



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



نسخه

مجموعه کتاب‌های کار علوی

مهارت‌های زندگی پوچم و پستان

مؤلفان: فهیمه حسینی لواسانی - دکتر راحله گرجی - مریم ردایی

ناظر محتوایی: نکیسا رحمانی



سر شناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیوینی
شماره کتابشناسی ملی

حسینی‌لواسانی، فهیمه، ۱۳۵۷
مهارت‌های زندگی پنجم دبستان / مؤلفان: فهیمه حسینی‌لواسانی، راحله گرجی، مریم ردایی، ناظر محتوایی: نکبسا رحمانی
تهران: علوی فرهیخته،
: ۶۰ ص، مصور (رنگی)، جدول (رنگی)
مجموعه کتاب‌های کار علوی
: ۹۷۸-۹۶۴-۱۶۹-۸۵۰-۰۰
: فیبا
: شاگردان-- ایران-- راهنمای مهارت‌های زندگی-- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
Students—Iran—Life skills guides—Study and teaching (Elementary)
آموزش ابتدایی- ایران-- فعالیت‌های فوق‌برنامه
Education—Elementary-- Activity programs— Iran
: گرجی، راحله، ۱۳۶۲
: ردایی، مریم، ۱۳۶۵
: رحمانی، نکبسا، ۱۳۵۶
: ۳۶۰ VLB
: ۸۹۰۹۵۵/۳۷۱
: ۶۱۳۲۲۱۶

علوی

نام کتاب: مهارت‌های زندگی پنجم دبستان

مؤلفان: فهیمه حسینی‌لواسانی - راحله گرجی - مریم ردایی

مدیریت پروژه: نکبسا رحمانی

مدیریت تولید: علی مجتهدین

ناظر محتوایی: نکبسا رحمانی

صفحه آرای: مهناز احراری

ناشر: علوی فرهیخته

لیتوگرافی: آریوفام

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: چاپ و صحافی آرپاک

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۶۹-۸۵۰-۰۰

قیمت: ۲۹۰۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات: تهران، ضلع شمال‌غربی پل سیدخندان - بین خیابان پیشداد و شقایق - پلاک ۱۹ | تلفن: ۲۲ ۸۹ ۲۵ ۵۰ | نمبر: ۲۲ ۸۹ ۲۵ ۴۹

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات علوی (فرهیخته) است و هر گونه نسخه‌برداری و برداشت به هر صورت و شیوه به موجب بند ۵ از ماده‌ی ۲ قانون حمایت از ناشران قابل پیگرد است.



سخنی با اولیا و مربیان

سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی را توانایی‌هایی برای رفتارهای سازگارانه و مثبت معرفی می‌کند که افراد را برای رویارویی مؤثر و کارآمد با چالش‌های روزمره زندگی آماده می‌کند.

مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های شخصی و اجتماعی می‌شود که کودکان و نوجوانان باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور مؤثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند.

یکی از اهداف اصلی برنامه مهارت‌های زندگی، ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان است. مطالعات

بسیاری در مورد تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در ابعاد مختلف سلامت روان انجام گرفته

و نتایج نشان داده است که آموزش این مهارت‌ها سبب افزایش عزت نفس، بهبود رفتارهای

اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش

مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شده است.

از یک طرف مدرسه علاوه بر کارکردهای رسمی آموزش خواندن و نوشتن، باید در زمینه‌های

آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان نیز ایفای نقش کند. از طرف دیگر خانواده اصل و

اساس تربیت اجتماعی است و به‌عنوان نخستین گروه مرجع جهت جامعه‌پذیری افراد بشمار

می‌رود، لذا توجه به خانواده و نقش آن در آموزش مهارت‌های زندگی نیز حائز اهمیت

می‌باشد. به‌طور کلی کارشناسان مسایل اجتماعی بر این باورند که امنیت اجتماعی رابطه

مستقیم با آموزش مهارت‌های زندگی در خانواده دارد، زیرا کودک تمامی آنچه را که

خانواده به او منتقل می‌سازد را جذب می‌کند و در جمله پیاده‌سازی می‌کند، بنابراین

همراه بودن خانواده در کنار مدرسه برای آموزش مهارت‌های زندگی از اولین ارکان

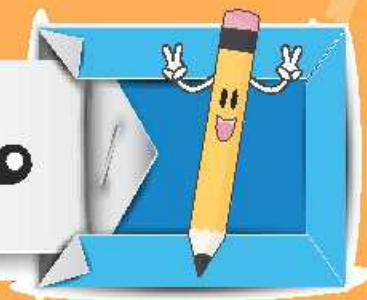
به ثمر رسیدن آموزه‌های مهارت‌های زندگی در مدرسه است. والدین با همراهی

دانش‌آموزان در انجام تکالیف مهارت‌های زندگی و یادگیری هر مهارت همراه با

فرزندان خود موجب می‌شوند که این مهارت‌ها در نوآموزان آن‌ها نهادینه شود.



مقدمه کورس



دانش‌آموزان پس از گذراندن دوره‌ی مهارت‌های زندگی در سال پنجم دبستان با مقوله‌های زیر آشنا می‌شوند:

- ★ در زندگی واقع‌گرا باشند.
- ★ با تله‌های فکری آشنا می‌شوند.
- ★ افکار منطقی را جایگزین افکار غیرمنطقی می‌کنند.
- ★ افکار منفی خود را به چالش می‌کشند.
- ★ برای مدیریت استرس، برای کارهای خود برنامه‌ریزی می‌کنند.
- ★ برای مدیریت استرس، از روش حل مسئله استفاده می‌کنند.
- ★ برای مدیریت استرس، پذیرش واقعیت را یاد می‌گیرند.
- ★ برای انجام حل مسئله، پیامدهای رفتارهای خود را در نظر می‌گیرند.
- ★ برای پیدا کردن راه‌حل مناسب، تفکر عاقلانه داشته باشند.
- ★ حل مسئله گروهی را یاد می‌گیرند.
- ★ وسعت دید خود را گسترش می‌دهند.
- ★ پیامد بلندمدت و کوتاه‌مدت رفتارهای خود را در نظر می‌گیرند.
- ★ در استفاده از انرژی صرفه‌جویی می‌کنند.
- ★ در تصمیمات خود منطقی رفتار می‌کنند.
- ★ با چرخه تصمیم‌گیری آشنا می‌شوند.
- ★ برای تصمیم‌گیری اطلاعات جامعی جمع‌آوری می‌کنند.
- ★ در تصمیم‌گیری، پیامدهای زنجیره‌ای را در نظر می‌گیرند.
- ★ با ارزش خرد و دانایی آشنا می‌شوند.
- ★ با مفهوم شانس آشنا می‌شوند.
- ★ با ارزش سؤال خوب آشنا می‌شوند.
- ★ با ارزش قضاوت درست آشنا می‌شوند.
- ★ با مفهوم زمان و تغییر آشنا می‌شوند.
- ★ با مفهوم رویاپردازی آشنا می‌شوند.

