهش
- ۲۳ برنامه‌ریزی برای اجرا
- ۲۸ راه‌هایی
- ۳۲ **بخش دوم : فعالیت‌های الزامی نیمسال اول آداب و مهارت‌های زندگی**
- ۳۳ مهارت‌های زندگی موفق کدام‌اند؟
- ۴۰ آداب معاشرت و گفت‌وگو
- ۴۹ رسانه‌ها و تأثیرات آنها بر زندگی ما
- ۵۵ مهارت کنترل نفس (خویشتن‌داری) چیست؟
- ۶۰ **بخش سوم : فعالیت‌های الزامی نیمسال دوم تفکر و پژوهش**
- ۶۱ دیو و کیک
- ۶۴ جان و تن
- ۶۶ خط‌کشی
- ۶۹ تو نیکی می‌کن و در دجله انداز
- ۷۲ ارائه گزارش پژوهش
- ۷۶ **بخش چهارم : فعالیت‌های الزامی نیمسال دوم آداب و مهارت‌های زندگی**
- ۷۷ رفتار پر خطر چیست؟
- ۸۷ مهارت افزایش عزت نفس

- مهارت بهبود خودپنداره و افزایش اعتماد به نفس ۹۳
- مهارت کنترل استرس ۱۰۲
- بخش پنجم : فعالیتهای انتخابی تفکر و پژوهش ۱۱۰**
- واقعیت ۱۱۱
- عادت‌ها ۱۱۶
- پدر و پسر اولیه ۱۲۰
- تخیل ، یا ... ۱۲۴
- اثر ۱۲۸
- آن پسرک انار ندارد. ۱۳۰
- شادی ۱۳۲
- بخش ششم : فعالیتهای انتخابی آداب و مهارتهای زندگی ۱۳۶**
- مهارتهای کنترل عصبانیت ۱۳۷
- مهارت کنترل افسردگی ۱۴۴
- مهارتهای مصرف چیست؟ ۱۵۱
- چگونه از افراد بزرگسال، پیر و ناتوان مراقبت کنیم؟ ۱۵۶
- چرا باید به همدیگر احترام بگذاریم؟ ۱۶۰
- ارزش‌ها و معیارهای رفتاری ۱۶۴
- مهارتهای تصمیم‌گیری ۱۶۹
- آداب و مهارتهای سفر کردن ۱۷۴
- آداب و مهارتهای بازدیدهای علمی و سفرهای اردویی ۱۷۹
- بخش هفتم : فعالیتهای اختیاری ۱۸۴
- خودارزیابی نیمسال اول و دوم تفکر و پژوهش ۲۰۰**

## به نام خدا

### دانش آموزان عزیز سلام

این کتاب در ادامه برنامه درسی تفکر و سبک زندگی پایه هفتم، حول دو محور عمده «تفکر و پژوهش» و «آداب و مهارت‌های زندگی» تنظیم شده است. فعالیت‌های آموزشی این درس در قالب موضوعات مختلف به گونه‌ای انتخاب شده‌اند که به شما کمک می‌کنند تا درباره سبک زندگی خود و دیگران فکر کنید و آگاهانه مناسب‌ترین سبک را برای زندگی خود انتخاب کنید. به‌طور کلی شیوه زندگی هر کس با توجه به عقاید، باورها و افکار او، انتخاب می‌شود. شیوه زندگی شما نیز حاصل شناخت و تصمیم‌گیری شماست. این مهم هنگامی امکان‌پذیر است که شما:

- اهل تفکر و تعقل باشید و هر موضوع و مسئله‌ای را همه‌جانبه بررسی کنید.
- آرا و نظرات خود را با شجاعت بیان کنید و در صورت بی بردن به اشتباه خود، شجاعت تغییر عقیده و اعتراف به خطای خود را داشته باشید.
- نقدپذیر باشید.
- با جملات زیبا، فکر نادرستی را به دیگران القا نکنید و فکر نادرستی را که در قالب کلمات زیبا به شما گفته می‌شود، باور نکنید.
- در بحث‌های کلاسی به سخنان دیگران گوش کنید و برای سخن گفتن نوبت را رعایت کنید.
- خود را بشناسید و هیجاناتی مانند خشم و اضطراب را در خود کنترل کنید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید و نظر مخالف را با استدلال رد کنید.
- دیگران را به بیان نظرات خودشان ترغیب کنید.
- مهارت‌های ارتباط صحیح و مؤثر را با دیگران به کار بگیرید.
- ادب را در برخورد با دیگران رعایت کنید.
- با مسائل و مشکلات خود و دیگران عاقلانه و مؤثر برخورد کنید؛ تا از آرامش بیشتری برخوردار شوید و به یک زندگی موفق، شاد و به دور از مشکل دست پیدا کنید.

در این برنامه فرصت‌هایی برای شما فراهم شده است تا از طریق بازخوانی تجربه‌های خود یا دیگران دربارهٔ ارتباطات با خود، خداوند متعال، دیگران و خلقت تفکر کنید و با استدلال، معیار و شیوهٔ مناسبی برای زندگی خود برگزینید.

محتوای این کتاب در سه گروه فعالیت سازماندهی شده است. گروه اول فعالیت‌های الزامی است که انجام آن به دلیل اهمیتی که دارد، برای همهٔ دانش‌آموزان لازم است. گروه دوم فعالیت‌های انتخابی است. از بین فعالیت‌های انتخابی سه فعالیت انتخاب می‌شود. گروه سوم فعالیت‌های اختیاری است. تعیین موضوع این فعالیت‌ها به عهدهٔ دبیر محترم و شماست.

شما ضمن مشارکت در گفت‌وگوهای کلاسی، انجام فعالیت‌ها و جمع‌بندی نظرها، یادگیری‌های خود را در کتاب ثبت خواهید کرد. در طول سال تحصیلی نیز فعالیت‌هایی در قالب پروژه خواهید داشت. در این فعالیت، مانند فعالیت‌های سال قبل، شما با شیوهٔ طرح سؤال پژوهشی، جمع‌آوری اطلاعات و ارائهٔ گزارش آشنا می‌شوید و فرصت خواهید داشت کار پژوهشی را در عمل از ابتدا تا انتها طراحی و اجرا کنید. برای آشنایی بیشتر با مفاهیم و چگونگی انجام پروژه پژوهشی نرم‌افزار آموزشی به همراه کتاب توزیع شده است.

ارزشیابی از آموخته‌ها و فعالیت‌های شما در هر نوبت تحصیلی در چهار بخش به شرح زیر انجام می‌شود:

۱- مشاهدات معلّم از عملکرد شما در کلاس، مانند میزان مشارکت شما در گفت‌وگوها در گروه‌های کوچک و بحث‌های کلاسی، ۵ نمره.

۲- بررسی نتایج کار شما در کتاب درسی شامل تکمیل برگه‌های خودارزیابی‌ها و فعالیت‌های نوشتنی دیگر، ۵ نمره.

۳- بررسی کار عملی پژوهشی که در طول سال تحصیلی انجام می‌دهید، ۵ نمره.

۴- آزمون کتبی از دروس آداب و مهارت‌های زندگی، ۵ نمره.

ارزشیابی این درس بیشتر بر عملکرد شما در کلاس و خارج از کلاس تمرکز دارد. در این برنامه نیازی نیست که درس‌ها را حفظ کنید؛ مگر یادگیری برخی از مفاهیم که در کتاب با رنگ سبز مشخص شده است. تعداد این موارد نیز بسیار کم است. آنچه از شما می‌خواهیم، مشارکت جدی در بحث‌های کلاسی و انجام فعالیت‌هاست. بیشتر نمرهٔ این درس به شرکت شما در این فعالیت‌ها تعلق می‌گیرد. امیدواریم که همیشه موفق باشید.

**گروه مؤلفان**

# بخش اول

## فعالیت‌های الزامی نیمسال اول تفکر و پژوهش

زیبایی

نقاشی شاهزاده خانم

پروژه

طرح سؤال پژوهشی

تهیه طرح پژوهش

برنامه ریزی برای اجرا

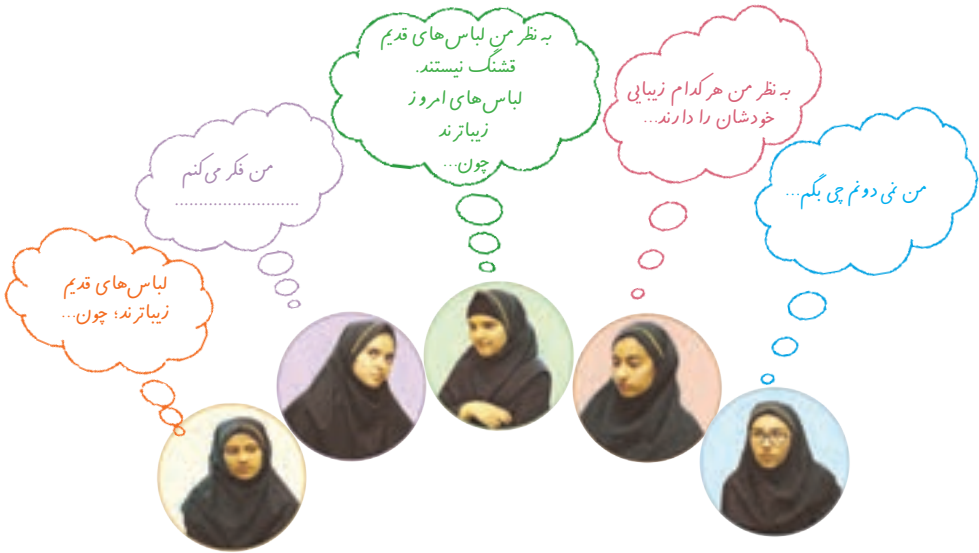
راه‌رهایی



## زیبایی

«زیبایی» مفهومی است که ماهیت و چیستی آن همیشه مورد توجه بوده است. افراد دوست دارند ظاهر زیبا، وسایل زیبا، خانه زیبا و... داشته باشند. سؤال اساسی این است که زیبایی چیست؟ در این درس شما با بحث و گفت‌وگو درباره مفهوم و معیارهای زیبایی، ضمن گسترش مهارت‌های تفکر خود، به درک عمیق‌تری از این مفهوم و کاربرد آن در زندگی دست خواهید یافت.





به تصاویر صفحه قبل نگاه کنید.  
به نظر شما کدام یک از این پوشش ها زیباتر است؟ چرا؟

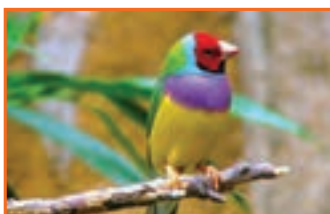
● به نظر من : .....

.....

.....

.....

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



- چرا شما با دیگران دربارهٔ زیبایی برخی از موجودات اتفاق نظر دارید؛ اما دربارهٔ زیبایی برخی دیگر از موجودات اتفاق نظر ندارید؟
- به نظر شما زیبایی چیست؟

- چه پدیده‌ها، وقایع و رفتارهایی زیبا هستند؟ چرا؟ با ارائه مثال، نظر خود را توضیح دهید.
- زیبایی انسان‌ها به چه چیزهایی بستگی دارد؟ چرا؟
- آیا درباره زیبایی اعمال و رفتار هم اختلاف نظر وجود دارد؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

- معیارهای زیبا بودن موجودات چیست؟

.....

.....

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

.....

.....

- نمونه‌هایی از امور و پدیده‌های زیبا را نام ببرید (در هستی، اجتماع، زندگی انسان‌ها).

.....

.....

### فعالیت در منزل

آلبومی از تصاویر زیبایی‌ها و زشتی‌ها درست کنید و در نمایشگاه کلاس یا مدرسه آن را به نمایش بگذارید.

۱- إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ. نهج الفصاحة، ص ۲۹۳، ح ۶۹۰.



## نقّاشی شاهزاده خانم

در یکی از کشورهای دور شاهزاده خانمی زندگی می‌کرد که به نقّاشی علاقه زیادی داشت. پادشاه و اطرافیان از نقّاشی‌های او خوششان می‌آمد؛ تا اینکه روزی ... عبارت بالا بخشی از داستان فیلمی است که در این جلسه تماشا و آن را تحلیل می‌کنید. با این کار، مهارت تحلیل و استدلال شما پرورش می‌یابد و با منابع شناخت انسان بیشتر آشنا می‌شوید.



### گفت‌وگو کنید



- وقایع فیلم را به ترتیب بیان کنید. دریافت شما از فیلم چیست؟
- واکنش باغبان به نقّاشی شاهزاده خانم چه تفاوتی با واکنش دیگران نسبت به آن داشت؟
- کدام واکنش با واقعیت نقّاشی شاهزاده خانم مطابقت داشت؟
- باغبان نابینا واقعیت نقّاشی را چگونه متوجه شد؟ نابینایی باغبان را در این داستان چگونه

تعبیر می‌کنید؟

- واکنش شاهزاده خانم به پاسخ باغبان چه بود؟ چرا؟
- با این همه تعریف و تمجید دیگران، چرا نظر باغبان نابینا برای شاهزاده خانم تا این حد اهمیت داشت؟
- چگونه رفتار شاهزاده خانم تغییر کرد؟ مراحل این تغییر را با توجه به فیلم توضیح دهید. این تغییر تحت تأثیر چه عواملی بود؟
- راه‌های دستیابی به حقیقت چیست؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

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

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

## فعالیت در منزل

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# پروژه





## طرح سؤال پژوهشی

گفت و گو کنید



۱- در گروه خود مشخص کنید که پاسخ کدام یک از پرسش‌های زیر با روش مراجعه به منابع مکتوب به دست می‌آید؟ کنار آن علامت بزنید.

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

۲- نماینده گروه، نتایج کار گروه را درباره دو یا سه سؤال با ذکر دلیل به کلاس گزارش دهد.



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

- پاسخ دادن به آن سؤال تنها با مراجعه به منابع مکتوب امکان‌پذیر باشد.
- به دانستن پاسخ آن علاقه‌مند باشید.
- سؤال با زبان دقیق، واضح و روشن بیان شده باشد.
- گردآوری اطلاعات در حدّ توان شما باشد (از لحاظ زمان اجرا، دسترسی به منابع و دانش و اطلاعات).
- پاسخ آن سؤال در کتاب‌های درسی نباشد.
- سؤال شما ارزش صرف زمان، انرژی و ... را داشته باشد.

### پرسش گروه

.....

.....

.....



## تهیه طرح پژوهش

پرسش گروه را در کلاس بخوانید و با کمک گروه‌های دیگر و راهنمایی دبیر آن را اصلاح کنید.

### پرسش گروه پس از بررسی

.....

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

### پرسش‌های جالب

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

برای انجام پژوهش، به طرح پژوهش نیازمندیم. طرح پژوهش برای پژوهشگران مانند نقشه راه است و به آنها کمک می‌کند تا فعالیت‌های خود را براساس برنامه‌ای منظم و اندیشیده شده به پیش ببرند. طرح پژوهش از اجزایی تشکیل شده است. مهم‌ترین مواردی که در نوشتن طرح پژوهشی به آن توجه می‌کنیم، عبارت‌اند از:

- عنوان یا پرسش پژوهش چیست؟
- هدف یا اهداف ما از انجام پژوهش چیست؟
- از چه شیوه‌ای برای گردآوری اطلاعات استفاده می‌کنیم؟
- برای ثبت اطلاعات از چه ابزار و وسیله‌ای استفاده می‌کنیم؟

**عنوان یا پرسش پژوهش:** برای نوشتن عنوان پژوهش از یک عبارت خبری یا پرسشی استفاده می‌کنیم. این عبارت یا پرسش همان موضوعی است که کنجکاوی ما را تحریک کرده است و می‌خواهیم پاسخ آن را بیابیم.

