

درس اول ( دوستی )

- ۱ . چرا انسان نمی-تواند تنها زندگی کند ؟ ج : زیرا انسان موجودی اجتماعی است و تنهایی برایش احساس ناخوشایندی است .
- ۲ . چرا تنهایی برای انسان احساس ناخوشایندی است ؟ ج : زیرا دوستی یکی از مهم-ترین نیازهای انسان است .
- ۳ . چرا ما انسان-ها به دوست نیازمندیم ؟ ج : برای این که هم به دوستانمان محبت کنیم و هم این که مورد محبت دیگران قرار بگیریم .
- ۴ . چرا انسان به دوستی و برقراری ارتباط و محبت نیازمند است ؟ ج : زیرا خداوند در سرشت و فطرت ما انسان-ها میل به محبت کردن و محبت دیدن و نیاز به برقراری ارتباط را قرار داده است .
- ۵ . چهار مورد از فایده-های دوست خوب را بنویسید . ج : ۱- لذت بردن از هم-نشینی و هم-فکری با او ۲- صحبت کردن با دوست عاقل و صبور و درمیان گذاشتن شادی-ها و ناراحتی-ها ۳- یاری رساندن به ما در هنگام مشکلات ۴- افزایش آگاهی-ها و یادگیری چیزهای جدید
- ۶ . چرا انتخاب دوست یک موضوع مهم است ؟ ج : زیرا رفتار و اخلاق دوستان در ما تأثیر می-گذارد و ما نیز تأثیراتی بر روی دوستان خود داریم .

۷ . فایده-ی صحبت کردن با دوست در هنگام شادی و ناراحتی چیست ؟ ج : باعث می-شود احساس سبکی و آرامش کنیم .

۸ . آیا هر فردی را می-توان برای دوستی و رفاقت انتخاب کرد ؟ ج : خیر ، گاه ممکن است یک دوست مسیر آینده و زندگی دوستش را به سوی سعادت تغییر دهد و گاه ممکن است در شرایطی یک دوست موجب ناراحتی و سرشکستگی دوست خود شود .



۱- منظور از ضرب المثل « پیدا کردن دوست آسان است اما حفظ و نگهداری آن مشکل است » چیست ؟

یعنی اینکه ما می توانیم دوستان زیادی پیدا کنیم اما این که چگونه با همه دوستان خود رفتار درست و صادقانه ای داشته باشیم که دوستی ما ادامه پیدا کند کار مشکلی است .

۲- بعد از دوست شدن با دیگران چه مسئله مهمی پیش می آید ؟

**حفظ و نگهداری دوستی**

۳- حفظ و نگهداری دوستی یعنی چه ؟

حفظ دوستی یعنی این که ما با دوستانمان چه رفتارهایی داشته باشیم تا دوستی ادامه پیدا کند؟ چه کنیم تا دوستی ما به هم نخورد و محکم تر شود؟

۴- پس از دوست شدن در رابطه ی دوستی به چه نکاتی باید توجه کرد ؟

\*به دوست وفادار باشیم و در غیاب دوستان هم از او دفاع کنیم.

\*کاری نکنیم که دوستان ما به خاطر خواسته های ما به دردمند و زحمت بیفتند.

\*اگر خطایی در دوستان دیدیم، عیب جویی نکنیم. بلکه با رفتار محبت آمیز و در خلوت به او تذکر دهیم.

\*اگر دوستان کار اشتباهی انجام داده و عذر می خواهد، او را ببخشیم.

\*با یکدیگر با احترام برخورد کنیم و بیش از حد شوخی نکنیم.

\*در مسائل و مشکلات با هم احساس همدردی و خیرخواهی داشته باشیم و به هم کمک کنیم.

۵- چرا در دوستی باید حد و مرز داشته باشیم ؟

زیرا اگر از حدود خود بیشتر بروند، مشکلاتی به وجود می آورند.

۶- چرا باید از دوستی های افراطی پرهیز کرد ؟

این نوع وابستگی زیاد از حد به دوست ، آرامش روحی افراد را بر هم می زند. پس باید از دوستی های افراطی پرهیز کرد.

۷- در دوستی در چه مواقعی باید (( نه )) بگوییم ؟

موقعیت هایی که افراد از ما درخواست های نابجا دارند.

۸- در روابط با دوستان یا حتی بزرگترها، موقعیت هایی پیش می آید که افراد از

ما درخواست های نابجایی دارند. در این موارد چه باید بکنیم؟

وقتی کسی از شما چیزی یا کاری را می خواهد که به نظر شما نادرست است

باید قاطعانه و محکم « نه » بگویید

از « نه » گفتن خجالت نکشید اما سعی کنید محترمانه « نه » بگویید

اگر لازم دانستید دلیل « نه » گفتن خودتان را هم بگویید.

۹- چرا گاهی نه گفتن سخت می شود؟

ممکن است احساس کنیم که با نه گفتن، آنها از دست ما ناراحت می شوند یا از این که نظر واقعی مان

رابگوییم خجالت بکشیم

گاهی تصور می کنیم اگر به آنها « نه » بگوییم ما را مسخره می کنند یا فکر می کنند ما بچه هستیم .

۱۰ - اگر انسان برخلاف عقیده ی خودش، همه ی خواسته های دیگران را قبول کند و بخواهد

آنها را راضی نگه دارد، چه اتفاقی می افتد

ممکن است حتی برای خودش و خانواده اش دردسر درست کند.

## فعالیت ۲

معنی این شعر چیست؟ مر بوط به کدام یک از توصیه های مربوط به دوستی در صفحه ی قبل است؟

دوست آن باشد که گیرد دست دوست ..... در پریشان حالی و درماندگی

دوست واقعی کسی است که در هنگام مشکلات و گرفتاری ها به دوست خود کمک کند .