تقدیم به تمامی
بچه‌های ایران زمین



ارتباط با ما



۰۲۱-۶۴۰۲۷۲۷۰

دریافت سفارشات



۰۲۱-۲۲۸۹۲۵۵۰

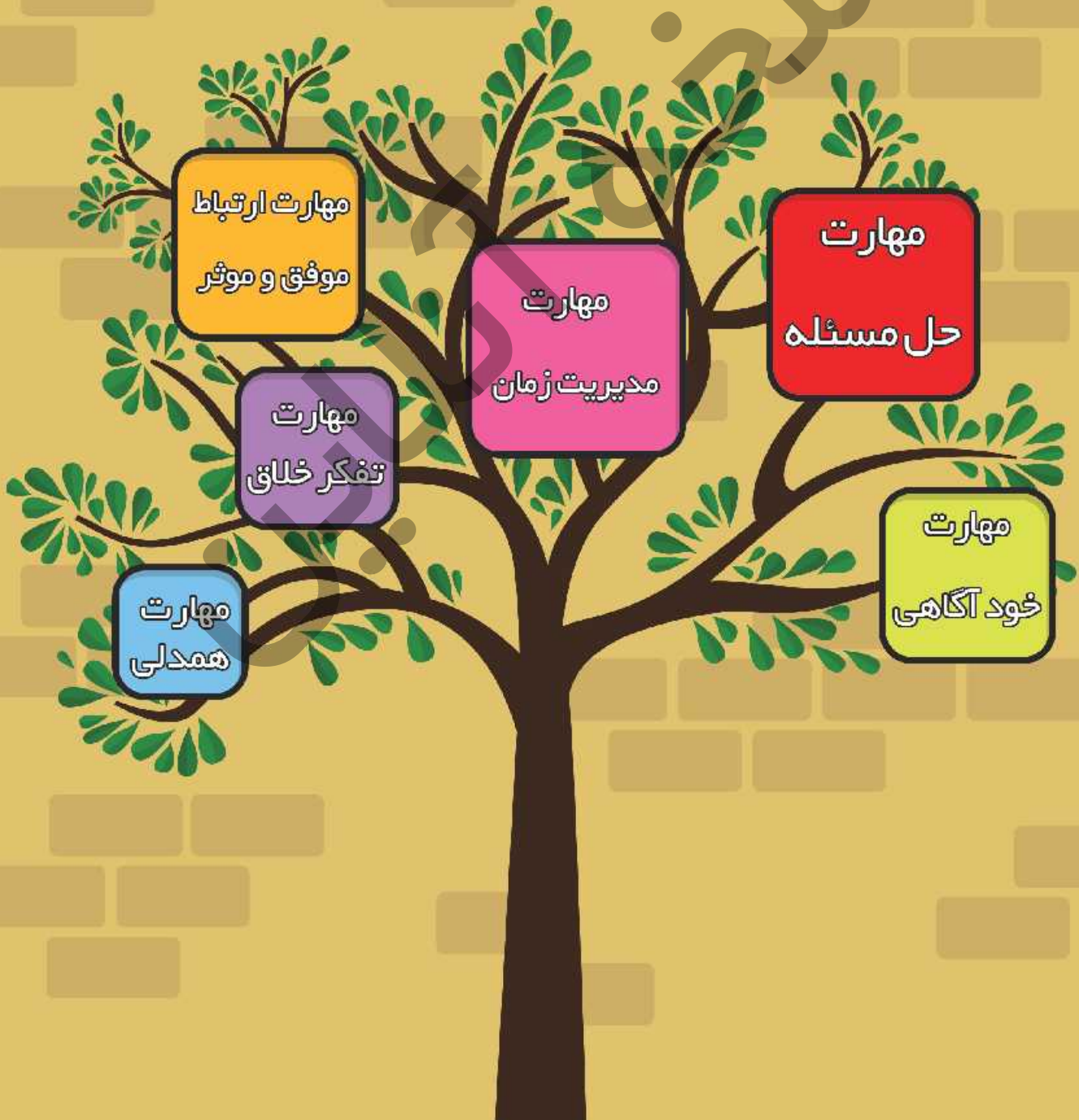


www.alavi.ir



pub@alavi.ir

لیست مهارت های زندگی



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|--------|--------------|--------------|--------------------------|
| جلسه ۱ | مدیریت استرس | واقعیت‌گرایی | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

واقع‌گرا باشیم



سارا در بیشتر اوقات دختر آرام و معقولی است. درنا همیشه با خود فکر می‌کند سارا چگونه استرس‌های خود را کنترل می‌کند و رفتارهای معقولی از خود نشان می‌دهد. یک روز درنا از سارا سؤال کرد: سارا تو از هیچ چیزی نمی‌ترسی؟ آیا هیچ چیزی تو را نگران نمی‌کند؟ سارا جواب داد: من هم مانند دیگران ترس‌ها و نگرانی‌های خود را دارم. درنا از او

پرسید: خوب در چنین شرایطی چه کار می‌کنی؟ سارا جواب داد: بیشتر اوقات با مادر و یا پدرم صحبت می‌کنم. برخی زمان‌ها که آن‌ها نتوانند کمکم کنند از مشاور کمک می‌گیرم. در این زمان مشاور به من پیشنهاد می‌کند که ترس‌ها و نگرانی‌هایم را بر روی کاغذ بنویسم و سپس با هم به آن‌ها می‌پردازیم.



با هم فکر کنیم

دوستان خوبم، فهرستی از نگرانی‌های خود را تهیه کنید و سپس مشخص کنید پدر و مادرتان در برطرف کردن کدام یک از نگرانی‌ها می‌توانند به شما کمک کنند؟ شما می‌توانید از کدام یک از جمله‌های زیر استفاده کنید؟

- من الان خیلی احساس نگرانی می‌کنم و نیاز دارم در موردش صحبت کنم.
- من در دفترم نکاتی درباره احساساتم نوشته‌ام و در مورد چیزهایی یاد گرفته‌ام. می‌توانیم در مورد احساساتم صحبت کنیم؟
- مادر ناچاراً شده در مورد چیزی خیلی نگران شوید؟ من الانم خیلی نگرانم.
- پدر صحبت کردن در مورد این مسئله برایم سخت است اما من از بعضی چیزها می‌ترسم و می‌خواهم درباره آن‌ها با شما صحبت کنم.
- بعضی وقت‌ها از احساساتم سر در نمی‌آورم. به زبان آوردن آن‌ها سخت است اما من می‌خواهم درباره آن‌ها صحبت کنم.
- من روی فهرستی از نگرانی‌هایی که احساس می‌کردم، کار کرده‌ام. این‌ها چیزهایی است که نوشته‌ام. ممکن است لطفاً نگاهی به آن‌ها بیندازید و مرا کمک کنید.





تکلیف

دوستان خوبم، جدول زیر را تکمیل کنید.



| موضوع ترس یا نگرانی | واقعیت‌نگری | چه کسی و چگونه در کاهش این استرس می‌تواند به شما کمک می‌کند؟ |
|---|--|--|
| من به سارا دروغ گفتم، حتماً با من قهر می‌کند. | او امکان دارد با من قهر کند، من حقیقت را به او می‌گویم و سپس از او معذرت خواهی می‌کنم. امکان دارد من را ببخشد. | صحبت کردن با مادر |
| | | |
| | | |

ما برخی اوقات و نمود می‌کنیم که ترس‌هایمان وجود ندارند یا این که سعی می‌کنیم آن‌ها را نادیده بگیریم به امید این که از بین بروند یا سعی می‌کنیم که طوری و نمود کنیم که انگار بی‌خیال هستیم، درست مانند بر خوردن با چیزهایی که ما را اذیت نمی‌کنند. برخی اوقات به خاطر احساس ترس می‌کنیم که داریم، خودمان را سرزنش می‌کنیم. ما فکر می‌کنیم: «حتماً تقصیر من است که از همه چیز می‌ترسم» یا «اگر قبلاً طور دیگری عمل می‌کردم، الان از چیزی نمی‌ترسیدم» اما ما علت ترس خودمان نیستیم و سرزنش کردن، کمکی به ما نمی‌کند.



یاد گرفتیم

راه حل چیست؟ این مسئله را بپذیریم که ما هم مانند بسیاری از مردم دیگر، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را داریم. نوشتن آن‌ها روی کاغذ می‌تواند راه مناسبی برای شروع کار باشد. ما می‌توانیم در مورد چیزهایی که آزارمان می‌دهد با خانواده و دوستانمان صحبت کنیم و به آن‌ها اجازه دهیم به ما کمک کنند.



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|--------|--------------|------------------------|--------------------------|
| جلسه ۲ | مدیریت استرس | آشنایی با تله‌های فکری | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

تله‌های فکری را شناسایی کنیم



یک روز درنا وارد حیاط مدرسه شد و به سمت دوستانش رفت. دیبا و سارینا به محض دیدن درنا حرف خود را قطع کردند و به بهانه‌ای از او دور شدند و به صحبت خود ادامه دادند. درنا بسیار ناراحت شد. او با خودش فکر کرد: حتماً دوستانش با او قهر کرده‌اند و هیچ‌گاه دوباره با او دوست نخواهند شد و تنهاترین دانش‌آموز

مدرسه خواهد شد. درنا تمام روز به رفتار دوستانش فکر می‌کرد و مدام ناراحت‌تر می‌شد تا این‌که زنگ آخر شد. زمانی که درنا از مدرسه خارج می‌شد، مادر و دوستانش را دید. او متوجه شد که دوستانش برای تولدش او را غافلگیر کردند و تمام مدت روز در مورد این‌که چطور او را غافلگیر کنند، با هم پچ‌پچ می‌کردند.

یک خاطره که در آن دچار استرس شده‌اید را به خاطر بیاورید. شما در کدام یک از تله‌های فکری «فاجعه‌انگاری» و یا «نعمیم» گیر افتاده بودید؟ خاطره را برای دوستان خود تعریف کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید.



با هم فکر کنیم

• آیا این اتفاق واقعاً اینقدر وحشتناک بود؟

• آیا این مشکل حل‌نشده بود؟

• آیا می‌توان جور دیگری به این مسئله نگاه کرد؟

• شما در چه تله فکری گیر افتاده‌اید؟ فاجعه‌انگاری یا نعمیم؟

• فکر جایگزین مناسب چه فکری است؟





دوستان خوبم، در این هفته تله‌های فکری که در آن گیر می‌افتید را شناسایی کنید و برای آن‌ها فکرهای جایگزین مناسب پیدا کنید.