### مثال:

– بررسی ابعاد رشد و توسعه فناوری هسته‌ای در ایران (عنوان پژوهش به صورت عبارت)  
– رشد و توسعه فناوری هسته‌ای در ایران چگونه است؟ (عنوان پژوهش به صورت پرسش)

**هدف یا اهداف پژوهش:** هر پژوهشگری از عنوان پژوهش یا پرسش انتخابی خود، هدفی را دنبال می‌کند؛ عنوان پژوهش می‌تواند هدف کلی پژوهش هم باشد. هدف کلی می‌تواند به اهداف جزئی‌تری تقسیم شود. این کار کمک می‌کند تا با نقشه دقیق‌تر و با اطمینان بیشتر به هدف کلی برسیم. به عنوان مثال، موضوع: «بررسی ابعاد رشد و توسعه فناوری هسته‌ای در ایران» می‌تواند شامل اهدافی به شرح زیر باشد:

- بررسی تاریخچه پیشرفت فناوری هسته‌ای در ایران
- آشنایی با دانشمندان این عرصه
- معرفی شهدای این عرصه
- بررسی کاربردهای فناوری هسته‌ای
- شناسایی چالش‌های این عرصه (مخالفت‌های قدرت‌های استکباری و ...)

... و

**شیوه گردآوری اطلاعات:** در این قسمت ما به عنوان پژوهشگر به طور دقیق توضیح می‌دهیم که چگونه اطلاعات را گردآوری خواهیم کرد؛ از چه نمونه‌ای و با چه ویژگی‌هایی استفاده می‌کنیم. در پروژه‌های کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم نمونه پژوهش شامل افراد و موجودات بود. ولی در کتاب پایه هشتم نمونه پژوهش، منابع مکتوب مانند کتاب، مجلات، مقالات اینترنتی و ... است.

**ابزار گردآوری اطلاعات:** هنگام گردآوری اطلاعات، ما از ابزاری برای ثبت اطلاعات استفاده می‌کنیم. به عنوان مثال، در روش مشاهده، ممکن است از دوربین عکاسی، فیلم برداری یا فرم ثبت مشاهدات استفاده کنیم. در روش نظرسنجی می‌توانیم از پرسش‌نامه، ضبط صوت یا فرم ثبت مصاحبه استفاده کنیم. به طور حتم هنگامی که ما برای گردآوری اطلاعات به منابع مکتوب (چاپی و الکترونیکی) مراجعه می‌کنیم، ابزار ما متفاوت و شامل یادداشت‌ها و برگه‌های تحقیق خواهد بود.

یک برگه تحقیق به طور ساده به شکل زیر است.



برای یک پژوهشگر به همان اندازه که استفاده از دانش و روش علمی اهمیت دارد، رعایت امانت و اخلاق علمی نیز ضروری است. لذا اگر از کتاب، مقاله و... در گزارش پژوهش خود استفاده می‌کنید، باید با ذکر منبع و ارائه اطلاعات دقیق در این زمینه باشد. این اطلاعات از برگه‌های تحقیق به دست می‌آید؛ مانند: (دانشفر، ۱۳۹۰، ص ۲۰).

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



عنوان یا پرسش پژوهش :

.....

.....

هدف یا اهدافی که از انجام پژوهش داریم :

.....

.....

.....

شیوه‌ای که برای گردآوری اطلاعات به کار می‌بریم :

.....

.....

.....

.....

.....

ابزاری که برای ثبت اطلاعات استفاده می‌کنیم :

.....

.....

## برنامه‌ریزی برای اجرا

- طرح پژوهشی گروه خود را در کلاس بخوانید و با کمک گروه‌های دیگر و راهنمایی دبیر آن را اصلاح کنید.
- در گروه خود کارهایی را که قرار است انجام دهید، فهرست کنید؛ مانند:
  - جاهایی که قرار است مراجعه کنیم.
  - منابعی که باید مطالعه کنیم.
  - مواد و وسایلی که باید تهیه کنیم.
  - تهیه گزارش
  - و ...
- کارها را بین خود تقسیم کنید و برای انجام آنها زمانی پیش‌بینی کنید.

ردیف	کارهایی که باید انجام بدهیم	نام مسئول انجام کار	تاریخ شروع	تاریخ پایان

هنگام انجام پژوهش، ساختار گزارش پژوهش را که دبیر محترم به شرح زیر برای شما بیان داشته، رعایت کنید.

## ساختار گزارش پژوهش

گام نهایی در انجام پژوهش، تهیه گزارش آن است. در این مرحله پژوهشگران، طرح پژوهش و یافته‌های آن را در گزارشی تنظیم و آن را برای ارائه به دیگران آماده می‌کنند. تهیه یک گزارش خوب دو فایده اساسی دارد؛ فایده اول توانمند شدن پژوهشگر در تحلیل اطلاعات و تنظیم گزارش و فایده دوم سهیم کردن دیگران در یافته‌های علمی است. گزارش یک پژوهش به‌طور ساده شامل موارد زیر است:

- طرح روی جلد (شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگران، دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش)
- صفحه بسم الله الرحمن الرحيم
- فهرست
- عنوان یا پرسش پژوهش
- هدف یا اهداف پژوهش
- شیوه گردآوری اطلاعات
- ابزار گردآوری اطلاعات
- نتایج پژوهش / پاسخ پرسش پژوهش
- پیشنهادها و سؤال‌های جدید
- منابع

درباره عنوان و پرسش پژوهش، اهداف پژوهش، شیوه گردآوری اطلاعات، ابزار گردآوری اطلاعات قبلاً توضیح داده شد. این موارد در طرح پژوهش و گزارش پژوهش تقریباً یکسان اند و از طرح به گزارش انتقال داده می‌شوند.



**نتایج پژوهش:** پس از گردآوری اطلاعات، یافته‌ها را براساس اهداف پژوهش طبقه‌بندی می‌کنیم. موارد تکراری حذف و یافته‌های غیرمرتبط کنار گذاشته می‌شوند. یافته‌های باقی‌مانده در هر طبقه را مرتب می‌کنیم.

**پیشنهادها و سؤال‌های جدید:** در صورتی که براساس نتایج پژوهش پیشنهادی برای کاربرد آن یا سؤالات جدیدی برای پژوهش بیشتر داشته باشیم، آنها را در این قسمت می‌نویسیم.

**منابع:** منظور از منابع، کتاب‌ها، گزارش‌ها و مقالاتی است که برای گردآوری اطلاعات از آنها استفاده می‌کنیم. پژوهشگران برای نشان دادن اعتبار پژوهش خود و همچنین رعایت امانت، در آخر گزارش خود، مشخصات منابع مورد استفاده را می‌نویسند. استفاده از ایده‌ها و نوشته‌های دیگران بدون نام بردن از صاحب اصلی ایده یا نوشته، سرقت ادبی نامیده می‌شود. نمونه رایج سرقت ادبی، کپی کردن مطالب از اینترنت، کتاب‌ها و مجلات، بدون ذکر منبع است. منبع‌نویسی علمی شیوه‌های متفاوتی دارد. در گزارش پژوهش پایه هشتم از شما انتظار می‌رود نام‌خانوادگی و نام نویسنده یا نویسندگان، سال انتشار، عنوان کتاب یا مقاله، محل انتشار و ناشر را بنویسید.

### به عنوان مثال:

- ۱- رحیمی، علیرضا. ۱۳۸۲. ماجراهای مدرسه ما (مجموعه داستان‌های فکری برای کودکان)، تهران: نشر نهج.
- ۲- مجدفر، مرتضی. ۱۳۹۰. بیدپا در کلاس درس، تهران: نشر امروز.



## برگه ارزیابی طرح و برنامه اجرایی پروژه پژوهشی

امتیاز				ملاک ارزیابی	ردیف
۴	۳	۲	۱		
				تشخیص شیوه مناسب گردآوری اطلاعات برای هر سؤال	۱
				طرح پرسش مناسب براساس معیارهای ذکر شده در کتاب درسی	۲
				بیان روشن و دقیق هدف یا اهداف پژوهش	۳
				تشریح روشن و دقیق شیوه گردآوری اطلاعات	۴
				بیان روشن و دقیق ابزار گردآوری اطلاعات	۵
				فهرست کردن دقیق اقداماتی که باید انجام شود.	۶
				زمان بندی مناسب برای انجام اقدامات	۷
				انجام اصلاحات در هریک از مراحل طرح پرسش، تهیه طرح و برنامه ریزی برای اجرا	۸
				مراجعه مستمر در طول نیمسال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی	۹
				همفکری و مشارکت با دیگران در پیشبرد جلسات پژوهش	۱۰
				<b>جمع نمرات</b>	
				نمره نهایی از ۵ (جمع نمرات تقسیم بر ۸)	

این برگه توسط دبیر محترم تکمیل می شود و نشانگر انتظارات از شما در تهیه طرح پژوهشی و برنامه ریزی اجرای پژوهش است.





## راه رهایی

موقعیتی را تجسم کنید که در یک مکعب مستطیل شفاف قرار گرفته‌اید. چه حسی دارید و چه می‌توانید بکنید؟ چرا چنین می‌کنید؟ در فیلم «داستان جعبه‌ای» شخصیت اصلی داستان در چنین موقعیتی قرار گرفته است. در اطراف او دیگرانی نیز هستند که در موقعیت مشابهی قرار دارند. موضوع این فعالیت بررسی عملکرد این شخصیت‌ها و جرایبی آن است.



## گفت و گو کنید



- داستان فیلم چه بود؟ وقایع فیلم را به ترتیب وقوع با ذکر جزئیات بیان کنید.
- به نظر شما جعبه و ربات در این فیلم، نماد چیست؟
- به نظر تان چرا سازنده فیلم از حجم های هندسی برای نمایش موقعیت ربات (مکعب، چندوجهی منتظم، کره) استفاده کرده است؟
- ربات های نشسته و ربات های ایستاده نماد چه نوع انسان هایی هستند؟ چه تفاوتی با هم دارند؟ چرا این طور فکر می کنید؟
- آیا فقط داشتن اراده برای ایجاد تغییر کافی است؟ دلیل شما برای این پاسخ چیست؟
- شخصیت اصلی فیلم به چه راه حلی رسید؟ چگونه به این راه حل رسید؟
- همان طور که در آخر فیلم دیدید، تعدادی از ربات ها قبل از این ربات به پای دیوار رسیده بودند. ممکن است کسانی بسیار جلوتر از او باشند. فکر می کنید با عبور از این مانع ربات با چه مواجه خواهد شد؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

- مراحل حل مسئله طی کرد، چه بود؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



● من فکر می‌کنم : .....

.....

.....

.....

.....

### فعالیت در منزل

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

- .....
- .....
- .....
- .....

یافته‌های خود را با یافته‌های دوستان خود مقایسه کنید.

.....

.....

.....

.....

## بخش دوم

### فعالیت‌های الزامی نیمسال اول آداب و مهارت‌های زندگی



مهارت‌های زندگی موفق کدام اند؟

آداب معاشرت و گفت‌وگو

رسانه‌ها و تأثیرات آنها بر زندگی ما

مهارت کنترل نفس (خویشتن‌داری) چیست؟





## مهارت‌های زندگی موفق کدام‌اند؟



- پیروزی در گرو اراده قاطع و حفظ دوراندیشی است. **بیامبر اکرم ﷺ**
- هر که تلاش خود را در حد توان به کار گیرد، در نهایت به خواست خود دست می‌یابد.

حضرت علی رضی الله عنه

### فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

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

موفقیت انواع مختلفی دارد؛ مانند موفقیت در تحصیل، موفقیت در شغل یا موفقیت در زندگی خانوادگی. ممکن است یک فرد در تحصیلات دانشگاهی موفق نباشد؛ اما در کار، تجارت، هنر، زندگی خانوادگی و جلب رضایت خداوند فرد موفق باشد.

یک مورد از زندگی افراد زیر را به دلخواه مطالعه کن و راز موفقیت آنها را کشف کن.

### افراد موفق از راز موفقیت خود می‌گویند :

من در روستای مرزیجران از توابع شهرستان اراک در سال ۱۳۳۹ متولد شدم. پس از اخذ دیپلم، فعالیت‌های سیاسی و مذهبی خود را در کرج و اراک شروع کردم. در سال ۱۳۵۸ هم‌زمان با خدمت در آموزش و پرورش وارد فعالیت‌های عمرانی در جهاد سازندگی شدم. در سال ۱۳۶۰ در مناطق جنگی فعالیت‌های خود را شروع کردم. در سال ۱۳۶۵ در منطقه جنگی فاو، جانباز قطع نخاعی شدم؛ اما من ناامید نشدم.

در سال ۱۳۷۰ مدرک کارشناسی ارشد خود را در مدیریت صنایع از دانشگاه امیرکبیر در رشته صنایع آبریزی‌پروری گرفتم و بعد در سال ۱۳۸۷ برای گرفتن مدرک دکتری به دانشگاه استرلینگ انگلستان رفتم.

در دوره دکتری: «با وجود مشکلات فراوان جسمی و وضعیت بسیار نامناسب دریا در انگلستان، لباس‌های غواصی می‌پوشیدم و ساعت‌ها در زیر آب به مطالعات تخصصی خود در زمینه آبریزان دریا می‌پرداختم تا تحقیقات خود را تکمیل کنم».

این رزمنده جانباز و پژوهشگر تاکنون بیش از ۱۵ جلد کتاب تخصصی در حوزه شیلات و آبریزی‌پروری تألیف کرده است و بیش از ۲۰ مقاله در نشریات علمی داخل کشور و ۱۶ مقاله در نشریات تخصصی خارج از کشور به چاپ رسانده است. وی علی‌رغم وضعیت نامناسب جسمی برای ارائه مقاله و سخنرانی به کشورهای مختلف از جمله آلمان، آمریکا، استرالیا، سنگاپور، مالزی و تایلند مسافرت کرده است. هم‌اکنون دانشیار و مدیر گروه مطالعات اقتصادی مؤسسه تحقیقات شیلات کشور است و مسئولیت راهنمایی پایان‌نامه‌های دوره کارشناسی ارشد و رساله‌های دکترای دانشجویان زیادی را بر عهده داشته و یا دارد.

اکنون راز موفقیت مرا کشف کن.

من در سال ۱۳۳۶ در یکی از شهرهای آذربایجان متولد شدم. تا سیزده سالگی قالی می‌بافتم و شب‌ها درس می‌خواندم. در آن روزها در سال فقط دو بار برنج می‌خوردیم. قبل از انقلاب اسلامی ایران وضع خیلی از مردم چندان تعریفی نداشت. برنج خوردن کار هر کسی نبود. با زحمت زیاد توانستم در هجده سالگی بیست هزار تومان پس‌انداز کنم. اوایل انقلاب اسلامی ایران از بانک‌ها مقداری وام گرفتم، خیلی فکر کردم که چه کار کنم. تصمیم گرفتم به آلمان بروم و از نمایشگاه‌های فرش در آنجا بازدید کنم. این کار برای من تجربه خوبی بود. در آنجا یک تاجر ایرانی به من یاد داد تا فرش گرد ببافم، مسافرتی هم به کشور سوئیس کردم و بعد از دیدن فرش‌های مختلف در نمایشگاه‌های آنجا خیلی زود به ایران برگشتم. ساختمانی را در روستای خودمان اجاره کردم و دارهای قالی را نصب کردم. با همکاری تعداد کمی شروع به قالی‌بافی کردم. باید خطر را می‌پذیرفتم، سعی کردم در رنگ فرش‌ها و طرح‌ها تغییراتی انجام دهم. با پشتکار، توکل به خداوند و سخت‌کوشی کارم را ادامه دادم. خیلی زود کارهای من توجه خریداران فرش را جلب کرد. به تدریج کارم رونق گرفت. تا جایی که خودم صادرات فرش را به کشورهای اروپایی شروع کردم، بازدید از موزه‌های فرش در کشورهای مختلف همیشه برای من الهام‌بخش بوده است. در کنار فعالیت‌های اقتصادی، کمک به افراد نیازمند و یتیمان را هرگز از یاد نبردم؛ زیرا معتقدم که خداوند به من کمک خواهد کرد. خیلی از مشکلات من به‌خاطر همین کارهای خوب برطرف شده است.