این بیت همان توصیه است که می گوید

در مسائل و مشکلات با هم احساس همدردی و خیرخواهی داشته باشیم و به هم کمک کنیم.

درس سوم تصمیم گیری چیست؟

۱- تصمیم گیری یعنی چه؟

تصمیم گیری یعنی انتخاب

۲- در هنگام تصمیم گیری چه کاری انجام می دهیم؟

وقتی ما تصمیم می گیریم، از بین دو یا چند چیز، مواردی را انتخاب می کنیم و مواردی را کنار می گذاریم. مثلاً در کتابفروشی یا فروشگاه‌هایی که بازی های سرگرم کننده دارد، یکی از آن ها را می خریم یعنی تصمیمی گرفته ایم.

۳- چرا تصمیم گیری کار مهمی است؟

همه ی تصمیماتی که ما می گیریم، نتایج و آثاری دارند. ممکن است این آثار خوب یا بد باشند.

۴- آیا همه ی تصمیمات ساده هستند؟ ج : خیر ، همه ی تصمیمات ساده نیستند ؛ گاهی موقعیت هایی پیش می آید که در آن راه های مختلف و متعددی وجود دارد و انتخاب یکی از آن ها مشکل است .

۵- تصمیمات مهم در چه چیز هایی اثر می گذارند؟

تصمیمات مهم در اخلاق و رفتار، سلامتی، وضع تحصیل و آینده ی ما اثر می گذارند.

۶ . به چند روش می توان تصمیم گیری کرد ؟ ج : بعضی تصمیم گیری ها فقط به نفع خودمان است و ممکن به ضرر دیگران باشد ، بعضی تصمیمات فقط به نفع دیگران است و ممکن است به ضرر ما باشد ، اما بعضی تصمیمات مناسب است یعنی باعث ضرر کسی نمی شود .

۷ \_ آثار مثبت و منفی یعنی چه ؟ ج : آثار مثبت یعنی خوب و منفی یعنی بد

۸- یک مثال برای تصمیم گیری مثبت و یک مثال برای تصمیم گیری منفی بزنید.

تصمیم مثبت : حسن تصمیم گرفته است که با دوستانش خوش اخلاق باشد و پشت سر کسی بدگویی نکند.

تصمیم منفی : فرهاد تصمیم می گیرد فردا با دوستانش ترقه باز کند.

## درس چهارم ( چگونه تصمیم بگیریم ؟ )

۱ . برای تصمیم گیری خوب چه باید کرد ؟ ج : باید خوب فکر کنیم و نتایج هر انتخاب را پیش بینی کنیم و مناسب ترین گزینه را انتخاب کنیم .

۲ . چگونه می فهمیم که تصمیم ، تصمیم خوبی بوده یا نه ؟ ج : از روی نتایج آن

۳ . تصمیم گیری چه مرحله‌ای دارد ؟ ج : ۱ - خوب فکر کنیم ۲ - نتیجه‌ی هر انتخاب را پیش بینی کنیم ۳ - مناسب ترین راه را انتخاب کنیم .

۴ . اولین کاری که در هنگام تصمیم گیری باید انجام دهیم چیست ؟ ج : درباره‌ی موضوع خوب فکر کنیم و اطلاعاتی درباره‌ی آن جمع آوری کنیم .

۵ . چرا گاهی اوقات نتایج تصمیمات ناگهانی زیان بار است ؟ ج : زیرا درباره‌ی آن تصمیم خوب فکر نشده است .

۶ . پیش بینی نتیجه چه زمانی صورت می گیرد ؟ ج : بعد از آن که فهمیدیم راه‌های متفاوتی وجود دارد ، باید نتیجه‌ی انتخاب هر کدام را پیش بینی کنیم .

۷ . با وجود راه حل‌های متفاوت در تصمیم گیری چگونه می توانیم بهترین راه را انتخاب کنیم ؟ ج : آن انتخاب‌هایی را که نتایج بدی دارند کنار می گذاریم و آن راه حلی که نتیجه‌ی مثبتی دارد را انتخاب می کنیم .

۸ . در هنگام انتخاب بهترین راه به چه مواردی باید دقت کنیم ؟ ج : ۱ - بر خلاف دستورات دین نباشد ۲ - بر خلاف قوانین و مقررات خانه ، مدرسه و جامعه نباشد ۳ - باعث نگرانی و نارضایتی خانواده نباشد ۴ - به سلامتی فرد و دیگران لطمه نزنند ۵ - برای خود فرد و دیگران مشکل و دردسر ایجاد نکند .

۹ . در موقع تصمیم گیری باید به چه نکاتی توجه کنیم ؟ ج : ۱ - با افراد با صلاحیت و با تجربه مشورت کنیم ۲ - تحت تأثیر فشارهای روانی دوستانمان قرار نگیریم ۳ - به موقع تصمیم بگیریم .

۱۰ . در مورد مسائل زندگی و تصمیم گیری‌های مهم باید با چه کسانی مشورت کنیم ؟ ج : با افراد با تجربه مانند پدر ، مادر ، معلم و مشاور مدرسه

۱۱ . آیا در هنگام تصمیم گیری باید تحت تأثیر دوستانمان قرار بگیریم ؟ ج : خیر ، باید تصمیمی را بگیریم که بر خلاف مقررات نباشد و باعث نگرانی خانواده‌ی ما نشود و به سلامتی ما و دیگران آسیب نزنند .

۱۲ . چرا باید به موقع تصمیم بگیریم ؟ ج : زیرا تصمیم نگرفتن یا تصمیم گیری را به آینده موکول کردن باعث از دست رفتن فرصت‌ها می شود .