تکلیف



| فکر اشتباه | نام تله‌ی فکری | فکر جایگزین مناسب |
|------------|----------------|-------------------|
| | | |
| | | |

یکی از علت‌هایی که استرس ما افزایش پیدا می‌کند این است که فکرهای اشتباه می‌کنیم. به فکرهای اشتباه تله‌های فکری می‌گویند زیرا ما در آن‌ها گیر می‌افتیم و به راحتی نمی‌توانیم از آن‌ها بیرون بیاییم. ما برای این‌که از این تله‌های فکری در بیاییم باید بتوانیم از فکرهای جایگزین مناسب استفاده کنیم.



یاد گرفتیم

فاجعه‌نگاری یعنی اتفاقات را به بدترین نحو ممکن تعبیر کردن.



- مثال: دوستم بدون این‌که به من سلام بکند از جلوی من رد شد.
- فاجعه‌نگاری: حتماً دست من بسیار عصبانی است و هیچ‌گاه با من دوست نخواهد شد.
- واقعیت: دوستم اصلاً مرا ندیده است.

فکر جایگزین: شاید دوستم من را اصلاً ندیده باشد.

تعمیم دادن یعنی یک تجربه ناگوار را در مورد دیگر اتفاقات زندگی تعمیم دهیم.



- مثال: کسی که تصادف کرده می‌ترسد دوباره سوار ماشین بشود.
- تعمیم دادن: فکر می‌کند همیشه تصادف خواهد کرد.
- واقعیت: این اتفاق برای یک فرد به ندرت می‌افتد.

● فکر جایگزین: در سال گذشته من چند بار تصادف کردم؟ فقط همین یک بار



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|--------|--------------|----------------------|--------------------------|
| جلسه ۲ | مدیریت استرس | جایگزینی افکار منطقی | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

افکار منطقی را جایگزین افکار غیرمنطقی کنیم



مدتی بود که درنا نگران بود و مدام فکر می‌کرد که قرار است انشاق بدی بیفتد. روزی خانم معلم از او پرسید: درنا جان تو از چه چیزی نگران هستی؟ آیا مسئله‌ای تو را آزار می‌دهد؟ درنا جواب داد: خانم نمی‌دانم چرا همیشه فکرهای بدی به ذهنم می‌آیند و

همیشه نگران هستم. مثلاً فکر می‌کنم امتحانانم را بد می‌دهم. معلم از او پرسید: در واقعیت چه انشاقی می‌افتد؟ آیا همیشه امتحانانتم را بد می‌دهی؟ درنا پاسخ داد: نه اصلاً این‌طور نیست. معلم به او گفت: پس هر زمان که این فکر به ذهنت آمد، فکر درست و منطقی را جایگزین آن کن، حتماً حالت بهتر می‌شود و نگرانی کمتر می‌شود.



کدام یک از جمله‌های زیر منطقی و کدام یک غیرمنطقی و استرس‌زا هستند؟

۱. من باید همیشه نفر اول باشم:
۲. من تمام سعیم را کردم و نتیجه هرچه باشد، راضی هستم:
۳. بعضی آدم‌ها از من راضی نیستند و یا همه‌ی آدم‌ها نباید من را دوست داشته باشند:
۴. همه‌ی دانش‌آموزان کلاس باید از من راضی و خوشحال باشند و مرا دوست داشته باشند:





دوستان خوب، با کمک پدر و مادرتان افکار غیرمنطقی خود را شناسایی کنید و افکار منطقی را جایگزین آن‌ها کنید.

تکلیف



| احساس | افکار منطقی جایگزین | احساس | افکار غیرمنطقی |
|-------|---------------------|-------|----------------|
| | | | |
| | | | |

منطق یعنی به جای تکیه کردن بر فرضیه‌های ذهنی خود، به دنبال واقعیت باشیم.

منطق یعنی این‌که بدانیم حتی اگر اتفاق بد کوچکی هم برایمان پیش بیاید، می‌توانیم از عهده آن بر آییم.

وقتی از منطق استفاده می‌کنیم، می‌توانیم برنامه‌ریزی کنیم و با آرامش بیشتری به حل مشکلات پردازیم.

ما باید بتوانیم افکار غیرمنطقی خود را شناسایی کنیم و سپس آن‌ها را با افکار منطقی جایگزین نماییم.



یاد گرفتیم



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|--------|--------------|--------------------------|-------------------------|
| جلسه ۴ | مدیریت استرس | به چالش کشیدن افکار منفی | بحث گروهی تکمیل جدول |

افکار منفی را به چالش بکشیم



برنا کلاس ژیمناستیک می‌رود. معلم به ورزشکاران کوچک اطلاع داد که هفته بعد باید جلوی خانواده‌ها یک اجرای خلاقانه داشته باشند. برنا به خانه رفت و به پدر خود گفت که می‌خواهد ورزش را برای همیشه کنار بگذارد. وقتی پدر جریان را پرسید: برنا داستان اجرای خلاقانه را برای

پدر تعریف کرد. پدر متوجه شد که برنا در مورد اجرای حرکات در مقابل جمع بسیار نگران است. پدر به برنا گفت که تمام افکار منفی خود را بنویس و سپس فکرهای مثبت جایگزین برای آن‌ها پیدا کن.

دوستان خوبم به برنا کمک کنید تا جدول زیر را تکمیل کند.



با هم فکر کنیم

| فکر منفی | فکر مثبت جایگزین |
|--|--|
| در حین اجرا می‌افتم و همه من را مسخره می‌کنند. | تمام افرادی که اجرا دارند امکان دارد زمان‌هایی بیفتند، تماشاگران این درک را دارند. |
| | |
| | |





دوستان خوبم، در مورد یکی از افکار منفی خود نقاشی بکشید و بعد بگویید که چگونه می‌توانید جلوی این افکار منفی را بگیرید و آن را به چالش بکشید.

تکلیف



نسخه

ما برای این‌که بتوانیم استرس خود را مدیریت کنیم، باید مراقب ذهن و فکرهای خود باشیم.



وقتی که ما متوجه افکار منفی در ذهنمان می‌شویم، باید یاد بگیریم کم‌کم افکار منفی خود را به سمت افکار مثبت تغییر جهت دهیم.



ما باید یاد بگیریم که افکار منفی خود را به چالش بکشیم و برای تک‌تک آن‌ها جواب مناسب داشته باشیم.



ما باید افکاری مثل «من همیشه خراب‌کارم» را به خوبی در ذهن خود مشاهده کنیم که بعد از این فکر چه احساسی به ما دست می‌دهد؟ حالا باید برای آن یک فکر مثبت جایگزین پیدا کنیم و یا این‌که آن را به چالش بکشیم، مثل این‌که «تا به حال چند بار خراب کرده‌ام؟ دو بار.»



● فکر جایگزین: من تلاش خود را می‌کنم، نتیجه هرچه باشد، می‌پذیرم. حالا چه احساسی تجربه می‌کنید؟



یاد گرفتیم



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|--------|--------------|------------------|------------------------|
| جلسه ۵ | مدیریت استرس | برنامه‌ریزی کردن | بحث گروهی کار گروهی |

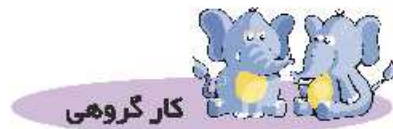
برای مدیریت استرس خود برنامه‌ریزی کنیم



درنا و برنا قرار بود که به سفر بروند. از یک هفته پیش برنا برنامه‌ریزی انجام داد. او طبق برنامه‌ریزی‌اش تکالیف خود را انجام داد تا در سفر نگران نباشد. او می‌دانست که هفته‌ی بعد امتحان دارد و خود را زودتر برای امتحان آماده کرد. او وسایل موردنیاز خود را در سفر پر روی برگه‌ای یادداشت کرد تا در زمان مناسب آن‌ها را در چمدان خود

بگذارد. درنا در این مدت بازیگوشی می‌کرد و برای هفته‌ی بعد برنامه‌ریزی خاصی نداشت. برنا در طی سفر بسیار خوشحال و آرام بود اما درنا می‌دانست که کارهای خود را انجام نداده و همواره در طی سفر نگران تکالیف و آزمونش بود. پس از این سفر درنا به خود قول داد برای این‌که اوقات بهتر و آرام‌تری داشته باشد، همواره برای زندگی خود برنامه‌ریزی کند.