**اکنون راز موفقیت مرا کشف کن.**



در پانزده سالگی به عنوان خیاط وارد شرکتی شدم که در آن لباس های اتاق عمل پزشکان را می دوختند. کار کردن در این شرکت مرا علاقه مند به رشته پزشکی کرد، ولی درس خواندن در این رشته برای من بسیار سخت بود. من باید برای اداره زندگی خود و خانواده ام کار می کردم. اما از طرف دیگر علاقه به رشته پزشکی و خدمت به مردم مرا به خود مشغول کرده بود. تصمیم گرفتم هر طور شده درس بخوانم؛ به همین دلیل در کلاس های بزرگسالان دبیرستان را تمام کردم و در کنکور شرکت کردم. با پشتکاری که داشتم در رشته پزشکی قبول شدم، بعد از پایان دوره عمومی پزشکی با کمک همسر و خانواده ام در دوره تخصصی جراحی چشم قبول شدم. الان من رئیس بخش چشم پزشکی بزرگ ترین بیمارستان تخصصی کشور هستم.

اکنون راز موفقیت مرا کشف کن.



### فعالیت ۳ (بحث گروهی)

بررسی زندگی افراد موفق، نشان می‌دهد این افراد چند ویژگی مهم داشته‌اند که موجب شده در زندگی خود موفق شوند. در جدول زیر چند مورد از این ویژگی‌ها نوشته شده است؛ بقیه را شما تکمیل کنید:

۱- هدف‌های واقعی داشته‌اند.	۷-
۲- از شکست‌های بی‌دربی نمی‌هراسیدند.	۸-
۳- از اراده قوی برخوردار بوده‌اند.	۹-
۴- از عزت نفس بالایی برخوردار بوده‌اند.	۱۰-
۵-	۱۱-
۶-	۱۲-

رسیدن به موفقیت امری تدریجی است و برای رسیدن به آن، باید گام‌های مختلفی برداشته شود. تلاش، اراده، توجه به امکانات و در نظر گرفتن توانایی‌ها از جمله این گام‌هاست.

### فعالیت ۴ (انتخابی)

با کلمات موفق یا موفقیت چند جمله بسازید؛ مثال:

- ۱- برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کرد.
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....
- ۵- .....

## نکات مهم

- هر شکستی مقدمه‌ای برای یک پیروزی است.
- شما هم می‌توانید موفق شوید. افراد موفق کارهای متفاوتی انجام نمی‌دهند؛ بلکه کارها را به روش متفاوتی انجام می‌دهند.

● موفقیت یعنی اینکه انسان همواره رو به جلو حرکت کند؛ در کارهایش صداقت داشته باشد و وظایف خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهد و خداوند را همیشه بر کارهای خود ناظر بداند.

تلاش صادقانه + احساس مسئولیت + توکل به خداوند + داشتن هدف و برنامه = موفقیت

موفقیت، یعنی برنامه‌ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب، داشتن امید، توکل به خداوند متعال و خلاقیت

## فعالیت ۵ (بحث کلاسی)

۱- به غیر از تحصیل تصور می‌کنید در چه زمینه‌های دیگری می‌توانید موفق شوید؟ این موارد را فهرست کنید.

۲- افرادی را مثال بزنید که در زندگی خود موفق بوده‌اند؛ راز موفقیت آنها چه بوده است؟

## فعالیت ۶ (انتخابی)

هدفی را برای خود مشخص کنید و فهرستی از کارهایی را که برای رسیدن به آن لازم است، بنویسید.

- هدف: .....
- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....
- ۵- .....

### فعالیت در منزل

- یکی از فعالیت‌های پیشنهادی زیر را به دلخواه در منزل انجام دهید.
- ۱- زندگی یک فرد موفق را مطالعه کنید و دلایل موفقیت او را فهرست کنید و درباره آن در کلاس بحث کنید.
- ۲- با پرسش از والدین خود یا یکی از نزدیکان، درباره علت موفقیت آنها جويا شوید و آنها را فهرست کنید.

## آداب معاشرت و گفت‌وگو



### آداب معاشرت

هر روزه ما با افراد زیادی برخورد می‌کنیم؛ پدر، مادر، برادران و خواهران، دوستان و همسایگان، معلمان، میهمانان، بیماران، نیازمندان و مردم کوچه و بازار. در برخورد با هر یک از این افراد باید آداب معاشرت، یا آداب برخورد با مردم را رعایت کنیم.

### فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

- ◀ آداب یعنی چه؟
- ◀ معاشرت یعنی چه؟
- ◀ منظور از آداب معاشرت چیست؟



سخنان حکمت‌آمیز زیر را بخوانید و به سؤالات مربوط به آنها پاسخ

دهید.

دیدار با یکدیگر را با سلام کردن و دست دادن آغاز کنید و هرگاه خواستید از یکدیگر جدا شوید، با استغفار (طلب آمرزش از خداوند برای یکدیگر) جدا شوید.

پیامبر اسلام ﷺ

در معاشرت با مردم میانه‌رو باش، نه آن‌طور خشن و تندخو باش که مردم از نزدیک شدن به تو پرهیز کنند و نه آن‌قدر ضعیف باش که هر کس با تو برخورد کند، تو را تحقیر کند.

امام صادق ﷺ مفاتیح‌الحیات

نکات مهم و جالب‌گفت و گوهای خود را روی تابلوی کلاس بنویسید.

- ۱- در احادیث فوق پیامبر اسلام ﷺ و امام صادق ﷺ چه نکاتی را دربارهٔ آداب معاشرت با مردم مطرح کرده‌اند؟
- ۲- آداب سلام کردن و دست دادن چیست؟
- ۳- میانه‌روی و اعتدال در معاشرت یعنی چه؟

ادب به معنای روش‌های نیکو، اخلاق پسندیده و تربیت صحیح است.

منظور از آداب، مجموع رفتارهای درستی است که ما باید در یک موقعیت با توجه به دستورات اسلام، ارزش‌های مورد قبول مردم یا عقل به کار گیریم.

آداب معاشرت، مجموع رفتارهای درستی است که باید در برخورد با یکدیگر در موقعیت‌های مختلف رعایت کنیم تا احترام و شأن و منزلت ما حفظ شود.

### فعالیت ۳ (انتخابی) (بحث کلاسی)

درباره آداب و رفتارهای مناسب در هر یک از موقعیت‌های زیر بحث کنید و نتیجه را روی تابلوی کلاس بنویسید. در صورت دسترسی به اینترنت می‌توانید با وارد کردن کلمات کلیدی، اطلاعات لازم را به دست آورید.

- ۱- آداب حضور در یک میهمانی
- ۲- آداب عیادت از یک بیمار
- ۳- آداب ظاهر شدن در جامعه
- ۴- آداب حضور در مساجد و اماکن مذهبی



### آزمون خودارزیابی آداب معاشرت

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

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

## فعالیت در منزل

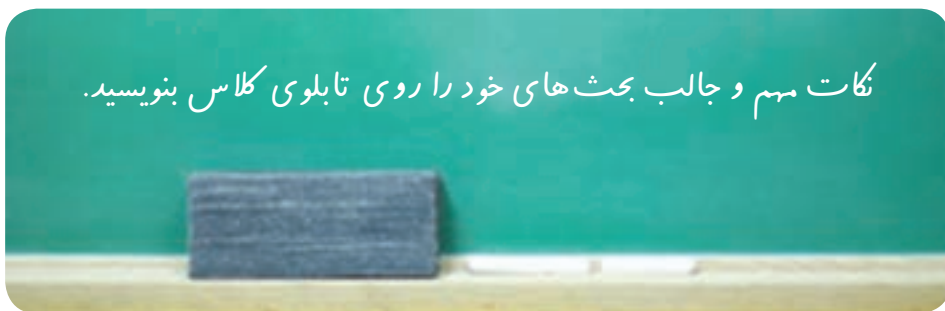
- از دو فعالیت زیر یک مورد را به دلخواه انتخاب کنید و به آن پاسخ دهید.
- ۱- برای شهروندی خوب چه رفتارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟
  - ۲- با مراجعه به شبکه رشد (Roshd.ir)، یا وب‌گاه تبیان دربارهٔ آداب سلام کردن یا دست‌دادن تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس گزارش کنید.

## آداب گفت‌وگو

بیشتر ارتباط‌های ما با دیگران از گفت‌وگو کردن با آنها شروع می‌شود. اهداف گفت‌وگوها نیز متفاوت است. برای آنکه از گفت‌وگوهای خود با دیگران بهتر نتیجه بگیریم، باید آداب و مهارت‌های گفت‌وگو کردن را بیاموزیم.

## فعالیت ۵ (بحث کلاسی)

نکات مهم و جالب بحث‌های خود را روی تابلوی کلاس بنویسید.



- ۱- گفت‌وگو یعنی چه؟
- ۲- گفت‌وگوی افراد بیشتر پیرامون چه موضوعاتی است؟
- ۳- با توجه به اهداف گفت‌وگو، انواع آن را فهرست کنید.

گفت‌وگو نوعی مبادلهٔ اطلاعات به صورت شفاهی یا نوشتاری بین دو نفر یا بین چند نفر دربارهٔ یک موضوع است. گفت‌وگو ممکن است از نوع توضیحی، مشورتی، حل مسئله، گپ دوستانه یا انتقادی باشد.

**ادب در گفت‌وگو:** در گفت‌وگوی بین خودتان شایسته است که به چه نکاتی توجه کنید:

۱- از بدگویی پشت سر دیگران پرهیز کنید.

فراموش نکنید که کلمات انرژی دارند. جملات خوب شما دربارهٔ دیگران موجب می‌شود که نظر مردم دربارهٔ آنها مثبت شود و جملات زشت شما نظر مردم را دربارهٔ دیگران منفی می‌کند؛ چه بسا پیامدهای یک بدگویی، بسیار وحشتناک باشد؛ به طوری که هرگز نتوان آن را جبران کرد.

۲- هنگام گفت‌وگو، از سخنان زشت و ناروا یا دادن لقب‌های ناپسند به یکدیگر پرهیز کنید.

استفاده از سخنان زشت و ناروا روش افراد نادان است.

۳- از طعنه‌زدن و تمسخر کردن یکدیگر پرهیز کنید.

ای بسا کسانی که ما آنها را مسخره می‌کنیم خود را اصلاح کرده باشند و نزد خداوند از ما بهتر باشند.

۴- از بیهوده سخن گفتن پرهیز کنید.

◀ آیا می‌توانید به موارد دیگری اشاره کنید؟



## مهارت‌های گفت‌وگو

**الف) مهارت سخن‌گفتن:** مهارت سخن‌گفتن در واقع مهارت درست صحبت کردن، به‌جا گفتن، مؤدبانه صحبت کردن، به‌موقع گفتن و از روی فکر صحبت کردن است. سخن‌گفتن ممکن است که بین دو فرد یا سخنرانی یک فرد در برابر جمعیت زیادی صورت گیرد.

### مهم‌ترین مهارت‌های سخن‌گفتن مؤثر عبارت‌اند از:

- ◀ اظهارات فرد از روی تفکر باشد؛ سخنانی که از روی بی‌فکری بیان شود، اعتبار و ارزش فرد را پایین می‌آورد.
- ◀ از سریع حرف‌زدن یا آهسته صحبت کردن پرهیز شود.
- ◀ از کلماتی استفاده شود که برای شنونده قابل درک باشد.
- ◀ از بیان جمله‌های پیچیده و طولانی پرهیز شود.
- ◀ هنگام صحبت کردن، از لبخند، ضرب‌المثل و جملات مؤثر استفاده شود.
- ◀ از تکرار کلمات پرهیز شود.
- ◀ باید اجازه داده شود که طرف مقابل هم نظرات خود را ارائه کند و سعی شود که گفت‌وگو با این شیوه ادامه پیدا کند.
- ◀ سخنان مفید و سازنده بر زبان جاری شود.



**ب) مهارت شنیدن:** خوب شنیدن از جمله مهارت‌هایی است که به آن مهارت‌های دریافتی نیز می‌گویند. منظور از مهارت‌های دریافتی، درک پیام گوینده است. هر اندازه گوش برای شنیدن آمادگی بیشتری داشته باشد، به همان اندازه دریافت فرد از پیام گوینده بهتر خواهد بود.



**مهم‌ترین مهارت‌های گوش دادن مؤثر عبارت‌اند از:**

- ◀ با دقت و تمرکز به سخن گوینده گوش دادن
- ◀ برقراری تماس چشمی با گوینده
- ◀ پرهیز از قطع سخن گوینده
- ◀ تأیید سخنان مثبت گوینده
- ◀ فرصت دادن به گوینده تا حرف خود را به‌طور کامل بزند.

## فعالیت ۶

گفت‌وگوی دو نفره‌ای را در کلاس دربارهٔ یک موضوع ترتیب دهید. گفت‌وگوی این دو نفر را با توجه به مهارت‌های سخن‌گفتن و شنیدن ارزیابی کنید و به آن نمره دهید.

### فعالیت در منزل

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



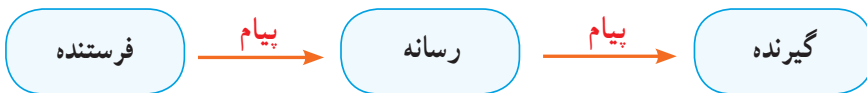
## رسانه‌ها و تأثیرات آنها بر زندگی ما



### فعالیت (بحث کلاسی)

شما حتماً نام رسانه یا رسانه‌های جمعی را بسیار شنیده‌اید. این واژه‌ها چه چیزی را در ذهن شما به یاد می‌آورد؟

- فرق رسانه با پیام چیست؟
- آیا می‌توانید چند رسانهٔ مختلف را نام ببرید؟
- در زمان‌های قدیم انسان چگونه پیام خود را به دیگران منتقل می‌کرد؟



قدیمی‌ترین رسانه‌ها که به آنها رسانه‌های فردی می‌گفتند؛ سخن گفتن، حرکات دست و حالت چهره بود که انسان از طریق آنها پیام خود را به دیگری منتقل می‌کرد. این نوع رسانه نیازی به ابزار و فناوری نداشت. اما انسان نیاز داشت که پیام خود را زودتر، به جاهای دورتر یا به تعداد بیشتری از افراد منتقل کند. به همین دلیل فناوری ابداع شد. برای مثال بلندگو برای انتقال صدا به مکان‌های دوردست، صنعت چاپ برای انتقال اطلاعات به تعداد بیشتری از مردم و تلفن، رادیو، بی‌سیم برای انتقال سریع صدا به مکان‌های دورتر اختراع شد. تلویزیون و اینترنت برای انتقال صدا، تصویر و نوشته به وجود آمد.

رسانه : وسیله‌ای است که از طریق آن انسان پیام خود را به فرد دیگر یا تعداد زیادی از مردم منتقل می‌کند.

پیام : گفته‌ها، حرکات، اطلاعات، اخبار و تصاویری است که از یک فرد به فرد دیگر، یا به تعداد زیادی از مردم به وسیله یک رسانه منتقل می‌شود.



## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

روزنامه‌ها بهتر می‌توانند پیامی را به مردم منتقل کنند، یا کتاب‌ها؟ دلایل خود را برای هر مورد بیان کنید.

## انواع رسانه

رسانه‌های جمعی را می‌توان به دو گروه عمده تقسیم کرد: رسانه‌های چاپی و رسانه‌های الکترونیکی (خبرپراکنی).

### رسانه‌های چاپی

**کتاب**، قدیمی‌ترین رسانه است. بعدها اولین روزنامه در سال ۱۶۰۵ میلادی توسط یوهان کارلوس در شهر استراسبورگ در اروپا منتشر شد؛ سپس در فرانسه، انگلیس، آمریکا و استرالیا اولین روزنامه‌ها وارد زندگی مردم شدند. اولین روزنامه در ایران در سال ۱۲۲۹ خورشیدی منتشر شد. روزنامه‌ها در سراسر دنیا از جمله ابزارهایی‌اند که پیام دولت‌ها، احزاب و مردم را به دیگران منتقل می‌کنند. بیشتر مردم روزنامه‌ها را به‌طور مرتب می‌خوانند. افرادی که روزنامه‌ها را مطالعه می‌کنند، بیشتر در جریان حوادث و مسائل کشور خود یا سایر کشورها قرار دارند. این افراد به‌لحاظ اجتماعی و سیاسی از بقیه فعال‌ترند و از سواد بالاتری برخوردارند.

**مجله** یکی دیگر از رسانه‌های چاپی است. مجله کتابچه‌ای است که به‌صورت هفتگی، دوهفته یکبار یا فصلی منتشر شود. موضوع یک مجله می‌تواند موضوعات مختلفی باشد.

نفوذ رسانه‌های چاپی بر افکار، تصمیمات و شیوه زندگی ما بسیار زیاد است. نقش روزنامه‌ها در حفظ امنیت و ثبات جامعه، هدایت مردم و مسئولان در جهت صحیح، آگاهی از اقدامات دولت در زمینه‌های مختلف، یا بسیج مردم در زمینه‌های مختلف بسیار مهم است؛ به‌همین دلیل دولت‌ها به روی مطالب روزنامه‌ها حساسیت زیادی دارند.

رسانه‌های چاپی در مقایسه با سایر منابع خبری مسئولیت بیشتری دارند و باید به صحت اخبار و اطلاعاتی که به مردم می‌دهند توجه داشته باشند. بیشتر اخبار در تلویزیون، معمولاً تکرار مطالبی است که در روزنامه‌ها نوشته می‌شود.

### رسانه‌های الکترونیکی (خبرپراکنی)

مهم‌ترین این رسانه‌ها رادیو و تلویزیون‌اند. بسیاری از مردم جهان اخبار، اطلاعات، یا فیلم‌های مورد علاقه خود را از طریق تلویزیون دنبال می‌کنند.

### فعالیت ۳ (بحث کلاسی)

- مزایای رادیو در مقایسه با تلویزیون چیست؟
- مزایای تلویزیون در مقایسه با رادیو چیست؟
- چه کسانی به رادیو بیشتر گوش می‌کنند؟
- چرا استقبال مردم از تلویزیون بیشتر از رادیو است؟
- تلویزیون چگونه می‌تواند بر طرز تفکر و زندگی مردم تأثیر بگذارد؟

پس از اختراع موشک‌های فضایی و قمرهای مصنوعی، این امکان برای انسان فراهم شد تا بشر به مدار زمین و کره ماه مسافرت کند. پیشرفت علم باعث شد ایستگاه‌های فضایی در مدار زمین به وجود آید و امکان تبادل اطلاعات، اخبار و تصاویر، از طریق ماهواره‌ها به نقاط مختلف جهان فراهم شود.

امروزه تلویزیون‌ها علاوه بر اطلاعات و اخبار داخل کشور می‌توانند اطلاعات و اخبار سایر کشورها را نیز دریافت کنند. دولت‌ها با توجه به عقاید، نوع فرهنگ، مقاصد اقتصادی و فرهنگی و اختلافات سیاسی خود با دیگر کشورها از رادیو یا تلویزیون‌هایی که قادر به دریافت اطلاعات از سایر کشورها هستند، به صورت‌های مختلف استفاده می‌کنند. در موارد زیادی **تلویزیون‌های بیگانه به ویژه دشمنان ایران و اسلام سعی دارند که اعتقادات، ارزش‌های اخلاقی یا وحدت ملی کشور ما را مورد تهدید قرار دهند.** به همین علت جوانان و مردم ما باید بسیار هوشیار باشند.

سواد رسانه‌ای: این دانش شامل مهارت‌ها و بصیرت‌های لازم در برخورد عاقلانه با تبلیغات رسانه‌ها، آگاهی از مقاصد و اهداف صاحبان رسانه‌ها، شناخت تأثیر پیام‌ها بر افکار، تصمیمات و سبک زندگی ماست.

### اینترنت

با اختراع رایانه (کامپیوتر) و گسترش ماهواره‌ها، شبکه‌های رایانه‌ای توسعه یافت و امکانات تازه‌ای در اختیار مردم جهان قرار گرفت و اینترنت وارد زندگی مردم شد.

اینترنت یعنی مجموعه‌ای از شبکه‌های رایانه‌ای که به یکدیگر و مراکز اصلی تأمین‌کننده خدمات و اطلاعات متصل است. این رسانه امروزه زندگی میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده است. از طریق اینترنت این امکان برای افراد فراهم شده است که به‌آسانی بتوانند پیام‌ها یا تصاویر خود را به سایر نقاط جهان بفرستند؛ به‌صورت مستقیم با یکدیگر گفت‌وگو کنند و به انواع مقالات علمی و اخبار روز در سراسر جهان دسترسی پیدا کنند.

### (برای مطالعه)

**وب‌سایت:** مجموعه‌ای از صفحات مرتبط به یکدیگر است که انبوهی از اطلاعات را در قالب متن، تصویر، صدا و فیلم در اختیار کاربر قرار می‌دهد.

**وب‌نوشت:** اشاره به نوشته‌های روزانه افراد دارد. این وب‌نوشت، شخصی است و مربوط به یک نفر یا گروه خاصی می‌باشد. وب‌نویس (بلاگر) با توجه به‌علاق شخصی خود نظرات خود را درباره موضوعاتی مانند اجتماع، سیاست، هنر، ادبیات، دین و غیره با کاربران خود در میان می‌گذارد. اطلاعات وب‌های شخصی معمولاً معتبر نیست و در موارد زیادی نمی‌توان به آنها اعتماد کرد.

**پورتال:** پورتال درگاه ورودی کاربران برای استفاده از خدمات الکترونیکی یکپارچه وزارتخانه‌ها، مراکز آموزشی، ادارات، سازمان‌ها و شرکت‌های بزرگ می‌باشد. بخش فناوری اطلاعات در هر مؤسسه، اطلاعات را از منابع مختلف سازمان جمع‌آوری و به کاربران خود ارائه می‌دهد، تا آنها نیازهای اطلاعاتی خود را از طریق درگاه ورودی یک وب‌گاه به‌دست آورند. ممکن است که یک وب‌گاه به چند وب‌گاه دیگر لینک (متصل) باشد.

### مهارت‌های بهره‌گیری از رسانه‌ها

رسانه‌ها ما را با انبوهی از اطلاعات روبه‌رو می‌کنند. باید بیاموزیم که از محتوای هر رسانه چگونه استفاده کنیم، کدام اطلاعات درست است و کدام غلط، کدام یک به سود ما یا کشور ماست و کدام یک به زیان ماست. رهنمودهای زیر به شما می‌آموزد که از رسانه‌ها چگونه استفاده کنید:

- ۱- از رسانه‌ها در جهت رشد خود و دیگران استفاده کنیم.

- ۲- دربارهٔ صحت تبلیغات رسانه‌ها که با اهداف مختلف صورت می‌گیرد، دقت کنید.
- ۳- به خودمان اجازه ندهیم که از فناوری‌های ارتباطی نظیر تلفن، تلفن همراه، اینترنت و ... استفادهٔ نادرست کنیم و مراقب افرادی که به‌هردلیل در پی سوءاستفاده از ما هستند، باشیم.
- ۴- جهانخواران دنیا، افرادی‌بندوبار و ضد انقلاب‌های فراری؛ باره‌اندازی برخی از شبکه‌های ماهواره‌ای به‌دنبال آسیب‌زدن به دین، اخلاق و فرهنگ و وحدت ملی ما هستند. این شبکه‌ها در خدمت مراکز جاسوسی جهان‌اند و با ترویج بی‌بندوباری اخلاقی، حمله به اسلام، گمراه کردن اذهان مردم و دادن اطلاعات غلط، گسترش خشونت و ایجاد اختلاف بین مردم، اهداف پلید خود را دنبال می‌کنند. البته برخی از شبکه‌های ماهواره‌ای نیز اهداف خوبی را دنبال می‌کنند. آیا می‌توانید به برخی از این شبکه‌های ماهواره‌ای اشاره کنید؟
- ۵- با دیدن تصاویر ماهواره‌ای خودتان را نبازید. خودباختگی، تقلید کورکورانه، تباهی اخلاق و به‌وجود آوردن نسلی زیون و ترسو از اهداف مهم جنگ رسانه‌ای دشمن است.

### ضرب‌المثل‌ها

- ◀ نعرهٔ هیچ شیری خانهٔ چوبی را خراب نمی‌کند. من از رفتار بی‌سروصدای موریانه‌ها می‌ترسم.
- ◀ دشمنی که کلام شیرین دارد، شمشیرش بسیار تیزتر است. برداشت خود را از این ضرب‌المثل‌ها بیان کنید.

### فعالیت در منزل

- از دو فعالیت زیر یکی را به‌دلخواه انتخاب کنید.
- ۱- با جمع‌آوری انواع روزنامه‌ها، مجلات در دسترس و تصاویری از رسانه‌های مختلف، نمایشگاهی را در مدرسه خود تشکیل دهید.
- ۲- با مراجعه به شبکهٔ رشد و یا وب‌گاه تبیان، دربارهٔ آثار سوء شبکه‌های ماهواره‌ای منحرف تحقیق کنید.

## مهارت کنترل نفس (خویشتن‌داری) چیست؟

نفس اشاره به خود آدمی دارد. هر انسانی دارای خواسته‌هایی است که برخی پسندیده و برخی ناپسند است. هوای نفس اشاره به خواسته‌های نادرست انسان دارد؛ مانند پول دوستی، مقام طلبی، شهرت طلبی و غیره که معمولاً حد و مرزی ندارد.

کنترل نفس یعنی داشتن یک اراده قوی در بازداشتن خود از توجه به چیزهای زیان‌آور و زشت، کنترل خواسته‌ها، دورشدن از احساسات منفی یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند و کنترل بر روی زیاده‌روی‌ها. کسب مهارت در کنترل نفس به افراد این توان را به آنها می‌دهد تا آنها به جای انتخاب‌های غلط، تصمیم‌های بهتری بگیرند.

کنترل نفس، مهارتی بسیار مهم است که همه افراد برای داشتن یک زندگی سالم به یادگیری این مهارت نیاز دارند. افراد در زندگی شخصی، خانه، مدرسه، روابط با دیگران و در جامعه با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که باید گفتار، احساسات، رفتار و خواسته‌های خود را کنترل کنند و بر آنها مراقبت داشته باشند. اهمیت کنترل نفس به قدری است که در قرآن به‌عنوان یکی از دروازه‌های ورود به بهشت از آن یاد شده است (وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ، فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ) (سوره نازعات آیات ۴۱-۴۰).

ترجمه آیه: و اما آن کس که از مقام خداوند بترسد و نفس خود را از خواهش‌های زیان‌بار بازدارد، پس بهشت جایگاه او خواهد بود.

کنترل نفس نه تنها به حفظ آرامش درون یک فرد کمک می‌کند؛ بلکه می‌تواند به محبوبیت اجتماعی و شکوفایی استعدادهای معنوی انسان نیز منجر شود. **کنترل نفس نتیجه دیگری هم دارد** و آن این است که یک فرد با رفتار خود نشان می‌دهد که چه چیزی غلط و چه چیزی درست است. کنترل نفس به افراد این امکان را می‌دهد که تمایلات و احساسات غلط خود را مهار کنند، در برابر دیگران صبوری کنند و به جای انتخاب‌های نادرست انتخاب‌های بهتری داشته باشند. کنترل نفس نیازمند آن است که شما فکر و اراده خود را تقویت کنید. عبارات زیر را که از بزرگان نقل شده است، مطالعه کنید و درباره نکات مهم آن نظرات خود را بیان کنید.

### درس‌هایی برای زندگی

- کسی که از هوای نفس خویش پیروی می‌کند، دشمنش را به آرزویش رسانده است.  
حضرت امام جواد (ع) «سفینة البحار، جلد ۲»
- با داشتن اراده قوی، مالک همه چیز می‌شوید.  
گوته (شاعر آلمانی)
- نتیجه اراده ضعیف، حرف و نتیجه اراده قوی عمل است. اراده قوی بر همه چیز حتی زمان غلبه می‌کند.  
شاتوبریان (از نویسندگان فرانسه)
- خواسته‌های خود را در میان دو دیوار محکم اراده و عقل حبس کنید.  
ارسطو



## فعالیت ۱ (بحث گروهی)

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

افرادی که در کنترل نفس ضعیف هستند	افرادی که در کنترل نفس قوی هستند
۱-	۱- ایمان آنها قوی تر است.
۲-	۲-
۳-	۳-
۴-	۴-
۵-	۵-

## فعالیت ۲ (بحث گروهی)

با توجه به هر یک از خواسته‌های ناپسند زیر، پیامدهای عدم کنترل نفس را در هر مورد در جدولی

مانند جدول زیر بنویسید.

خواسته‌های نفسانی	نتایج و آثار عدم کنترل نفس
۱- بر زبان آوردن سخنان زشت و علاقه به بدگویی پشت سر دیگران	
۲- ناتوانی در کنترل خشم	
۳- میل به قانون‌شکنی	
۴- خوردن مال دیگران و حرص به جمع‌آوری ثروت	
۵- حسادت و میل به انتقام گرفتن	

## روش‌های کنترل نفس

عده‌ای تصور می‌کنند که کنترل نفس دشوار است؛ اما این طور نیست. برای جلوگیری از غرق شدن در خواسته‌های نفسانی به توصیه‌های زیر توجه کنید :

۱- سعی کنید ابتدا فکر کنید و بعد تصمیم بگیرید. انسان نادان ابتدا عمل می‌کند و بعد فکر می‌کند. انسان دانا ابتدا فکر می‌کند و بعد عمل می‌کند.

۲- عده‌ای در پیروی از هواهای نفسانی تابع دیگران‌اند، سعی کنید برای خود تصمیم بگیرید و تابع رفتار غلط دیگران نباشید. کنترل نفس را برای سودهای فراوان آن تمرین کنید.

۳- در رسیدن به خواسته‌ها، عجله و شتاب به‌خرج ندهید. خیلی‌ها در رسیدن به پول یا مقام عجله دارند. به‌خداوند توکل کنید و سعی کنید از راه درست و خداپسندانه به‌خواسته‌های خود برسید.

۴- اغلب افراد موفق کسانی هستند که نفس خود را کنترل کرده و شیوه‌ی درستی را در زندگی انتخاب می‌کنند. اگر در کنترل نفس ضعف دارید، از خداوند کمک بگیرید.

۵- مطالعه‌ی زندگی انسان‌های با ایمان، دانشمندان و افراد موفق می‌تواند راهگشای شما باشد.

۶- هر شب مروری بر اعمال و رفتار روزانه‌ی خود داشته باشید. کارهای خوب یا بد را مرور کنید. برای کارهای خوبی که انجام داده‌اید، از خداوند سپاسگزاری کنید و برای کارهای زشت خود، از خداوند عذرخواهی کنید.

## فعالیت ۳ (انتخابی)

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

..... ۷-

..... ۸-

..... ۹-

..... ۱۰-

## فعالیت در منزل

یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه در منزل انجام دهید و نتیجه را به کلاس ارائه کنید.

۱- موقعیتی را بیان کنید که در آن توانسته‌اید رفتار خود را کنترل کنید (برای مثال، بیانات نامناسب، خواسته‌های بیجا یا حرکات بیجا)، نتیجه را یادداشت کنید و در کلاس بخوانید.

.....

.....

.....

.....

.....

۲- در مورد زندگی یک فرد که توانسته است نفس خود را کنترل کند، تحقیق کنید؛ برای مثال، ابن سیرین، شیخ رجبعلی خیاط، یا هر فردی که شما مایل هستید.