دوستان خوبم، در گروه‌های دو تا چهار نفره قرار بگیرید. موضوعی را مشخص کنید (آمادگی برای یک مسابقه ورزشی، برنامه‌ریزی درسی و...) و با همفکری یکدیگر برای آن برنامه‌ریزی نمایید. در برنامه‌ریزی باید به چه نکاتی توجه کافی داشته باشید؟



کار گروهی





تکلیف



دوستان خوبم! به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱. برای چه موضوعاتی باید در زندگی برنامه‌ریزی کنید؟

۲. چه موانعی برای انجام برنامه‌ریزی وجود دارد؟

۳. دلایل اتلاف وقتتان در زندگی چیست؟

۴. برنامه‌ریزی صحیح باید چه مشخصاتی داشته باشد و دارای چه اصولی است؟

یکی از روش‌های مدیریت استرس این است که برای زندگی خود برنامه‌ریزی داشته باشیم.



زمانی که ما برنامه‌های خود را طبق برنامه‌ریزی و با اصول درست انجام می‌دهیم، استرس کمتری نیز خواهیم داشت، زیرا از بی‌برنامگی و هرج و مرج در کارها جلوگیری می‌کنیم.



یاد گرفتیم

برای برنامه‌ریزی صحیح به نکات زیر توجه کنید:



● کارهایتان را روی یک ورقه بنویسید. کارها را با توجه به اهمیت و فوریت درجه‌بندی کنید.

● مشکل‌ترین و مهم‌ترین کارها را ابتدا انجام دهید.

● ساعاتی که بهترین عملکرد را دارید مشخص کنید. کارهای مهم را آن موقع انجام دهید.

● کوتاه‌ترین راه را انتخاب کنید.

● به درخواست‌های نلبه‌جای دیگران جواب «نه» بدهید.



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|--------|--------------|-------------------------|-------------------------|
| جلسه ۶ | مدیریت استرس | استفاده از روش حل مسئله | بحث گروهی تکمیل جدول |

برای مدیریت استرس خود از روش حل مسئله استفاده کنیم



هفته‌ی بعد برنا مسابقه فوتبال داشت. برنا احساس نگرانی زیادی می‌کرد. او هر روز دل‌درد داشت و دست‌هایش عرق می‌کرد. با دوستانش بازی نمی‌کرد و گوشه‌گیر شده بود. زمانی هم که با دوستانش بازی می‌کرد از آن‌ها عصبانی می‌شد و فریاد می‌کشید. معلم جریان را از برنا پرسید. برنا برای معلم خود توضیح داد که مسابقه‌ی فوتبال او نزدیک است و برنا به اندازه کافی خود را برای مسابقه آماده نکرده است.

معلم از برنا پرسید: آیا در طول این مدت که چند روز بیشتر به مسابقه فوتبال نمانده است، می‌تواند کاری برای او بکند؟ آیا برای آمادگی جهت مسابقه برنامه‌ریزی انجام داده است؟ بعد برای برنا توضیح داد که ما در زمان استرس و نگرانی به جای این‌که این همه هیجانی و یا نگران برخورد کنیم، باید تمام راه‌حل‌های ممکن را بررسی کنیم و به جای نشان دادن رفتارهای نگران، برای مشکل خود راه‌حل‌های مناسب پیدا کنیم.

دوستان خوبم، به برنا کمک کنید که جدول زیر را تکمیل نماید.



با هم فکر کنیم

موضوع: چگونه نگرانی خود را برای مسابقه فوتبال کاهش دهیم؟

راه‌حل‌های ممکن

- ۱.
- ۲.
- ۳.





دوست خوبم، خاطره‌ای را به یاد آورید که در زمان نگرانی به جای حل مشکل، بسیار نگران و مضطرب شدید. سپس این خاطره را بنویسید و یا در مورد آن نقاشی بکشید و سپس آن را برای دوستان خود در کلاس تعریف کنید.

تکلیف



ما باید در زمان نگرانی به جای این که رفتارهای هیجانی و یا نگران نشان دهیم، از روش حل مسئله استفاده کنیم.

به این صورت که راه‌حل‌های ممکن برای حل مشکل خود را بر روی کاغذ بیاوریم، سود و زیان‌های آن‌ها را بررسی کنیم و سپس بهترین راه‌حل‌ها را انتخاب کنیم و آن‌ها را اجرا نماییم.



یاد گرفتیم



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|--------|--------------|--------------|--------------------|
| جلسه ۷ | مدیریت استرس | پذیرش واقعیت | بحث گروهی نمایش |

با پذیرش واقعیت، استرس‌های خود را کاهش دهیم



زنگ مهارت‌های زندگی بود. معلم در حالی که در دستش یک لیوان آب بود وارد کلاس شد و از دانش‌آموزان پرسید: به نظر شما این لیوان چند گرم است؟ بچه‌ها گفتند ۱۰۰ تا ۳۰۰ گرم. معلم دوباره از دانش‌آموزان پرسید: این لیوان سنگین است یا سبک؟ همه با هم پاسخ دادند: سبک. معلم گفت: اگر مدت طولانی این لیوان را در

دست داشته باشیم، وزن آن بسیار بیشتر به نظر خواهد رسید و سپس برای دانش‌آموزان توضیح داد: زمانی که ما استرس و نگرانی داریم، اگر مسئله‌مان را در مدت کوتاه حل کنیم، برای زندگی مشکلی پیش نمی‌آید اما اگر طولانی مدت نگرانی‌ها و استرس‌های خود را حمل کنید، همان مشکلات کوچک می‌توانند آسیب‌های جدی به زندگی ما وارد کنند. او گفت: ما باید بتوانیم واقعیت‌های زندگی را بپذیریم و از آنها برای خود غول نسازیم، سپس از دانش‌آموزان پرسید:

۱. پذیرش واقعیت یعنی چه؟

۲. چه واقعیت‌هایی را باید بپذیریم که برای زندگی ما در طولانی مدت مشکل ایجاد نکنند؟

دوستان خوبم، در گروه‌های دو و یا چند نفره قرار بگیرید. یک مشکل را مشخص کنید و در نمایش نشان دهید که با پذیرش واقعیت چطور راه‌حل‌های بهتری پیدا می‌کنید و استرس کمتری تجربه می‌کنید.



نمایش

۲۰





دوستان خوبم، جدول زیر را تکمیل کنید.

تکلیف



| | |
|---|---|
| چه کارهایی می‌توانید در این مورد انجام دهید؟ | با پذیرش کدام واقعیت‌های زندگی خود، مدیریت استرس بهتری خواهیم داشت؟ |
| می‌توانیم اتاق را به دو قسمت کنیم و هر کس وسایل خود را در بخش خصوصی خود بگذارد. | دوست دارم اتاق شخصی داشته باشم اما فعلاً اتاقم با خواهرم یکی است. |
| | |
| | |

بخش‌هایی از زندگی هستند که ما نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم، مانند خانواده‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، ظاهر خود و ...



یاد گرفتیم

یکی از عوامل رنج و نگرانی، عدم پذیرش واقعیت است.



در این زمان‌ها باید با خود فکر کنیم که چگونه می‌توانیم هم واقعیت را همان‌طور که هست بپذیریم و هم کارهایی انجام دهیم که این پذیرش را برای ما هموارتر کند. (مثال: در صورتی که با مادرم مشکلات بسیاری دارم، سعی کنم با استفاده از روش‌های کسب مهارت‌های ارتباطی، ارتباطم را با مادرم بهبود ببخشم.)



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|--------|----------|----------------|-------------------------|
| جلسه ۸ | حل مسئله | تمرین حل مسئله | بحث گروهی تکمیل جدول |

تمرین حل مسئله کنیم

فردا چسب و مقوا
را فراموش نکنی



قرار است درنا و دیبا برای هفته بعد یک کاردستی را به صورت کلا گروهی درست کنند و تا آخر هفته تحویل دهند. یک روز درنا با ناراحتی نزد مادر خود رفت و به مادر گفت: مادر من و دیبا باید به صورت گروهی کاردستی درست کنیم اما دیبا اصلاً با من همکاری نمی‌کند. مثلاً وسایلی که باید به مدرسه بیاورد را فراموش می‌کند. منم از او عصبانی شدم و با او قهر کردم. مادر به درنا گفت: دخترم هر زمان

که به مشکلی برخورد می‌کنی باید به دنبال راه حل مناسب باشی. ابتدا مشکل خود را بر روی برگه‌ای بنویس و سپس هر راه‌حلی که به ذهنت می‌رسد را بر روی کاغذ بیاورد بدون این‌که به درست یا غلط بودن آن‌ها فکر کنی، راه‌حلی که کمترین زیان و بیشترین سود دارد را انتخاب کن.