.....

.....

.....

.....

## بخش سوم

### فعالیت‌های الزامی نیمسال دوم تفکر و پژوهش

دیو و کیک

جان و تن

خط‌کشی

تونیکی می‌کن و در دجله انداز

ارائه گزارش پژوهش



## دیو و کیک

روزی روزگاری در سرزمین‌های دور، یک دیو زشت زندگی می‌کرد همه از او می‌ترسیدند. در نزدیکی خانهٔ این دیو دختر کوچکی زندگی می‌کرد که کارش کلوچه‌پزی و فروش آن به مردم بود. یک روز...

عبارت بالا بخشی از داستان فیلمی است که در این جلسه آن را تماشا و تحلیل می‌کنید. در فعالیت‌های تفکر و سبک زندگی پایهٔ هفتم با برخی از ابزارها و منابع شناخت خود بیشتر آشنا شدید. با تحلیل محتوای فیلم دیو و کیک، مهارت تحلیل و استدلال شما پرورش می‌یابد و با منابع شناخت انسان آشنایی بیشتری پیدا می‌کنید.



## گفت‌و‌گو کنید



- وقایع این فیلم را به ترتیب بیان کنید؛ دریافت شما از آن چیست؟
- چرا دخترک در ابتدا از دیو ترسید؟
- ارتباط دیو و دخترک چگونه ایجاد شد؟
- چرا دیو چشم‌های خود را به دخترک داد؟ این عمل او چه تأثیری داشت؟
- چرا دخترک وقتی بینا شد، از دیو دوری کرد؟ چرا قبلاً این کار را نکرده بود؟
- در انتهای فیلم مشاهده کردید که دخترک بعد از دیدن ظاهر دیو و ترسیدن از او، دوباره به سوی او بازگشت. چه چیز باعث رفتار نهایی دخترک شد؟
- حواس باعث آگاهی انسان از محیط اطراف می‌شود. این آگاهی چه تأثیری (مثبت و منفی) در برقراری ارتباط با دیگران دارد؟ نظرات خود را با مثال و دلیل بیان کنید.
- آیا برای شناخت دیگران و برقراری ارتباط، استفاده از حواس ظاهری کافی است؟ چرا؟
- درباره سایر موجودات و پدیده‌ها (طبیعت و ماوراءالطبیعه) چگونه شناخت حاصل می‌شود؟

## فعالیت تکمیلی در کلاس

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

.....

.....

.....

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

.....

.....

## فعالیت در منزل

در فیلم «دیو و کیک» ما با موجودی مواجه می‌شویم که در ابتدا خشن به نظر می‌رسد؛ اما در ادامه فیلم دیدیم او قلبی مهربان دارد. اگر کسی مبنای قضاوت را پیش فرض‌های خود قرار دهد و آنها را ملاک قبول یا رد حقایق و واقعیت‌ها بداند، ممکن است مرتکب نوعی خطا شود که به آن «مغالطه رها نکردن پیش فرض» می‌گویند. اکنون جملات زیر را بخوانید و بنویسید در هر یک از جملات چه مغالطه‌ای وجود دارد؟

– همه موجودات زشت، خشن و بدند.

– همه معلم‌ها دانش‌آموزانی را دوست دارند که آرام در یک گوشه بنشینند.

– من دیگر پیر شده‌ام، این چیزها از من گذشته است.

– پسر که گریه نمی‌کند.

.....

.....

.....

.....

.....

شما چه مثال‌هایی می‌توانید برای این نوع مغالطه بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

## جان و تن

روزگاری زان خوشی خوش می گذاشت  
بهرتر از لوزینه می پنداشتش  
هر زمان گرد و غبارش می سترد  
سرخش می دید و چون گل می شکفت  
طفل خرد، آن اشک روشن می مکید  
بهر چاره سوی مادر می شتافت  
سرگران از پیش طفلان می گذشت  
عاریت می خواستندش کودکان  
دوست می دارند طفلان رخت نو  
روز مهمانی و بازی، شاه بود  
که بیا یک لحظه با من سوی ده  
تا زند بر آن قبای سرخ دست  
وقت بازی شد ز تلی واژگون  
این یکی یکسر درید، آن یک شکست  
پارگی های قبا دید و گریست  
او برای جامه از چشم آب ریخت  
همچو آن طفلیم ما در این طریق  
هر چه بر ما می رسد از آز ماست  
سالها داریم اما کودکیم  
تن ببرد و در غم پیراهنیم  
پروین اعتصامی

کودکی در بر، قبایی سرخ داشت  
همچو جان نیکو نگه می داشتش  
هم ضیاع و هم عقارش می شمرد  
از نظر باز حسودش می نهفت  
گر به دامانش سرشکی می چکید  
گر نخی از آستینش می شکافت  
نوبت بازی به صحرا و به دشت  
فتنه افکند آن قبا اندر میان  
جمله دلها ماند پیش او گرو  
وقت رفتن، پیشوای راه بود  
کودکی از باغ می آورد به  
دیگری آهسته نزدش می نشست  
روزی، آن زهپوی صافی اندرون  
جامه اش از خار و سر از سنگ خست  
طفل مسکین، بی خبر از سر که چیست  
از سرش گر چه بسی خوناب ریخت  
گر به چشم دل ببینیم ای رفیق  
جامه رنگین ما آز و هوی است  
در هوس افزون و در عقل اندکیم  
جان رها کردیم و در فکر تنیم





- کودک با لباس خود چگونه رفتار می‌کرد؟
- کودک با کودکان دیگر چگونه رفتار می‌کرد؟
- کودکان دیگر چگونه با او رفتار می‌کردند؟
- رفتار کودک پس از افتادن از تپه چه بود؟ نظر شما دربارهٔ این رفتار چیست؟

چرا؟

- آیا این رفتار خاص این کودک است، یا همهٔ کودکان چنین رفتاری دارند؟ با مثال از تجربیات خود و دیگران پاسخ دهید.
- آیا این رفتار خاص کودکان است، یا بزرگسالان نیز چنین رفتاری دارند؟
- دو بیت آخر شعر را معنا و ارتباط آنها را با زندگی خودمان بیان کنید.
- فکر می‌کنید چرا پروین اعتصامی عنوان «جان و تن» را برای شعر خود انتخاب کرده است؟ منظور او از جان و تن چیست؟

## واژه نامه

عاریت : امانت، قرض	لوزینه : نوعی شیرینی
رَهپوی صافی اندرون : منظور آن کودک پاک دل است.	ضیاع : اموال و دارایی، املاک
تلی : تپه‌ای	عَقار : آب و زمین، املاک
حَسَت : مجروح شد، شکافت	می سِتُرد : پاک می‌کرد
آز و هوی : طمع و زیاده‌خواهی	سِرِشکی : قطره اشک
	قَبَا : نوعی لباس بلندمدانه



## خط کشی

فیلم «خط کشی» داستان مردی است که به رغم بی توجهی دیگران وظیفه خود را انجام می دهد؛  
تا اینکه .....

در این فعالیت فرصتی فراهم شده تا شما با تحلیل فیلم خط کشی، به پدیده ها و وقایع پیرامون  
خود به گونه ای دیگر نگاه کنید و از این طریق به کلیات امور، اجزای آن و روابط متقابل این اجزا با  
دقت بیشتری توجه کنید.



## گفت و گو کنید



- داستان فیلم چه بود؟
- اولین نکته‌ای که بعد از دیدن فیلم به ذهن شما می‌رسد، چیست؟
- به نظر شما کاری که این شخص انجام می‌داد مهم است یا خیر؟ چرا؟
- چرا در این فیلم کارگر خط‌کشی کننده کوچک و عناصر دیگر فیلم بزرگ نمایش داده شده است؟
- کار او را با کار چند نفر دیگر مقایسه کنید، کدام ارزشمندتر است؟ چرا این طور فکر می‌کنید؟
- اهمیت کار انسان‌ها به چیست؟
- به نظر شما این فرد و سایر عناصر فیلم نماد چه چیزی در اطراف ما هستند؟

### فعالیت تکمیلی در کلاس

آیا موجودات ارزش یکسان دارند یا برخی ارزشمندترند؟ چرا این طور فکر می‌کنید؟ دانش‌آموزان کلاس به دو گروه تقسیم شوند.

گروه ۱: گروهی که عقیده دارند موجودات ارزش یکسانی دارند.

گروه ۲: گروهی که عقیده دارند برخی موجودات ارزشمندترند.

هر گروه سعی کند با دلیل و مثال درستی نظر خود را به گروه دیگر نشان دهد.

بعد از یک ربع گفت‌وگو اعضای گروه‌ها می‌توانند نظر خود را عوض کنند و در گروه مقابل قرار گیرند.

## فعالیت در منزل

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

.....

.....

.....

.....

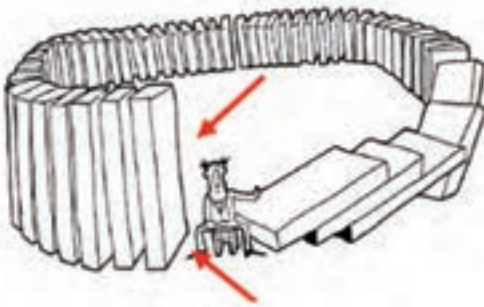
.....

.....

.....

## تو نیکی می کن و در دجله انداز

ذهن انسان هنگام کامیابی ها و در رویارویی با ناکامی ها همواره این پرسش ها را مطرح می کند که آیا اعمال خوب یا بد گذشته که انجام داده ام، در این کامیابی، یا ناکامی و به طور کلی در زندگی ام مؤثر بوده یا خیر؟ به تعبیر دیگر آیا انسان در همین دنیا کیفر یا پاداش اعمال گذشته خود را می بیند؟ طرح این سؤالات و بحث و گفت و گو درباره آنها فرصتی فراهم می کند که شما ضمن اندیشیدن به قوانین حاکم بر هستی، مهارت های تفکر خود را پرورش دهید.



گفت و گو کنید



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

که زد بر جان موری مرغکی راه	به چشم خویش دیدم در گذرگاه
که مرغ دیگر آمد کار او ساخت	هنوز از صید منقارش نپرداخت
که واجب شد طبیعت را مکافات	چو بد کردی مباش ایمن ز آفات

\*\*\*

که ایزد در بیابانت دهد باز	تو نیکی می کن و در دجله انداز
----------------------------	-------------------------------

\*\*\*

گندم از گندم بروید جو ز جو	از مکافات عمل غافل مشو
----------------------------	------------------------

\*\*\*

سوی ما آید نداها را صدا	این جهان کوه است و فعل ما ندا
-------------------------	-------------------------------

● پیام کلی را که در همه این ابیات مشترک است در یک جمله بیان کنید.

.....

.....

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

ردیف	جمله	موافقم	مخالقم	باید بیشتر فکر کنیم
۱	اعمال خوب و بد انسان در زندگی آینده او نقش ندارد.			
۲	انسان در همین دنیا پاداش، یا کیفر اعمال گذشته خود را می بیند.			
۳	بعضی از انسان ها در همین دنیا پاداش، یا کیفر اعمال گذشته خود را می بینند و بعضی نه.			
۴	آنچه برای من مهم است، این است که کاری که انجام می دهم، هم اکنون چه سودی برایم دارد.			
۵	وقتی به کسی یا موجودی خوبی می کنیم، این خوبی به خودمان است.			
۶	وقتی به کسی یا موجودی بدی می کنیم، این بدی به اوست نه به خودمان.			
۷	اگر افراد جامعه به این قانون باور داشته باشند که ما در این دنیا نیز نتایج اعمال خود را می بینیم، این باور در سلامت اجتماع تأثیر دارد.			
۸	من به قانون عمل و عکس العمل در کلیه امور، باور دارم.			

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

## فعالیت در منزل

قانون عمل و عکس‌العمل به عنوان یکی از سنن الهی، گویای تأثیر متقابل اعمال ما بر خود، طبیعت و دیگران است. شاید در نگاه اول این تأثیر به سادگی قابل مشاهده نباشد، اما با تفکر و مرور وقایع گذشته می‌توان این رابطه را مشاهده کرد. نمونه‌ای از رفتارهایی را که شما انجام داده‌اید، یا دیگران انجام داده‌اند و پس از مدتی نتایج خوب یا بد آن را مشاهده کرده‌اید، بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## حکایت

### آتش از کجا در خانه ام افتاد؟

ظالمی، هیزم فقیران را به قیمت بسیار ارزان می‌خرید و آن را به قیمت بسیار گران به ثروتمندان می‌فروخت. پیرمرد دانایی او را نصیحت کرد و گفت: «به مردم ظلم مکن که نفرین آنها تو را نابود خواهد کرد...» ظالم از نصیحت پیرمرد دانا رنجید و توجهی نکرد و به ظلم خود ادامه داد تا اینکه شبی آتش در انبار هیزمش افتاد و سایر دارایی‌هایش هم سوخت. اتفاقاً هنگام آتش‌سوزی همان پیرمرد دانا از آنجا گذشت و ظالم را دید که به دوستان خود می‌گفت: «نمی‌دانم این آتش از کجا در خانه من افتاد؟» پیرمرد دانا گفت: «از دل فقیران و آه درویشان»

گلستان سعدی، نقل از کتاب حکایت نامه به نگارش حسین معلم

## ارائه گزارش پژوهش

هدف از ارائه گزارش پژوهش مطلع ساختن دیگران از روش و نتایج پژوهش است. گزارش پژوهش ما هر چند صفحه که باشد، باید خلاصه شود تا در زمان محدود قابل ارائه باشد. خلاصه گزارش پژوهش خود را با کمک اعضای گروه تهیه کنید و آن را در کتاب خود بنویسید. شما می‌توانید برای تهیه و ارائه گزارش از آموخته‌های خود در درس‌هایی مانند کار و فناوری، فارسی و هنر استفاده کنید.





## خلاصه گزارش پژوهش



عنوان یا پرسش پژوهش:

.....  
.....  
.....  
.....

هدف یا اهداف پژوهش:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

شیوه گردآوری اطلاعات:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## برگه ارزیابی گزارش پروژه پژوهشی

امتیاز				ملاک ارزیابی	ردیف
۴	۳	۲	۱		
				طرح روی جلد (شامل عنوان پژوهش، نام پژوهشگران، دبیر، نام مدرسه، سال انجام پژوهش) و صفحه بسم الله الرحمن الرحیم و فهرست مطالب دقیق و کامل دارد.	۱
				عنوان یا پرسش پژوهش براساس طرح پژوهش، واضح و روشن نوشته شده است.	۲
				هدف یا اهداف پژوهش براساس طرح پژوهش، واضح و روشن نوشته شده است.	۳
				شیوه و ابزار گردآوری اطلاعات براساس طرح پژوهش، واضح و روشن نوشته شده است.	۴
				نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش مطابق با اهداف پژوهش بیان شده است.	۵
				نتایج پژوهش/ پاسخ پرسش پژوهش واضح و روشن بیان شده است.	۶
				خلاصه گزارش (در کتاب درسی) مناسب نوشته شده است.	۷
				منبع نویسی در متن و پایان گزارش مطابق الگوی آموزش داده شده نوشته شده است.	۸
				در طول نیم سال تحصیلی برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی مراجعه مستمر داشته است.	۹
				در تنظیم و ارائه گزارش آموخته های خود در دروس فناوری، فارسی و هنر استفاده کرده است.	۱۰
				<b>جمع نمرات</b>	
				نمره نهایی از ۵ (جمع نمرات تقسیم بر ۸)	

این برگه توسط دبیر محترم تکمیل می شود و نشانگر انتظارات از شما در تهیه و ارائه گزارش پژوهش است.

## بخش چهارم

### فعالیت‌های الزامی نیمسال دوم آداب و مهارت‌های زندگی

رفتار پر خطر چیست ؟

مهارت افزایش عزت نفس

مهارت بهبود خودپنداره و افزایش اعتماد به نفس

مهارت کنترل استرس

## رفتار پرخطر چیست؟



رفتار پرخطر هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی یک فرد را در معرض خطر قرار می‌دهد.

در خصوص اینکه چه رفتاری پرخطر یا بی‌خطر است، پاسخ سؤال بستگی به فرد یا نوع رفتار دارد. برای مثال، شنا کردن برای یک فرد ناآشنا به اصول شنا در استخر، رودخانه، دریاچه، دریا و در مکان‌های غیرمجاز عملی خطرناک است؛ اما برای یک فرد شناگر این‌گونه نیست. رانندگی بدون گواهی‌نامه خطرناک است؛ اما برای یک راننده ماهر خطرناک نیست.

## فعاآلیت ۱ (فردی)

چه نوع خطراتی ممکن است که در منزل، خیابان، مدرسه، زمین‌بازی یا در طبیعت، شما را

تهدید کند؟

چرا یک فرد ممکن است که به انجام رفتارهای پرخطر دست بزند؟

کدام‌یک از رفتارهای زیر پرخطر، بی‌خطر یا کم‌خطر است، آن را مشخص کنید.

- موتورسواری بدون کلاه ایمنی
- دادن اطلاعات خصوصی به دیگران
- چت کردن با افراد ناآشنا در اینترنت
- مصرف دارو زیر نظر پزشک
- مصرف خودسرانه دارو، یا تجویز آن به دیگران
- شنا کردن زیر نظر مربی
- ارتباط برقرار کردن با افراد ناآشنا و اعتماد بی‌جا به دیگران
- گرفتن مواد غذایی از افراد غریبه
- دیدن فیلم‌های خشن، یا گمراه‌کننده
- مسافرت در زمستان با زنجیر چرخ
- بستن کمربند ایمنی هنگام رانندگی
- کوهنوردی بدون امکانات
- مصرف قلیان، سیگار، الکل و سایر مواد مخدر

## سوء مصرف مواد مخدر

یکی از مهم‌ترین رفتارهای پرخطر، مصرف مواد مخدر است. مواد مخدر موادی است که مصرف آن تعادل روانی و جسمی افراد را بهم می‌زند و فرد معتاد را در بلندمدت، و یا در کوتاه‌مدت دچار بیماری و آسیب‌های روحی و روانی و بدنی می‌کند. از نظر اسلام هر چیزی که موجب ضرر و زیان به سلامت روحی و جسمی انسان بشود، مصرف آن حرام است.

مشروبات الکلی نیز از جمله مواد مخدر و سکرآور است؛ یعنی مصرف آنها، شخص را از

حالت تعادل فکری و جسمی خارج می‌سازد و در نتیجه به سلامت جسمی و روحی انسان لطمه می‌زند. پیامبر اسلام ﷺ فرموده‌اند: مصرف هر نوع مادهٔ سکرآور حرام است. (کل مسکر حرام) امروزه معلوم شده است که دخانیات، توتون و تنباکو، حشیش و تریاک و موادمخدر صنعتی، یا شیمیایی نیز به صورت جدی به جسم و روان انسان لطمه و صدمه می‌زند و آثار منفی آنها کمتر از مصرف الکل نیست.

ترویج مواد مخدر توسط سوداگران مرگ، یا ناآگاهی جوانان در مصرف این مواد مشکلات فراوانی را برای افراد، خانواده‌ها، جامعه و دولت‌ها فراهم کرده است. آیا می‌دانید چرا پزشکان سیگار، شراب و الکل را همانند مواد مخدر خطرناک می‌دانند؟

## مصرف قانونی یا غیر قانونی مواد

در علم پزشکی از برخی مواد مخدر برای تسکین دردها، انجام جراحی‌ها و کنترل برخی بیماری‌های عصبی و روانی استفاده می‌کنند که به آنها کاربرد مجاز مواد مخدر (قانونی) می‌گویند.

این نوع از مواد که به آنها دارو می‌گویند، پس از انجام آزمایش‌های فراوان بر روی بیماران در اختیار پزشکان قرار گرفته است و مقدار آن حساب شده است؛ اما برخی افراد ناآگاه با هدف تفریح، بی‌خیالی، لذت‌جویی یا آلوده کردن دیگران از این مواد سوءاستفاده می‌کنند و زمینهٔ اعتیاد خود و دیگران را فراهم می‌کنند. به این شیوه سوءمصرف مواد می‌گویند. بسیاری از این مواد مخدر به دلیل آغشته شدن با مواد مختلف و زیان‌آور توسط قاچاق‌فروشان و برای سودجویی بیشتر، معتادان را به بیماری‌هایی مبتلا می‌کنند که درمان آنها بسیار سخت است و عدهٔ زیادی جان خود را به همین علت از دست داده‌اند.

## سابقهٔ تاریخی مصرف مواد مخدر

یکی از قدیمی‌ترین مواد مخدر شناخته شده تریاک است. مردم بین‌النهرین و مصری‌های قدیم این ماده را می‌شناختند و از آن به‌عنوان دارو استفاده می‌کردند. ایرانیان قدیم نیز با این ماده آشنا بودند و از شربت تریاک به‌عنوان یک مسکن قوی برای افراد زخمی در جنگ‌ها استفاده می‌کردند. ابن‌سینا نیز در کتاب قانون خود به تریاق اشاره کرده است و در معالجهٔ برخی بیماری‌ها از آن استفاده می‌کرد.

## استعمار و گسترش مواد مخدر

از چهارصد سال قبل انگلیسی‌ها از تریاک به منظور گسترش روحیه تنبلی و سستی در بین ملت‌ها و غارت منابع آنها استفاده می‌کردند. آنها برای معتاد شدن افراد این ماده را ارزان می‌فروختند و سوخته آن را گران می‌خریدند. مردم ناآگاه به تدریج در دام سیاست انگلیسی‌ها گرفتار و معتاد شدند. پس از مدتی انگلیسی‌ها سیاست خرید سوخته تریاک را کنار گذاشتند و فروش تریاک را آغاز کردند. پزشکان انگلیسی نیز برای درمان هر بیماری، تریاک را توصیه می‌کردند. رواج تریاک‌کشی در هند، چین، ایران و آسیای جنوب شرقی به دنبال همین سیاست‌های مزورانه صورت گرفت و هزاران نفر به آن مبتلا شدند. توتون و تنباکو بعد از بازگشت کریستف کلمب از قاره آمریکا ابتدا به مردم اروپا و بعدها به سایر ملت‌ها معرفی شد. از صد سال قبل مواد مخدر صنعتی توسط شیمی‌دان‌ها ابداع شد که علاوه بر کاربرد دارویی، کاربردهای غیرقانونی نیز پیدا کردند.

نقش استعمار به ویژه آمریکا را در گسترش مواد مخدر در کشورها نباید فراموش کرد. معروف است که یکی از سیاستمداران آمریکا در سال ۱۳۶۴ در گزارشی به دولتمردان آن کشور اظهار داشت: «ضربه‌های خارجی انقلاب اسلامی ایران را محکم کرده است... برای مقابله با این انقلاب دو راهکار وجود دارد: اول، ترویج فحشا و منکرات در بین جوانان و مردم و دوم، توسعه و ترویج مواد مخدر». امروزه ترویج فحشا و منکرات از طریق ماهواره‌ها و سی‌دی‌های مستهجن صورت می‌گیرد که متأسفانه تولید و توزیع آن توسط دشمنان ایران و باندهای قاچاق یا معتادان انجام می‌شود.

## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

- ۱- به نظر شما چرا برخی افراد ناآگاه به سمت اعتیاد کشیده شده‌اند؟
- ۲- وظیفه دولت و مردم ما در مقابله با پدیده اعتیاد چیست؟



## (برای مطالعه)

تعداد مواد مخدری که زندگی انسان‌ها را تهدید می‌کند زیاد است. در اینجا تنها به عوارض جسمانی، روانی و یا اجتماعی تعدادی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم.

نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
سیگار	<ul style="list-style-type: none"> <li>● خطر بیماری‌های تنفسی و آسم، خطر پیدایش سرطان ریه، دهان، حنجره و منانه، پیدایش بیماری‌های قلبی و عروقی، خطر ابتلای افرادی که فرد سیگاری با آنها زندگی می‌کند، به آسم و سرطان ریه</li> <li>● افراد سیگاری بیش از غیرسیگاری‌ها بیمار می‌شوند و بهبودی آنها نیز بیشتر طول می‌کشد.</li> <li>● خطر برونشیت مزمن و سکته قلبی، مسمومیت با نیکوتین موجب تهوع، استفراغ، ضعف، اسهال، سرگیجه و لرزش می‌شود.</li> </ul>	<p>مصرف‌کنندگان تصور می‌کنند که سیگار کشیدن موجب کاهش تنش، اضطراب و افسردگی در آنها شده است.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● کاهش درآمد خانوار به دلیل بیماری‌های ناشی از سیگار موجب می‌شود که افراد شغل‌های خوب را به راحتی از دست بدهند.</li> <li>● سیگار کشیدن عامل برخی آتش‌سوزی‌ها و حتی جنگل‌هاست.</li> <li>● ورزشکاران کمتر می‌توانند در حرفه خود پیشرفت کنند.</li> <li>● مردم سعی می‌کنند از افراد سیگاری به علت بوی بد دهان فاصله بگیرند.</li> </ul>
حشیش (گراس، بنگ، علف، ماری‌جوانا)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● خطر بروز عفونت و سرطان ریه، افزایش ضربان قلب و فشار خون، کاهش هورمون‌های جنسی مردانه، اختلال در چرخه عادت ماهیانه، خطر بروز نقص عضو در نوزادان، زوال مغز و آسیب‌دیدن حافظه کوتاه و بلندمدت، خواب‌آلودگی و گیجی، گشادشدن مردمک چشم، سرخ شدن چشم</li> </ul>	<p>ترس، بدگمانی، ناتوانی در به‌یادآوردن دانسته‌های قبلی، توهم (شنیدن چیزهایی که وجود ندارد، دیدن چیزهایی که وجود ندارد)، وحشت، احساس انرژي بی‌پایان، اعتمادبه‌نفس کاذب، اختلال در درک زمان و مکان، سرخوشی موقت، احساس مسخ شخصیت، اضطراب و افسردگی، هذیان‌گویی</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● عده‌ای در نتیجه توهم و دست زدن به کارهای خطرناک جان خود را از دست داده‌اند.</li> </ul>

نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
تریاک (اغلب ناخالص و در ترکیب با مواد سمی مانند سرب)	● لاغری، بی‌اشتهایی، یبوست، ناراحتی معده، رخوت و سستی، خشکی پوست، افت فشارخون	از بین رفتن حساسیت	● اختلافات خانوادگی در بین افراد تریاک‌زیاد دیده شده است. ● ابتلا به بیماری‌های خونی و پوستی به دلیل وجود مواد آلوده در تریاک زیاد گزارش شده است.
قلیان (معمولی، میوه‌ای و معطر)	● خطر ابتلا به سرطان ریه، مری، معهده، مثانه ● خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی قلبان، هیپاتیت B و سل به علت استفاده مشترک از شیلنگ قلیان ● افزایش ضربان قلب و فشارخون ● ایجاد گرفتگی در عروق ● خطر پیری زودرس و تسریع در پوکی استخوان ● خطر ذات‌الریه و سرفه‌های مزمن	کاهش توانایی‌های ذهنی و قدرت شناختی	● دارای تأثیرات منفی بر روی اسپرم مردان و تخمک زنان از نظر ژنتیکی است. ● خطر عقب‌ماندگی جنین. ● با هر وعده قلیان کشیدن (۶۰-۴۵ دقیقه) به اندازه ۱۵ تا ۵۲ عدد سیگار، مونواکسید کربن و به اندازه ۷۲ تا ۱۰۲ عدد سیگار، ماده قطران وارد ریه می‌شود.
هروئین (اغلب ناخالص همراه با انواع مواد مخدر)	● کاهش وزن، بی‌اشتهایی، عفونت خون و کلیه، نارسایی قلبی، التهاب کبد، رخوت و سستی، تورم ریه و مرگ، یبوست مزمن، بهم خوردن نظم قاعدگی، سوءتغذیه، افت فشارخون، ضعف تنفس	افسردگی، تغییرات خلق و خو، بی‌خوابی هنگام شب، سرخوشی موقت، از بین رفتن حساسیت و در بلندمدت ناتوانی جنسی	● بروز مشکلات خانوادگی و انحرافات اجتماعی
الکل	● سرطان کبد، چرب شدن کبد، زخم معده، نارسایی پانکراس، اختلال در جذب مواد غذایی، افزایش خطر سکته قلبی و مغزی، خطر بروز سرطان در مری، معده، کولون و ریه افزایش فشارخون و بی‌حالی	اختلال در حافظه کوتاه‌مدت، عدم آگاهی به زمان و مکان، اضطراب، بی‌خوابی، توهم بینایی و لامسه	● بسیاری از خشونت‌ها، تجاوزات و قتل‌ها ناشی از مصرف الکل بوده است.

<p>● خطر مبتلا شدن به رفتارهایی پرخطر در پسران و دختران جوان</p>	<p>توهم، شادی موقت، افزایش انرژی، بی‌خوابی، اضطراب و افسردگی</p>	<p>● آسم، دیابت، تشنج، عوارض کبدی و قلبی، خطر مرگ در اثر رقص‌های وحشیانه و طولانی مدت</p>	<p>قرص اکستسی (قرص شادی)</p>
--	--	---	------------------------------



نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
ناس (پان) برگ خشک شده گیاه تملول	● خطر نوعی سرطان دهان	عده‌ای تصور می‌کنند برای مدت کوتاهی خوشحالی کاذب به آنها دست می‌دهد.	● آلوده کردن کوچه و خیابان به دلیل پرتاب آب دهان
شیشه (بلور هروئین یا از ترکیبات ماده‌ای به نام آمفتامین یا مت‌آمفتامین)	● بی‌خوابی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشارخون و دمای بدن، تمایل شدید به مصرف آب، نامنظم شدن ضربان قلب، لرزش اندام، تشنج، تخریب تدریجی اعصاب مغز، تخریب بافت‌های بدن، آسیب دیدن سیستم ایمنی، مسمومیت	در ابتدا فرد در خود احساس لذت شدید می‌کند، اعتماد به نفس او بالا می‌رود یا جرئت او بسیار زیاد می‌شود. خلق و خوی افراد به شدت تغییر می‌کند (از مهربانی تا پرخاشگری، اضطراب زیاد، توهم شدید و اختلال در ادراک)، بی‌قراری شدید، دیوانگی، عده‌ای فکر می‌کنند که در حال پروازند، به سبب این حس عده‌ای از پنجره یا از بالای ساختمان خود را به پایین انداخته‌اند.	● اغلب افرادی که اعتیاد شدید دارند بیش از دو یا سه سال زنده نمی‌مانند. بیشتر معتادان علاقه‌ای هم به درمان خود ندارد. ● درمان بسیار مشکل و پرهزینه است. ● سرقت از خانه برای تهیه مواد ● خشونت نسبت به اطرافیان به دلیل مصرف شیشه زیاد بوده است.