دوستان خوبم به درنا کمک کنید تا برای پیدا کردن راه حل مناسب، بارش فکری انجام دهد.

با هم فکر کنیم



بارش فکری

راه حل ۱:

راه حل ۲:

راه حل ۳:

۲۲





تکلیف



- به روش حل مسئله به سوالات زیر پاسخ دهید و راه حل نهایی را بنویسید.
- شما فقط می‌توانید ۵ نفر را به مهمانی‌تان دعوت کنید، ولی ۸ هم‌بازی دارید. چکار باید بکنید؟

- پدر و مادرتان داد و فریاد می‌کنند. شما از سروصدای آن‌ها می‌ترسید. چه باید بکنید؟

- دوستان از شما می‌خواهند شب در خانه‌ی آن‌ها بخوابید ولی شما از تاریکی می‌ترسید. چه باید بکنید؟

- دوستان رازی را با شما در میان گذاشته است ولی شما فکر می‌کنید باید این راز را به دیگران بگویید چون دوستان قرار است کار خطرناکی انجام دهد. چه باید بکنید؟

مراحل حل مسئله:



- **تعریف دقیق مسئله:** ابتدا مشکل باید به دقت مشخص شود.
- **بارش فکری:** بدون ارزیابی، هر فکری که به ذهن می‌رسد را یادداشت می‌شود.
- **ارزیابی راه‌حل‌ها:** سود و زیان هر کدام از راه‌حل‌ها مشخص می‌شود.
- **انتخاب راه‌حل و اجرا:** راه‌حلی که بیشترین سود و کمترین زیان را داشته باشد، انتخاب می‌شود و سپس اجرا می‌شود.
- **بازبینی:** پس از اجرا نتیجه بررسی می‌شود اگر راه‌حل مناسب نبود، راه‌حل بازبینی شده و راه‌حل بعدی انتخاب می‌شود.



یاد گرفتیم



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|--------|----------|---------------------|--------------------------|
| جلسه ۹ | حل مسئله | پیامدهای تصمیم‌گیری | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

در حل مسئله، پیامدهای انتخاب خود را در نظر بگیریم

مدت زیادی است که درنا به خرید عروسکی که بسیار به آن علاقه‌مند است، فکر می‌کند. او پول‌های هفتگی خود را جمع می‌کند تا بتواند با آن‌ها این عروسک را بخرد اما او دوست دارد تا قبل از عید عروسک را داشته باشد تا در ایام عید با آن بازی کند. او شروع به بارش فکری کرد و راه‌حل‌های مختلف را نوشت. درنا خوب می‌دانست که باید به پیامدهای انتخاب خود به خوبی فکر کند و راه‌حل مناسب را انتخاب کند.



هر کدام از راه‌حل‌های زیر چه پیامدهایی دارند؟

با هم فکر کنیم

از پدر پول
قرض بگیرد.



تا عید صبر کند
و بعد عروسک
بگیرد.



از کیف مادر
بدون اجازه پول
بردارد.



از دوست خود
بدون اجازه
والدین قرض
بگیرد.





تکلیف



دوستان خوبم، سناریوهای زیر را بخوانید و سپس به سوالات قسمت پایین پاسخ دهید.

- به دوست صمیمی خود در مورد موضوعی دروغ گفتید و حالا مدام استرس دارید که او متوجه‌ی دروغ شما شود.

پیامد ۱:

پیامد ۲:

- مادرستان اجازه نمی‌دهد که به خانه‌ی دوست خود بروید. مادر شما از خانه بیرون رفته است و شما وسوسه می‌شوید به خانه‌ی دوستتان بروید و پیش از برگشت مادر خود بازگردید.

پیامد ۱:

پیامد ۲:

زمانی که به مشکلی برخورد می‌کنیم باید با در نظر گرفتن پیامد هر انتخاب، درست تصمیم بگیریم و مشکل را حل نماییم.



یاد گرفتیم

در نظر گرفتن پیامد انتخاب یعنی این که ما باید ابتدا با خودمان فکر کنیم، وقتی که راه حل خود را اجرا می‌کنیم احتمال دارد چه اتفاقات خوب و یابدی برای ما بیفتد.



بسیاری از اوقات ما به صورت هیجانی و آنی راه حلی را انتخاب می‌کنیم و اصلاً پیامدهای آن راه حل را در نظر نمی‌گیریم و نتیجه‌ی مثبتی از انتخاب خود به دست نمی‌آوریم.



ما باید راه‌حلهایی را انتخاب کنیم که در آخر نتیجه‌ی مثبت و کلرآمدتری همراه داشته باشند.



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|----------|--------------|--------------------------|
| جلسه ۱۰ | حل مسئله | تفکر عاقلانه | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

برای پیدا کردن راه حل مناسب، تفکر عاقلانه داشته باشیم



روزی برنا و صدرا از معلم اجازه گرفتند که برای خوردن آب به حیاط بروند. برنا و صدرا در حیاط مدرسه با هم دعوا کردند. مدیر دو دانش آموز را به کلاس راهنمایی کرد و به معلم تذکر داد که لطفاً مراقب دانش آموزان کلاس خود باشید. سروصدای این دو دانش آموز مزاحم کلاس های دیگر شده و مانع می شود تا دانش آموزان دیگر به دقت به معلم خود گوش کنند. معلم با چهره ای ناراحت به دانش آموزان اجازه داد که در جای خود

بنشینند. برنا می خواست معلم خود را خوشحال کند و در ذهن خود به دنبال راه حل مناسب می گشت اما افکار منفی و افکار غیر عاقلانه به او اجازه نمی داد به راه حل مناسبی دست پیدا کند.

دوستان خوبم به برنا کمک کنید که افکار غیر عاقلانه خود را شناسایی کند و سپس افکار عاقلانه را جایگزین آنها کنید.



● او مرا دیگر هیچ گاه دوست نخواهد داشت پس بهتر است به او دیگر نزدیک نشوم.

● او من را از گروه اردوی روز دوشنبه حذف می کند.

● او اصلاً دوست ندارد با من حرف بزند و اگر بخوام با او صحبت کنم، حتماً با عصبانیت به من می گوید برو و بنشین.





دوستان خوبم، در این هفته به فکرهايتان توجه کنید و خطاهای فکری خود را در جدول زیر بنویسید.

تکلیف



| خطای شناختی | موقعیت |
|---|--|
| او حتماً فکر می‌کند که من چه دوست غیر قابل تحملی هستم. من باید تمام خوراکیم را به او می‌دادم. | دوست من می‌خواست تمام خوراکی من را بخورد و من به او اجازه ندادم. |
| | |
| | |
| | |

ما زمان‌هایی فکرهاي اشتباه می‌کنیم. اگر بتوانیم فکرهاي اشتباه خود را بشناسیم

و آن‌ها را با تفکر عقلانه جایگزین کنیم، راه‌حل‌های مناسب‌تری خواهیم یافت.

فکرهاي اشتباه معروف به نام «**خطاهای شناختی**» هستند که عبارتند از:

- **تعمیم افراطی** یا نظاهر به این‌که گویی اوضاع همیشه همین‌طور می‌ماند.
- **اغراق** یا بزرگ کردن موضوع
- **تحقیر خود** یا وحشتناک دانستن خود
- **بایدها و نبایدها** یا داشتن معیارهای سخت و انعطاف‌ناپذیر در مورد خود و دیگران که باید چطور باشیم.



یاد گرفتیم



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|--------------|----------------|-------------------------|
| جلسه ۱۱ | مدیریت استرس | حل مسئله گروهی | بحث گروهی تکمیل جدول |

مسائل را به صورت گروهی حل کنیم



چندی پیش برنا به همراه خانواده خود برای مدت یک سال به شهر کرمان نقل مکان کردند. برنا در مدرسه جدید احساس تنهایی می کرد و نمره هایش نیز افت کرده بود. معلم متوجه ناراحتی برنا شد و علت را جویا شد. اشک های برنا سرازیر شد و به معلم خود گفت: بسیار از این تغییر ناراحت

است و علاوه بر همه ی این ها دلش برای دوستانش بسیار تنگ شده است. معلم از برنا پرسید: برنا اجازه می دهی این مشکل را در کلاس مطرح کنم و بینم که دوستانت چه راه حل هایی برای این مشکل دارند؟ معلم برای درنا توضیح داد که حل مسئله در گروه مزیت های بسیاری دارد.

دوستان خوبم، شما نیز در حل مسئله ی گروهی مشارکت کنید و برنا را کمک کنید تا مشکل خود را حل کند.



با هم فکر کنیم

مسئله: چطور می توانم در مدرسه ی جدید دانش آموز خوشحال تری باشم و با بقیه دانش آموزان دوست شوم؟

بارش فکری گروهی

۱.