<ul style="list-style-type: none"> <li>● با یک بار مصرف فرد احتمالاً و با سه بار مصرف حتماً معتاد می‌شود.</li> <li>● قدرت اعتیادآوری و تأثیرات مخرب آن ۱۵۰ بار از هروئین بیشتر است.</li> <li>● جدایی فرد از خانواده</li> <li>● سرقت از خانه برای تهیه مواد</li> <li>● خطر ابتلا به ایدز و هپاتیت</li> <li>● احتمال تباهی اجزای بدن معتادان وجود دارد.</li> </ul>	<p>از دست دادن تمرکز، تغییر شخصیت، رفتار کینه‌توزانه با افراد خانواده، خواب نامنظم، سوء ظن به همه، بی‌قراری، بی‌توجهی به آراستگی ظاهری، اضطراب، احساس انرژی زیاد، توهمات شدید حسی، احساس خوشی کاذب، پرت‌وپلاگویی، تضعیف حس بینایی و لامسه</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● کاهش وزن و سایر عوارض، افزایش ضربان قلب و تنفس، بالا رفتن درجه حرارت بدن، فشارخون، گشاد شدن مردمک چشم، کاهش اشتها، تعرق شدید، لرزش دست‌ها، ناهماهنگی حرکات، درد پا، فشار قفسه سینه، تهوع، تیرگی بینایی، تب، تشنج در مواردی مرگ، یبوست، سرطان حنجره، ریه، پیری زودرس، خارش در بدن، شکنندگی پوست، پوسیدگی دندان، آسیب به کبد، جداشدن اندام‌های بدن به‌ویژه بخش‌هایی که در معرض تماس با کراک است و کرم‌گذاشتن زیر پوست.</li> </ul>	<p><b>کراک</b> (از مشتقات مورفین و هروئین، در ترکیب آن از انواع مواد مضر نیز استفاده می‌شود)</p>
--	---	--	--



## عوارض اجتماعی اعتیاد

در ایران ۶۰ درصد زندانیان را معتادان تشکیل می‌دهند. ۳۴ درصد طلاق‌های کشور ناشی از اعتیاد زن یا شوهر و مسائل مربوط به مواد مخدر است. به‌طور متوسط در هر ماه ۱۰ نفر از نیروهای انتظامی در مبارزه با قاچاقچیان به‌شهادت می‌رسند. به‌دلیل اعدام، یا زندانی شدن بلندمدت قاچاق‌فروشان، زنان و فرزندان، سرپرست خود را از دست می‌دهند و با مشکلات زیادی در اداره زندگی خود مواجه می‌شوند. هر ساله ۱۵۰۰ میلیارد تومان جهت جلوگیری از ورود کاروان‌های مواد مخدر، بستن مرزها، نگهداری از معتادان و مراکز بازپروری هزینه می‌شود. هم‌اکنون ۵۰ درصد جرائم به‌نوعی به مواد مخدر مربوط است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد هر معتاد بنا به اعتراف خود در هر روز، حداقل یک جرم انجام می‌دهد که بسیاری از آنها از دید مراجع قانونی پنهان می‌ماند. اغلب معتادان برای تأمین هزینه‌های خود به دزدی و دیگر کارهای خلاف روی می‌آورند. بیماری ایدز (بیماری نقص در نظام دفاعی بدن) در بین معتادان فراوان دیده می‌شود.



## فعالیت در منزل

فعالیت زیر را انجام دهید :

اگر یک فرد سیگاری به‌طور متوسط یک پاکت سیگار در روز مصرف کند و قیمت هر پاکت سیگار به‌طور متوسط ۱۰۰۰ تومان باشد، یک فرد سیگاری سالانه چقدر به اقتصاد خانواده خود لطمه می‌زند؟ اگر تعداد سیگاری‌های کشور چهار میلیون نفر باشند، سالانه چقدر از درآمد مردم دود می‌شود؟

## مهارت افزایش عزت نفس

وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ

عزت از آن خداوند، پیامبر و افراد با ایمان است.

سوره منافقون، آیه ۸



عزت نفس، یعنی ارزشی که یک فرد برای خود قائل است.

کلمه عزت نفس، یعنی بزرگی، احترام و ارزشمندی و به معنای گرامی داشتن نفس است. واژه مخالف آن ذلت نفس است که به معنای خواری، زبونی و پست کردن نفس است.

با توجه به تصویر بالا دلایلی را برای عزت نفس رزمندگان ایران و اسلام بیان کنید؟

در دین اسلام منظور از کرامت نفس، احترام نفس یا شرافت نفس همان عزت نفس است.

در قرآن کریم اشاره به کرامت انسان شده است (لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَا هُمْ فِي الْبَرِّ وَ

الْبَحْرِ وَ...) (سوره اسراء، آیه ۷۰)

ترجمه آیه: همانا بنی آدم را گرامی داشتیم و آنها را به وسیله کشتی‌ها در دریا و خشکی روان

کردیم و...

## فکر کنید، پاسخ دهید



- چرا انسان موجودی ارزشمند است؟  
منظور خداوند متعال از بیان این آیه که ما همانا فرزندان آدم را کرامت دادیم، چیست؟

عزت نفس، یعنی احساس ارزشمند بودن، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت.

## فعالیت ۱

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

۱- به کارهای خوب رغبت دارد.	۵-
۲-	۶-
۳-	۷-
۴-	۸-

## نکات آموزنده

نفس خود را با دوری از کارهای پست محترم شمار، مطامع ممکن است که تو را وسوسه کند، ولی تو اعتنا نکن، نفس خود را با هیچ چیز عوض نکن. بنده کسی غیر از خدا مباش، خداوند تو را آزاد آفریده، منفعتی که از راه زشت کاری به دست بیاید، فایده‌ای برای تو ندارد.

نهج البلاغه، نامه ۳۱



## گوته شاعر آلمانی در اهمیت عزت نفس می گوید :

- اگر ثروتمند نیستی، مهم نیست، چون خیلی از مردم جهان ثروتمند نیستند.
- اگر سالم نیستی بدان که خیلی از افراد با وجود معلول بودن یا بیماری، خوب زندگی می کنند.
- اگر زیبا نیستی مهم نیست؛ زیرا افراد زشت نیز کم نیستند.
- اگر قدرت و مقام نداری، باید بدانی که این شغل ها متعلق به تعداد کمی از انسان هاست.
- اما اگر عزت نفس نداری، متأسف باش چون هیچ چیز نداری.

◀ زمانی که شما عزت نفس بالایی دارید، از خودتان رضایت بیشتری دارید و به انسان بودن خود افتخار می کنید؛ احساس مسئولیت می کنید؛ دیگران را قبول دارید و به آنها محبت می کنید؛ به خودتان اجازه نمی دهید کارهایی انجام دهید که احترام و منزلت شما را پایین بیاورد. داشتن عزت نفس موجب می شود که شما اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و بتوانید بهتر تصمیم بگیرید و مشکلات را حل کنید. عزت نفس بالا به شما کمک می کند تا از اشتباهات پند بگیرید و همواره رو به جلو حرکت کنید. امیدوار و انتقادپذیر باشید. هیجانات منفی خود را کنترل کنید و دیگران نتوانند روی افکار و رفتار شما کنترل داشته باشند و به جای شما تصمیم گیری کنند.

## فعالیت ۲

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

فردی که عزت نفس پایینی دارد .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◀ خودپنداره مثبت یا تصور مثبتی که یک فرد از خود دارد، با عزّت نفس مرتبط است. اگر شما تصور مثبتی از خود دارید، از عزّت نفس بالایی برخوردارید و اگر از خودتان تصور منفی دارید، عزّت نفس شما پایین است. عزّت نفس بالا به شما کمک می‌کند تا در زندگی خود درست عمل کنید عاقلانه‌تر تصمیم بگیرید.

## عزّت نفس و تفاوت آن با خود بزرگ بینی

خودبزرگ بینی یا تکبر، احساس غلط یا باور اشتباهی است که یک فرد درباره توانایی‌های خود دارد. افراد متکبر از یک خودپنداره غیرواقعی برخوردارند. آنها تصور می‌کنند که بهتر از بقیه‌اند. این افراد تنها باورها و نظرات خود را قبول دارند و انتظار دارند که دیگران به آنها احترام بگذارند و از نظرات آنها پیروی کنند. از آنجا که افراد خودخواه، باورهای غلطی دارند و روی توانایی‌های خود بیش از اندازه حساب می‌کنند، نزد دیگران احترام زیادی ندارند.



عزّت نفس خود را بیازمایید.

بسیار کم نمره صفر	تا حدودی نمره ۱	زیاد نمره ۲	بسیار زیاد نمره ۴	فهرست عبارات
				از چهره و اندام خود راضی ام.
				به حفظ سلامت و تندرستی خود توجه دارم.
				تفاوت‌های خود را با دیگران می‌پذیرم.
				به‌طور مرتب ورزش می‌کنم.
				من عضو ارزشمند خانواده ام.
				دربارهٔ مسائل خانواده، خود را مسئول می‌دانم.
				دربارهٔ تحصیل خود کوشا هستم و در طول هفته به اندازهٔ کافی مطالعه می‌کنم.
				با اعضای خانواده خود ارتباطات سالمی برقرار می‌کنم.
				برای دوستانم یک دوست خوب هستم.
				پدر و مادرم به من محبت می‌کنند.
				دوستان زیادی دارم.
				خودم را قبول دارم و دیگران هم مرا قبول دارند.
				من آدم خوبی هستم و هم کلاسی‌ها از دوستی با من خوشحال‌اند.
				از وضعیت درسی خود راضی ام.
				شخص باارزشی هستم.
				خودم را آدم جالبی می‌دانم.
				در انجام کارها به کسی متکی نیستم.
				والدینم به من افتخار می‌کنند.

به خودتان چقدر نمره داده‌اید؟ .....

عزت نفس پنج رکن اساسی دارد که عبارت است از :

- ۱- ایمان به خدا و عمل صالح
- ۲- احساس رضایت از وضع جسمانی و روحی خود
- ۳- احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران
- ۴- احساس پذیرش از سوی دیگران و دریافت محبت و احترام
- ۵- احساس شایستگی



### فعالیت در منزل

متن زیر را تکمیل کنید.

افرادی که عزت نفس پایینی دارند، خودشان را قبول..... همیشه خود را با دیگران..... می کنند. در تصمیم گیری ها خیلی..... هستند. نمی توانند با دیگران..... برقرار کنند. اگر کسی به آنها انتقاد کند..... می شوند. .... به خود نیستند و همه چیز را در حد..... می خواهند.

## مهارت بهبود خودپنداره و افزایش اعتماد به نفس



### الف) مفهوم خودپنداره

هر انسانی تصویری از خود دارد و می‌تواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند. به این ارزیابی، یا تصور از خود «خودپنداره» می‌گویند.

ارزیابی یک فرد از خود می‌تواند مثبت یا منفی باشد. نوع تصویری که شما از خودتان دارید در شکست‌ها، یا موفقیت‌های آینده شما مؤثر است. عملکرد افرادی که خود را توانا و کارآمد می‌دانند با افرادی که تصور منفی از وضعیت خود دارند، بسیار متفاوت است.

## فعالیت ۱ (فردی)

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

عوامل شکل‌گیری تصور مثبت	عوامل شکل‌گیری تصور منفی
داشتن هدف مناسب در زندگی، احساس شایستگی و کفایت، خودباوری و رضایت از خود، تحسین خود، داشتن روابط سالم با دیگران، زندگی در یک خانواده خوب، داشتن هدف در زندگی	..... ..... .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

تصور شما درباره خودتان ممکن است که مثبت و قوی باشد، یا ضعیف و منفی. تصور ذهنی مثبت، شما را به سمت جلو حرکت می‌دهد و اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد؛ اما تصور ذهنی منفی موجب می‌شود که دچار نومیدی شوید و احساس ارزشمندی درباره خود را از دست دهید.

## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

- خودپندارهٔ یک فرد با گذشت زمان تغییر می‌کند؛ آیا می‌دانید چرا؟
- خودپنداره امری آموختنی است و در نتیجه ارتباط با والدین، اعضای خانواده، دوستان، معلمان، افراد جامعه، محیط و کسب تجربیات تازه، باور یک فرد در مورد خود شکل می‌گیرد.

**نکته مهم:** تصور شما از خودتان، هم محصول تجربیات گذشته و هم تجربیات جدیدی است که کسب می‌کنید.

## فعالیت ۳ (انتخابی) (فردی)

در یک برگهٔ کاغذ به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱- پدر و مادر و یا نزدیک‌ترین فرد خانواده چه تصویری از شما دارند؟

۲- دوستان چه تصویری از شما دارند؟

۳- شما دوست دارید چگونه فردی باشید؟

۴- دوست دارید شبیه چه کسی باشید؟

تعدادی از پاسخ‌های خود را به صورت داوطلبانه

در کلاس بخوانید.



## ب) اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس، یعنی باور کردن خود، باورداشتن توانایی‌ها و استعدادهای ذاتی خود، پذیرش ضعف‌های فردی، برنامه‌ریزی برای افزایش توانایی‌ها و کاهش ضعف‌ها با اعتماد به خداوند متعال.

### اعتماد به نفس بوذرجمهر حکیم

در داستان‌های تاریخی آمده است که انوشیروان نسبت به بوذرجمهر وزیر خود خشمگین شد. دستور داد او را در اتاق تاریکی زندانی کنند. چندین روز گذشت. انوشیروان کسی را فرستاد تا وضع و حال او را جویا شود. فرستاده انوشیروان بوذرجمهر را خوشحال و مطمئن یافت. از او پرسید: در این شرایط که سخت در مضیقه‌ای، چگونه خونسرد و آسوده‌ای؟ بوذرجمهر گفت: من از معجونی که از چهار ماده ترکیب شده‌است، استفاده می‌کنم و این معجون مرا سرحال و امیدوار کرده است. فرستاده پرسید: ممکن است این معجون را به ما معرفی کنی تا در مشکلات از آن استفاده کنیم؟

بوذرجمهر گفت:

ماده اول: توکل من بر خداست، آنچه مقدر است، خواه‌ناخواه رخ می‌دهد و بی‌تابی در برابر آن، مشکلی را حل نخواهد کرد.

ماده دوم: صبر و شکیبایی بهترین چیزی است که در آزمون‌های الهی به کمک انسان می‌شتابد، اگر صبر نکنم چه کنم؟ بنابراین، با بی‌قراری نباید خود را هلاک کنم.

ماده سوم: در مقایسه با مشکلی که من دارم، مشکلات بزرگ‌تری نیز وجود دارد. پس خدا را شکر که به آنها گرفتار نشدم.

ماده چهارم: از این ستون به آن ستون فرج است!  
چون این سخن به انوشیروان رسید، بوذرجمهر را آزاد کرد و او را گرامی داشت.





#### فعالیت ۴ (فردی)

دربارهٔ خودت فکر کن، تا چه اندازه خودت را قبول داری؟ چه چیزهایی تو را از دیگران متفاوت کرده است؟ توانایی‌های تو چیست؟ نقطه ضعف‌های تو کدام است؟ پاسخ سؤالات را روی یک برگهٔ کاغذ بنویسید و برخی از آنها را در کلاس بخوانید.

به یاد داشته باشید که اگر به نقاط ضعف خود آگاهی پیدا کنید برای برطرف کردن آنها تلاش خواهی کرد.



هرچه دانش و مهارت‌های انسان بیشتر می‌شود، اعتقادات و شخصیت اخلاقی فرد نیز کامل‌تر می‌شود؛ در نتیجه اعتماد به نفس فرد نیز بالاتر می‌رود یا به عبارتی فرد بیشتر خود را قبول می‌کند و به خودش اطمینان بیشتری پیدا می‌کند. توانایی‌های شخصی را نباید بیش از حد برآورد کرد. فردی که بیش از حد خود را قبول دارد، دچار کبر و غرور می‌شود. افراد مغرور قدرت خود را بیش از حد برآورد می‌کنند و یا تصور می‌کنند که توانایی‌های آنها برای همیشه ماندگار است.

### نکات مهم

- کارهای بزرگ را در تاریخ افرادی انجام داده‌اند که خودشان را قبول داشته‌اند و ضمن توکل به خداوند به موفقیت‌های خود نیز اطمینان داشته‌اند. ابن‌سینا، پاستور، ادیسون، حضرت امام خمینی (ره)، شهید دکتر چمران، شهید دکتر حسن طهرانی‌مقدم، شهید حاج‌همت، علامه دهخدا و همه افراد موفق، از جمله کسانی بوده‌اند که اعتماد به نفس بالایی داشته‌اند.
- یک ملت نیز همچون یک فرد زنده است و باید به توانایی‌های خود ایمان داشته باشد. اگر یک ملت اعتماد به نفس پیدا کند، پیشرفت خواهد کرد.

اعتماد به نفس مردم ایران را با توجه به مشکلاتی که بعد از انقلاب اسلامی با آن مواجه بوده‌اند، تا چه میزان برآورد می‌کنید؟

- عالی
- خوب
- متوسط
- ضعیف



## اعتماد به نفس خود را چگونه تقویت کنیم : داشتن اعتماد به نفس زمینه را برای موفقیت‌های

بعدي هموار می‌کند. راهکارهای زیر موجب تقویت اعتماد به نفس می‌شود.

- ۱- خود را بشناسیم و توانایی‌های خود را تقویت کنیم.
- ۲- استعدادهای خود را کشف کنیم و آنها را پرورش دهیم.
- ۳- به توانایی‌های خود بیشتر فکر کنیم تا به ضعف‌ها، یا نداشته‌های خود.
- ۴- باور کنیم که هر یک از ما برای هدفی خلق شده‌ایم و باید خود را پیدا کنیم.
- ۵- ایمان و توکل خود را به خداوند بیشتر کنیم. کمک گرفتن از خداوند موجب می‌شود تا ما انرژی بیشتری را در خود احساس کنیم.
- ۶- با توسعه دانش، تجربه و مهارت به افزودن توانایی‌های خود کمک کنیم.
- ۷- خود را تشویق کنیم و همواره مثبت فکر کنیم.
- ۸- از شکست‌ها نهراسیم و اراده خود را تقویت کنیم.
- ۹- فضائل اخلاقی را در خود پرورش دهیم تا گنج درون ما بارور شود.



## فعالیت ۵ (انتخابی) (فردی)

داشتن کدام یک از ویژگی‌های زیر موجب می‌شود اعتماد به نفس شما، آسیب ببیند. لطفاً موارد منفی را با کلمه بلی در جدول مشخص کنید.

ویژگی‌ها	پاسخ	ویژگی‌ها	پاسخ
مورد تأیید و تشویق دیگران قرار گرفتن		داشتن تصور مثبت از خود	
بخل و حسادت		شک و بدگمانی به دیگران	
نداشتن اعتماد به خود		بدبینی	
داشتن روابط محبت‌آمیز با دیگران		شناخت توانایی‌های خود	
داشتن محیط امن		ترس از شکست	
احساس عدم وابستگی		جرئت در ابراز عقیده	
همت و تلاش برای رسیدن به هدف		خودکم‌بینی	
داشتن تصور منفی از خود		حساسیت در برابر انتقاد دیگران	
ترس از روبه‌رو شدن با موقعیت‌های جدید		توجه کردن به تجربیات دیگران	
خودداری از ابراز عقیده		احساس اینکه همیشه حق با من است.	

## فعالیت ۶ (فردی)

### اعتماد به نفس خود را بیازمایید.

در جدول صفحه بعد فهرستی از ویژگی‌های فردی که اعتماد به نفس بالا و یا پایین دارد، آورده شده است. با انتخاب گزینه و نوشتن علامت + یا - شما نیز اعتماد به نفس خود را مشخص کنید.

گزینه من	ویژگی‌ها	گزینه من	ویژگی‌ها
	۱۱- احساس می‌کنم نمی‌توانم به اهداف خود برسم.		۱- دلم می‌خواهد دیگران همیشه مرا تشویق کنند.
	۱۲- احساس می‌کنم توانایی من در مقایسه با دیگران کم است.		۲- حس می‌کنم در انجام کارها ناتوان هستم.
	۱۳- دوستانم به من اعتماد دارند و با من مشورت می‌کنند.		۳- درباره آینده خوش‌بین هستم.
	۱۴- بچه‌ها به توانایی من توجه ندارند.		۴- احساس می‌کنم دیگران مرا دوست دارند.
	۱۵- آدم کم‌رو و خجالتی هستم.		۵- احساس می‌کنم انگیزه‌ای برای درس خواندن ندارم.
	۱۶- همیشه در کارها به خدا توکل می‌کنم.		۶- از اینکه مرا مسخره کنند، می‌ترسم.
	۱۷- اغلب بدون دلیل احساس نگرانی می‌کنم.		۷- از صحبت کردن در مقابل دیگران نمی‌ترسم.
	۱۸- دوست دارم بیشتر وقت‌ها تنها باشم.		۸- می‌ترسم نتیجه کارهایم اشتباه از آب درآید.
	۱۹- از بودن با دیگران احساس لذت می‌کنم.		۹- می‌توانم دیگران را قانع کنم.
	۲۰- فکر می‌کنم دیگران از من بهترند.		۱۰- از اینکه دیگران کارهای مرا تأیید نکنند می‌ترسم.

تعداد خصیصه‌های مثبت من ..... مورد است. تعداد خصیصه‌های منفی در

من ..... مورد است.

### فَقَالِیْتُ دَر مَنزَل

برای بالا بردن اعتماد به نفس خودت چند راه حل پیشنهاد کن.

## مهارت کنترل استرس



در سال گذشته با مفهوم اضطراب آشنا شدید. اضطراب، یا نگرانی و دلواپسی حالتی روانی است که قبل از مواجه شدن با یک خطر نامعلوم، عارض انسان می‌شود؛ اما استرس فشار روانی است که یک فرد بعد از مواجه شدن با خطر و مصیبت، در خود احساس می‌کند.

### فعالیت ۱

- ◀ آیا تاکنون در یک موقعیت ناراحت‌کننده قرار گرفته‌اید؟
- ◀ احساس خود را درباره این ناراحتی بیان کنید.
- ◀ درجه و شدت این ناراحتی تا چه مقدار بوده‌است؟

استرس یا تنیدگی، وارد شدن فشار روانی به یک فرد به دلیل روبه‌رو شدن با یک مشکل، مصیبت، حادثه، یا قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت‌کننده است.

استرس ممکن است که عکس‌العمل شما به یک موقعیت ناراحت‌کننده یا خیلی خوشحال‌کننده باشد. برای مثال:

◀ از شما می‌خواهند که در حضور سایر دانش‌آموزان مدرسه دربارهٔ موفقیت خود در یک مسابقه سخنرانی کنید.

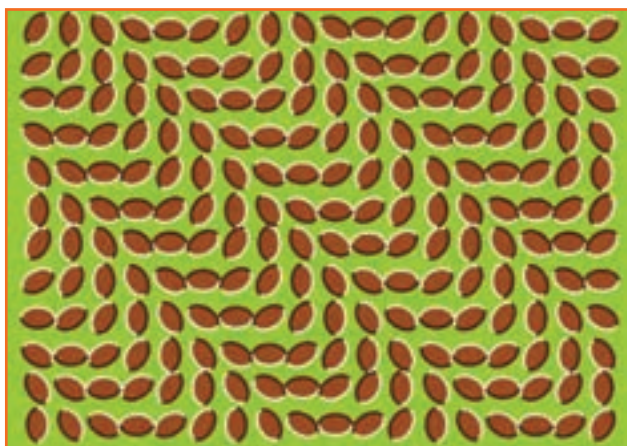
◀ خبر ناراحت‌کننده‌ای دربارهٔ یکی از عزیزان به شما رسیده است و از نظر روحی حال مناسبی ندارید.

برخی از استرس‌ها معمولی است؛ اما برخی از آنها می‌تواند به ایجاد مشکلات جسمی و روحی در شما منجر شود. شدت استرس‌ها فرق می‌کند. برخی از استرس‌ها سبک و برخی شدیدند. در استرس‌های شدید و ادامه‌دار فرد باید به یک روان‌شناس، یا روان‌پزشک مراجعه کند. استرس ممکن است که از نوع مثبت یا منفی باشد؛ برای مثال:

◀ بیماری طولانی یا ورشکستگی مالی یک استرس منفی برای اعضای خانواده است.

◀ قبولی در آزمون مدارس استعدادهای درخشان یک استرس مثبت است.

با نگاه کردن به این تصویر میزان استرس خود را بسنجید. هرچه این تصویر از نگاه شما آرام‌تر بچرخد شما آرام‌تر هستید و استرس کمتری دارید.



## فعالیت ۲ (فردی)

در یک برگه کاغذ فهرستی از عوامل استرس‌زا که شما یا خانواده شما در طول زندگی خود داشته‌اید، بنویسید و تعدادی از آنها را در کلاس بخوانید. به هم‌کلاسی‌های خود توضیح دهید که چگونه این استرس‌ها را تحمل کرده‌اید.

### عوامل استرس‌زا

به عوامل یا موقعیت‌هایی که مانع می‌شود تا نیازهای اساسی شما تأمین شود یا باعث می‌شود آرامش روحی شما برهم بخورد، عوامل استرس‌زا می‌گویند. گرسنگی، سروصدای زیاد، داشتن لکنت‌زبان، اعتیاد یکی از اعضای خانواده، اختلاف در خانواده، سبک زندگی ناسالم، ورشکستگی مالی خانواده، بیماری طولانی مدت یکی از اعضای خانواده، طلاق یا جدایی پدر و مادر از یکدیگر می‌توانند از عوامل استرس‌زا باشند.

برخی از استرس‌ها شدیدند و می‌توانند به تغییرات جدی در زندگی ما منجر شوند؛ مانند مرگ پدر یا مادر، جدایی پدر و مادر، اعتیاد والدین، بیماری جدی یکی از اعضای خانواده، تصادفات منجر به نقص عضو، مهاجرت به یک کشور جدید، یا حتی موقعیت‌های بسیار خوشحال‌کننده.

برخی از استرس‌ها شدید نیستند و پیامدهای کوتاه‌مدتی در زندگی دارند؛ مانند جاماندن از ماشین، گم کردن پول، سرزنش والدین.

تأثیرات استرس با توجه به وضعیت روحی افراد متفاوت است. برخی از افراد باسختی‌ها به سادگی کنار می‌آیند؛ اما تحمل مشکلات برای عده‌ای بسیار سخت است. گروه دوم بیشتر در معرض افسردگی و بیماری‌های عصبی قرار دارند.



## علائم استرس

هنگامی که به شما استرس وارد می‌شود، بدن شما بلافاصله در برابر آن عکس‌العمل نشان می‌دهد. این عکس‌العمل‌ها بستگی به شدت استرس دارد. برای مثال:

- ◀ ضربان قلب شما بیشتر می‌شود.
- ◀ تندتند نفس می‌کشید.
- ◀ ممکن است انرژی زیادی را در خود احساس کنید.
- ◀ بدن شما دچار لرزش شود؛ دهان و گلویشما خشک شود.
- ◀ خلق و خوی شما تغییر کند؛ برای مثال، غمگین یا عصبانی شوید.

در برخی موارد، افراد به استرس عکس‌العمل جسمانی نشان می‌دهند. برای مثال، دچار سردرد، شکم‌درد، درد کمر و تهوع می‌شوند، یا خوردن و خوابیدن آنها دچار اختلال می‌شود.



## عکس‌العمل افراد نسبت به استرس چگونه است؟

نوع عکس‌العمل افراد به استرس متفاوت است و علت آن بستگی به عوامل زیادی دارد، مانند شدت استرس، نوع استرس، مدت زمان استرس، خستگی یا آرامش فرد هنگام استرس. در برخی مواقع که افراد خیلی خسته‌اند، عکس‌العمل شدیدتری به یک موقعیت استرس‌زا از خود نشان می‌دهند؛ در حالی که اگر فردی به‌خوبی استراحت کرده باشد، عکس‌العمل او ملایم‌تر است.

افراد رقابت‌جو، عجول و شتابزده، بی‌قرار و عصبانی، کسانی که برای برنده شدن ولو به هر قیمتی تلاش می‌کنند، افرادی که کمتر دعا می‌کنند و افراد ترسو، بیش از بقیه دچار استرس می‌شوند.

### فعالیت ۳ (انتخابی)

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

### راه‌های مقابله با استرس چیست؟

مبارزه با استرس به این معنا نیست که شما داد و فریاد راه بیندازید، یا خود را تنبیه کنید؛ بلکه بدان معناست که شما باید برای حل مسئله یا مشکل، راه‌حلی پیدا کنید. برای مثال، در مواجهه با بیماری‌های لاعلاج، شکست مالی، یا مرگ عزیزان و نقص عضو باید مشکل را تحمل کنید و با آن کنار بیایید؛ زیرا نمی‌توانید علت استرس را از بین ببرید، اما اگر در امتحانی موفق نشدید راه‌حل در غصه خوردن نیست؛ باید برای حل مشکل تلاش بیشتری کنید. در برخی مواقع باید موقتاً خود را با بعضی از فعالیت‌های مفید مانند ورزش، مسافرت، دیدن اقوام، مطالعه زندگی افراد موفق سرگرم کنید و بعد برای حل مشکل اقدام کنید.

آزمون خودارزیابی استرس

خیر	بلی	رفتار
		<b>عوامل استرس زا</b>
		۱- هنگام امتحانات یا شرکت در مسابقه استرس دارم.
		۲- نزاع و اختلافات خانوادگی مرا ناراحت می کند.
		۳- از خبر مرگ عزیزان ناراحت می شوم.
		۴- از شکست در امتحانات می ترسم.
		۵- اگر برای زندگی به روستا یا شهر دیگری بروم برای من مهم نیست.
		<b>حالات استرس</b>
		۶- هنگام ناراحتی عادت خوابیدن و غذا خوردن من تغییر می کند.
		۷- هنگام استرس شدید دچار سردرد و شکم درد می شوم.
		۸- هنگام استرس آرام هستم.
		۹- سختی ها مرا ناراحت و عصبی می کند.
		<b>کنار آمدن با استرس</b>
		۱۰- در سختی ها صبر و بردباری پیشه می کنم.
		۱۱- برای تحمل سختی و مصائب از خداوند کمک می خواهم.
		۱۲- می پذیرم که زندگی با شادی و رنج همراه است.
		۱۳- در شادی ها خیلی هیجان زده می شوم.

## استرس را چگونه مدیریت کنیم؟

استرس را نمی‌توان از زندگی حذف کرد، ولی می‌توان با توکل به خداوند و دعا و یادگیری مهارت‌های حل مسئله آن را مدیریت کرد.

**۱- عوامل استرس‌زا را بشناسید:** استرس علت یا علت‌های مختلفی دارد؛ سعی کنید علت آن را بشناسید.

**۲- به راه‌حل‌های مختلف برای حل مسئله یا کنار آمدن با آن فکر کنید:** برای مثال، به یک روان‌شناس مراجعه کنید و یا در برابر مشکل صبور و شکیبا باشید.

**۳- درباره پیامد هر راه‌حل فکر کنید:** برخی از راه‌حل‌ها ممکن است که خود به ایجاد استرس بیشتر کمک کند، اما برخی دیگر راه‌حل‌های منطقی است.

**۴- به انتخاب بهترین راه‌حل فکر کنید:** به راه‌حل‌هایی فکر کنید که بهترین تأثیر را دارند و بهتر می‌توانند به حل مشکل کمک کنند.

**۵- یک برنامه عملی برای مقابله با مشکلات تهیه کنید:** برای مثال، راه‌حل‌های مختلف را به اجرا درآورده، نظیر اینکه خود را با کارهای مفید مانند ورزش و مسافرت سرگرم کنید یا به دیدن اقوام خود بروید.

**۶- نتایج اجرای برنامه را ارزیابی کنید:** آیا برنامه شما نتایج مثبتی را به دنبال داشت یا اینکه خیلی مؤثر نبود؟

## فعالیت در منزل

- یکی از دو فعالیت زیر را به دلخواه انتخاب کنید و درباره آنها تحقیق کنید :
- ۱- اعضای خانواده شما به هنگام مواجهه با سختی و ناراحتی یا حوادث ناگوار چه کارهایی انجام می دهند تا مشکلات روحی خود را کم کنند.
  - ۲- یکی از عوامل استرس زا را شناسایی کنید و با توجه به راه حل هایی که برای مدیریت استرس گفته شد، بهترین راه حل را پیشنهاد کنید.