۲.

۳.

۲۸





دوستان خوبم، به چه صورت می‌توانید از هر کدام از افراد زیر برای حل مسئله‌ی گروهی کمک بگیرید؟

تکلیف



| | |
|-----------------------------------|----------------|
| از دوستانم در درس‌هایم کمک بگیرم. | همکلاسی‌هایم |
| | مشاور و مدرسه |
| | پدر و مادر |
| | خواهر یا برادر |
| | اقوام |
| | معلم |
| | دوست صمیمی‌ام |

بسیاری اوقات حل مسئله‌ی گروهی می‌تواند به ما در حل مسائلمان کمک شایسته‌ی بکند.

● ما در گروه می‌توانیم بارش فکری بیشتر و بهتری داشته باشیم و به راه‌حل‌های مناسب‌تری دست پیدا کنیم.

● در حل مسئله‌ی گروهی افراد از دیدگاه‌های مختلف مسئله را مشاهده می‌کنند در نتیجه مزایا و معایب آن روش‌ها بهتر شناسایی می‌شوند.

● ما ابتدا باید افراد مختلفی که می‌توانند در زمینه‌های مختلف کمک کنند را شناسایی کنیم و از این افراد برای حل مشکلات خود کمک بگیریم.

● برخی اوقات کمک گرفتن از گروه دوستان به حل مشکلات ما کمک می‌کند زیرا اغلب ما و همسالانمان مشکلات مشابهی داریم.



یاد گرفتیم



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|----------|---------------------|--------------------------|
| جلسه ۱۲ | حل مسئله | شناسایی دید یک‌بعدی | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

دید خود را چندبعدی کنیم



یک روز برنا از مادرش پول گرفت تا در راه بازگشت از مدرسه برای خود یک پاک‌کن و یک دفتر بخرد. او پول را بر روی میز در اتاق پذیرایی گذاشت و به اتاق خود رفت تا درس‌هایش را برای فردا آماده کند. شب به سمت میز رفت تا پول را بردارد و داخل کیف خود بگذارد اما پول خود را بر روی میز ندید. او در نااراضی و با عصبانیت به او گفت: «نو واقعاً کلر اشتباهی می‌کنی که بدون اجازه دست به وسایل دیگران می‌زنی.»

زود باش پول من را برگردان. در نا با تعجب برنا را نگاه کرد و سپس به او گفت: «من هیچ وقت دست به پول تو نزدم. در همین حین مادر در حالی که پول را در دست داشت به آن‌ها نزدیک شد و به برنا گفت که او این پول را برداشته زیرا باید میز ناهار خوری را تمیز می‌کرده است.»

دوستان خوبم! جمله‌های زیر را بخوانید، ابتدا با دید یک‌بعدی پاسخ دهید و سپس با حقیقت آشنا شوید. آیا حقیقت، دید یک‌بعدی شما را تأیید می‌کرد؟



وضعیت ۱: نمره‌ی علی در امتحان علوم بد شده بود. معلم علی فرض کرد

(حقیقت: شب قبل خرگوش علی مرده بود و او موقع امتحان تمرکز نداشت و یکسره به خرگوش خودش فکر می‌کرد.)

وضعیت ۲: تینا در اتوبوس کنار دوستش باران نشست. باران فرض کرد

(حقیقت: تینا صندلی خالی پیدا نکرد.)

وضعیت ۳: آرمین به جشن تولد حامد نیامد. حامد فرض کرد

(حقیقت: چون آرمین به مادرش دروغ گفته بود، مادرش اجازه نمی‌داد از خانه بیرون برود.)





تکلیف



دوستان خوبم، جملات زیر را بخوانید و دید یک‌بعدی را شناسایی نمایید.

وضعیت ۱: امین در تمرین بسکتبال شب گذشته شرکت نکرد، مربی او فرض کرد

(حقیقت: امین تصمیم گرفته بود بسکتبال را کنار بگذارد.)

وضعیت ۲: سوفیا در محوطه‌ی بازی مدرسه به مرسده توجه نکرد، مرسده فرض کرد

(حقیقت: سوفیا را ندیده بود.)

وضعیت ۳: هلیا به صبا گفت بعد از مدرسه با او بازی خواهد کرد ولی وقتی نلشن زد متوجه شد هلیا رفته است. صبا فرض کرد

(حقیقت: هلیا باید با مادرش جایی می‌رفت و فراموش کرده بود به صبا زنگ بزند.)

وضعیت ۴: امیرحسین به محمد گفت: آخر هفته قرار است به شمال بروند، ولی محمد روز جمعه امیرحسین را در اتوبوس دید. محمد فرض کرد

(حقیقت: مادر امیرحسین نظرش عوض شده بود.)

دید یک‌بعدی یعنی این که ما گاهی اوقات طوری رفتار می‌کنیم که گویی چشم‌بند

زده‌ایم و فقط یک چیز را می‌بینیم.

ما برخی فرض‌ها را مسلم می‌بینیم و صحت و سقم فرض خود را بررسی نمی‌کنیم و امکانات دیگر را در نظر نمی‌گیریم. در صورتی که بسیار امکان دارد حقیقت

ماجرا چیزی متفاوت از فرض ما باشد.

برای رسیدن به نتیجه‌گیری درست ابتدا باید فرض‌های خود را آزمایش کنیم و

پس از این که مطمئن شدیم حقیقت چیست، تصمیم‌گیری کنیم.



یاد گرفتیم



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|----------|--------------------------|-------------------------|
| جلسه ۱۲ | حل مسئله | پیامد بلندمدت و کوتاهمدت | بحث گروهی تکمیل جدول |

پیامد بلندمدت و پیامد کوتاهمدت را در نظر بگیریم



چند روز بود که درنا حال خوبی نداشت. درنا با دوست صمیمی خود سارا در مدرسه قهر کرده بود و برای این که به این مسئله فکر نکند بیشتر وقت خود را با تبلت می گذراند. مادر به درنا گفت: درنا جان تو باید برای استفاده از تبلت خود برنامه ریزی صحیح داشته باشی. درنا از این حرف مادر ناراحت شد و به مادر گفت: مادر من چرا باید کمتر با لبتاپ خود بازی کنم؟ من که درس هایم را به خوبی می خوانم. در ضمن این کار موجب می شود که دیگر به مشکلم با سارا فکر نکنم.

دوستان خوبم، برای درنا توضیح دهید که استفاده از تبلت چه پیامدهای بلندمدت و چه پیامدهای کوتاهمدتی خواهد داشت.

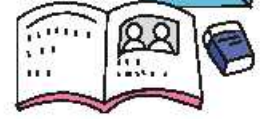


| پیامدهای بلندمدت | پیامدهای کوتاهمدت |
|------------------|-------------------|
| | |
| | |
| | |





تکلیف



دوستان خوبم، جدول زیر را تکمیل کنید.

در این هفته تأثیرات کوتاه‌مدت و بلندمدت تصمیمات خود را بررسی نموده و سپس حل مسئله انجام دهید.

| انتخاب | تأثیر کوتاه‌مدت | تأثیر بلندمدت |
|-------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|
| یواشکی پول را از کیف مادرم برداشتم. | مادرم دعوایم کرد. | مادرم اعتمادش به من کمتر شده است. |
| | | |
| | | |

انتخاب‌های ما می‌تواند تأثیر کوتاه‌مدت یا بلندمدت بر روی زندگی‌مان داشته باشد.



یاد گرفتیم

تأثیر کوتاه‌مدت یعنی انتخاب ما تأثیر کوتاه‌مدتی بر زندگی‌مان داشته باشد.



تأثیر بلندمدت یعنی این‌که انتخاب ما تأثیر بلندمدتی بر زندگی‌مان داشته باشد.



در حل مسئله و انتخاب بهترین راه‌حل باید تأثیرات بلندمدت و کوتاه‌مدت تصمیمات خود را در نظر گرفته تا بتوانیم بهترین تصمیمات را برای زندگی خود بگیریم.



سپس



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|----------|-------------|-------------------------|
| جلسه ۱۴ | حل مسئله | ذخیره انرژی | بحث گروهی تکمیل جدول |

در استفاده از انرژی صرفه‌جویی کنیم



یک روز از سازمان ذخایر ملی کشور به مدرسه‌ی درنا آمدند. مسئول این سازمان در مورد مراقبت از ذخایر ملی صحبت کرد. او توضیح داد که این ذخایر تمام‌شدنی و در دست ما امانت هستند. او گفت: ما اجازه نداریم به هر اندازه که دوست داریم از این منابع استفاده کنیم بلکه باید به اندازه نیازهای خود از این منابع بهره ببریم سپس از دانش‌آموزان سؤال کرد که شما از چه روش‌هایی می‌توانید به حل مشکل کمبود ذخایر انرژی کمک کنید؟

دوست خوبم، شما به چه روش‌هایی می‌توانید در استفاده از منابع زیر صرفه‌جویی کنید؟



با هم فکر کنیم

| آب | گرما | برق |
|----|------|-----|
| | | |
| | | |

۴۳



کاهش استفاده از وسایل برقی

با هم بخوانیم

ماشین ظرفشویی: دقت کنید که هر بار دستگاه را روشن می‌کنید، کاملاً پر باشد. اگر برای شستن ظرف‌ها با دست و با استفاده از روش‌های

صرفه‌جویی در آب وقت دارید، بهتر خواهد بود.

جاروبرقی: بعضی اوقات به جای جاروبرقی از جارودستی استفاده کنید.



وسایل برقی: همه چیز را از برق بکشید. وقتی به پریز برق متصل باشند حتی اگر خاموش باشند، باز هم مقداری انرژی می‌گیرند. بنابراین در صورت عدم نیاز باید وسایل را از برق بکشیم. وسایل برقی جدید را جایگزین قدیمی‌ها کنید. در زمان ساخت وسایل قدیمی هنوز تکنیک‌های صرفه‌جویی انرژی ابداع نشده بوده است. اگر یخچال، دستگاه ظرفشویی، فر یا سشوارتان قدیمی است بهتر است آن‌ها را با انواع جدیدتری جایگزین کنید زیرا هزینه‌ی استفاده از آن وسایل حتی به مراتب از خرید وسایل جدید بالاتر خواهد بود.

کاهش استفاده از سیستم‌های گرمایش و سرمایش

۱. دستگاه تهویه هوا را خاموش کنید: ۱- اگر بگذارید دستگاه گرمایش مدام و تمام‌وقت کار کند، انرژی بسیار زیادی مصرف خواهید کرد که نتیجه‌ی آن را در قبض‌های برق پایان ماه خواهید دید. ۲- وقتی در منزل نیستید دستگاه تهویه را خاموش کنید. هیچ دلیلی ندارد که وقتی سرکار هستید، خانه‌تان خنک شود. ۳- از دستگاه تهویه فقط در یک یا دو اتاق خانه استفاده کنید که بیشتر زمان خود را در آن می‌گذرانید. درهای آن اتاق‌ها را ببندید تا هوای خنک داخل اتاق بماند.

۲. در زمستان خانه را چند درجه خنک‌تر نگه دارید: گرم کردن خانه یکی دیگر از راه‌هایی است که به شدت انرژی مصرف می‌کند. می‌توانید میزان انرژی مصرفی‌تان را با چند درجه پایین آوردن درجه حرارت خانه در زمستان کاهش دهید. با پوشیدن لباس‌های گرم‌تر و استفاده‌ی بیشتر از پتو و لحاف می‌توانید از گرمایش طبیعی استفاده کنید.

۳. خانه‌تان را عایق کنید: نگه داشتن هوای گرم یا سرد در خانه بر حسب فصل، راهی مهم برای صرفه‌جویی در انرژی است. اگر پنجره‌ای باز بماند، دستگاه تهویه و یا شومینه خانه برای ثابت نگه داشتن درجه حرارت خانه باید بیشتر انرژی مصرف کند. از متخصص بخواهید نگاهی به خانه‌تان بیندازد و ببیند آیا نیاز به عایق‌کاری بهتری دارید یا خیر.



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|------------|--------------------|----------------------|
| جلسه ۱۵ | تصمیم‌گیری | روش‌های تصمیم‌گیری | پرسش و پاسخ نمایش |

برای تصمیم‌گیری صحیح، از روش منطقی استفاده کنیم



سارا دختری بسیار احساساتی است. او بیشتر تصمیم‌هایش را بر اساس احساسات و هیجاناتش می‌گیرد. به خاطر همین اغلب تصمیم‌های او آنی است. این موضوع باعث می‌شود که مدام در تصمیم‌گیری‌هایش دچار مشکل شده و موجب آزار خود و دوستانش شود.

یک روز درنا به سارا گفت: من به کمک تو احتیاج دارم. مقداری پول لازم دارم آیا می‌توانی به من قرض بدهی؟ سارا بدون این‌که فکر کند سریع احساساتی شد و بلافاصله گفت: بله که می‌توانم. حتماً فردا برایت این پول را می‌آورم.

وقتی سارا به خانه رفت، به مادرش گفت که من مقداری پول لازم دارم. لطفاً این پول را به من بده، اما مادر سارا با این درخواست او موافقت نکرد.

۱. استفاده از روش‌های آنی و هیجانی چه تأثیرات نامناسبی دارد؟



با هم فکر کنیم

۲. درنا به چه صورت‌های دیگری می‌توانست تصمیم‌گیری کند؟

دوستان خوبم، در گروه‌های سه یا چند نفره قرار بگیرید. در اجرای نمایش، دانش‌آموزان از روش‌های تصمیم‌گیری متفاوت استفاده کنند. پیامد هر تصمیم‌گیری را نشان دهید.



نمایش



۳۶





تکلیف

دوستان خوبم، در زیر روش‌های تصمیم‌گیری رابه مثال مرتبط با آن‌ها وصل نمایید.



| | | |
|------------------------------|-------|---|
| نصمیم‌گیری احساسی | ☹️ ☹️ | مریم الان به کمک من نیاز دارد و همین الان من باید برم پیش او و کمکش کنم. (بدون اولویت‌بندی کارهایی که باید انجام دهم). |
| نصمیم‌گیری منطقی | ☹️ ☹️ | مامان تو به من بگو که آیا باید به مریم کمک کنم و یا نکنم، هرچه شما بگویی همان کار را انجام می‌دهم. |
| نصمیم‌گیری آنی | ☹️ ☹️ | حالا بعداً فکر می‌کنم که آیا باید به مریم کمک کنم و یا نکنم. |
| پشت گوش انداختن | ☹️ ☹️ | من خیلی خوب می‌دانم که الان مریم به کمک من نیاز دارد اما اول باید با مادرم مشورت کنم و پس از بررسی شرایط نصمیم بگیرم که چه کاری بهتر است انجام دهم. فعلاً با او تماس می‌گیرم تا نصمیم بگیرم چه کاری باید انجام دهم. |
| واگذاری نصمیم‌گیری به دیگران | ☹️ ☹️ | دفعه‌ی پیش که من به کمک مریم نیاز داشتم او به من توجهی نکرد و من از دست او بسیار عصبانی هستم و حالا من هم به او کمک نمی‌کنم. |

روش‌های نصمیم‌گیری شامل موارد زیر می‌باشند:

- **تصمیم‌گیری آنی** فرد در یک لحظه و بدون فکر نصمیم می‌گیرد. این افراد در مورد پیامدهای نصمیم‌های خود زیاد فکر نمی‌کنند.
- **واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران** این قبیل افراد همیشه به کسی نیاز دارند تا برای آنان نصمیم بگیرد. برخی از این افراد به دلیل فرار از مسئولیت‌پذیری و نرس از شکست مسئولیت نصمیم‌های خود رابه دیگران واگذار می‌کنند. به عبارت دیگر به دیگران اجازه می‌دهند در مورد آنان نصمیم بگیرند.
- **پشت گوش انداختن** این افراد نصمیم‌گیری را مرتب به تعویق می‌اندازند تا زمانی که مجبور شوند نصمیم‌گیری نمایند.
- **تصمیم‌گیری منطقی** این نوع نصمیم‌گیری براساس تجزیه و تحلیل موقعیت (مشکل) بررسی مزایا و معایب راه‌های مختلف، ارزیابی نقاط قوت و ضعف انتخاب‌های مختلف انجام می‌شود. نصمیم‌گیری پس از ارزیابی و بررسی تمام راه‌حل‌های ممکن بهترین روش نصمیم‌گیری است.
- **تصمیم‌گیری احساسی** در این نوع نصمیم‌گیری فرد براساس احساسات خود نسبت به یک موقعیت یا مسئله و نیز براساس پیش‌دوری‌های خود نصمیم‌گیری می‌کند.



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|------------|-----------------|------------------------|
| جلسه ۱۶ | تصمیم گیری | چرخه تصمیم گیری | بحث گروهی کار گروهی |

تصمیم گیری های خود را بر اساس چرخه تصمیم گیری انجام دهیم



یک روز برنا از مادرش خواهش کرد که او را در کلاس والیبال ثبت نام کند. او به مادرش گفت: می خواهد در بزرگسالی یک والیبالیست معروف شود و تصمیم دارد که از همین حالا این ورزش را شروع کند. مادر از برنا پرسید: چرا از بین این همه رشته های ورزشی والیبال را انتخاب کرده است؟ برنا گفت: چون معلم ورزش ما که بسیار

حرفه ای ورزش می کند، والیبالیست معروفی است. مادر خندید و بعد به برنا گفت: ما در هنگام تصمیم گیری باید عوامل مختلفی را در نظر بگیریم و سپس تصمیم گیری کنیم. در این صورت تصمیم گیری ما می تواند برای مدت طولانی پا برجایماند و در زندگی ما مؤثر باشد.

دوستان خوبم، در گروه های دو یا چند نفر قرار بگیرید. یک موضوع را انتخاب کنید و سپس بر اساس چرخه تصمیم گیری کنید.



با هم فکر کنیم



موضوع تصمیم گیری:

تصمیم اتخاذ شده:





دوستان خوبم، همراه با پدر و مادر خود یک موضوع برای تصمیم‌گیری انتخاب کنید و سپس با توجه به مؤلفه‌های تصمیم‌گیری، تصمیم‌گیری مناسبی را انجام دهید.

تکلیف



موضوع تصمیم‌گیری:

تصمیم اتخاذ شده:

ما برای تصمیم‌گیری باید مؤلفه‌های زیر را در نظر بگیریم:



یاد گرفتیم

۱. اطلاعات را جمع کنیم.

۲. پیامد انتخاب‌ها را در نظر بگیریم.

۳. احساسات و ارزش‌هایمان را در نظر بگیریم.

۴. از متخصصین کمک بگیریم.



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|------------|------------------|-------------------------|
| جلسه ۱۷ | تصمیم‌گیری | جمع‌آوری اطلاعات | بحث گروهی تکمیل جدول |

برای تصمیم‌گیری صحیح، اطلاعات جامعی را جمع‌آوری کنیم



یک روز پدر درنا و برنا به خانه آمد و به خانواده گفت: هفته‌ی آینده تعطیلات تابستانی آغاز می‌شود و خوب است که برای یک سفر هیجان‌انگیز برنامه‌ریزی کنیم. برنا و درنا بسیار خوشحال شدند و از خوشحالی فریاد کشیدند. پدر از آن‌ها خواست که نظر خود را در مورد سفر بگویند. درنا و برنا هر کدام پیشنهاداتی دادند. پدر برای بچه‌ها

نوضیح داد: وقتی ما می‌خواهیم در مورد مسئله‌ای تصمیم‌گیری کنیم بهتر است تصمیم هیجانی نگیریم. او گفت: ما باید ابتدا اطلاعات کاملی در مورد موضوع تصمیم‌گیری جمع‌آوری کنیم. مثلاً بررسی وضعیت جاده‌ها به چه صورت است، در مورد مناطق دیدنی و هیجان‌انگیز آن منطقه تحقیق کرده و پس از جمع‌آوری اطلاعات بهترین تصمیم را بگیریم.

دوستان خوبم، برنا و درنا را کمک کنید تا در مورد سفر اطلاعات کاملی را جمع‌آوری کنند و جدول زیر را تکمیل کنید.



با هم فکر کنیم

موضوع تصمیم‌گیری: چه منطقه‌ای را برای سفر هفته‌ی آینده انتخاب کنیم؟

مثال: بررسی وضعیت جاده‌ها؛ آخر هفته جاده‌ها به سمت شمال کشور، بسیار پرترافیک است.

Handwritten notes in the form area:

مثال: بررسی وضعیت جاده‌ها؛ آخر هفته جاده‌ها به سمت شمال کشور، بسیار پرترافیک است.

.....

.....

.....

.....





دوستان خوبم، با پدر و مادر خود یک موضوع را برای تصمیم‌گیری انتخاب کنید و سپس بگویید که به چه صورت می‌توانید اطلاعات لازم را جمع‌آوری کنید.

تکلیف



موضوع تصمیم‌گیری:

از چه منابعی می‌توانیم اطلاعات را جمع‌آوری کنیم؟

۱.

۲.

۳.

یکی از مؤلفه‌های مهم تصمیم‌گیری، جمع‌آوری اطلاعات است.

اگر ما بدون جمع‌آوری اطلاعات تصمیم‌گیری کنیم بسیاری اوقات مجبور می‌شویم یک مسیر را چندباره طی کنیم تا به تصمیم‌گیری درست دسترسی پیدا کنیم.

ما می‌توانیم اطلاعات لازم را از منابع زیر جمع‌آوری کنیم:

- متخصصین و مشاورین
- اینترنت
- افراد موفق در همان زمینه



یاد گرفتیم



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|------------|--------------------|--------------------------|
| جلسه ۱۸ | تصمیم‌گیری | پیامدهای زنجیره‌ای | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

پیامدهای زنجیره‌ای را در نظر داشته باشیم

مدتی است که برنا با مادر و پدر خود در خانه بر سر موضوعی اختلاف پیدا کرده است. او تصمیم گرفته برای نشان دادن اعتراض خود درس نخواند. برنا تکالیف خود را از روی بچه‌های دیگر کپی می‌کرد و درس‌هایش را آماده نمی‌کرد در نتیجه نمرات بسیار پایینی در امتحاناتش گرفت. معلم او از این مسئله



نراحت و نگران شد. او با مادر برنا تماس گرفت. فکر مادر بسیار مشغول این مسئله شد که چه اتفاقی افتاده و سپس مادر برنا با پدرش در مورد این موضوع صحبت کرد. پدر فکر کرد مدتی باید روزهای آخر هفته در خانه بماند تا برنا بتواند کمبودهای درسی خود را جبران کند.

دوستان خوبم، آیا برنا برای حل مشکل خود از روش مناسبی استفاده کرد؟ او از چه روش دیگری می‌توانست برای حل مشکل خود استفاده کند؟



با هم فکر کنیم

روش مناسب‌تر:

پیامدهای زنجیره‌ای را در داستان بالا مشخص کنید.

۱.

۲.

۳.

۴۲





تکلیف



دوستان خوب سناریوی زیر را بخوانید و پیامدهای زنجیره‌ای آن‌ها را در بخش زیر بنویسید. یادتان می‌آید وقتی سینا تازه به مدرسه شما آمده بود، خیلی احساس تنهایی می‌کرد و او را به کلاس شما فرستادند؟ موقع ناهار از او خواستید کنار شما بنشیند و در زنگ تفریح با شما بازی کند. هفته بعد او را دعوت کردید با شما و دو نفر دیگر از دوستانتان برای بازی بیرون بروید. به هر چهار نفرتان خوش گذشت. رابطه‌ی خودتان را با او در مدرسه ادامه دادید و او را تشویق کردید عضو گروه والیبال شود. چند هفته بعد او از شما دعوت کرد با مادر و پدرش به یک پارک تفریحی خیلی بزرگ که چند ساعت با شهر فاصله داشت بروید. در استخر آن پارک تفریحی شنا کردید و از موزه‌های زیبای آن دیدن کردید. باورناتان نمی‌شد به یک چنین مسافرت جالب و هیجان‌انگیزی دعوت شوید. دوستانان گفت چون با من مهربان بودید شما را دعوت کردم.

تصمیم شما:

پیامد ۱:

پیامد ۲:

پیامد ۳:

پیامد زنجیره‌ای یعنی این که وقتی که ما تصمیمی را می‌گیریم، این تصمیم ما پیامد دارد و سپس همین پیامد، پیامدهای دیگری در آینده به دنبال دارد که هر پیامد زمینه‌ای برای به وجود آمدن پیامد بعدی دارد.



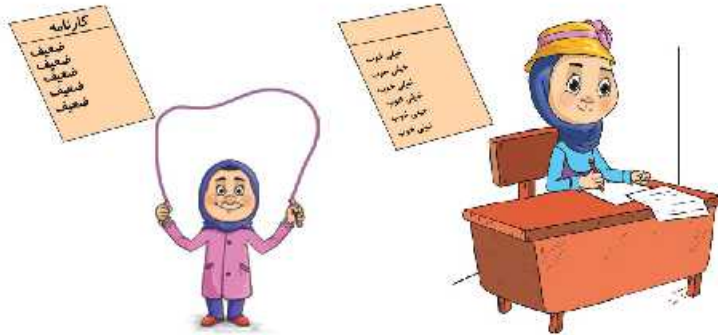
ما باید در زندگی با دقت به پیامدهای زنجیره‌ای توجه کنیم و با در نظر گرفتن این پیامدها، تصمیمات خود را بگیریم.

مثال: من مدتی است بی‌حوصله هستم و تکالیف خود را به درستی نمی‌نویسم. به مدرسه می‌روم و معلم از این کار من ناراحت و یا عصبانی می‌شود (پیامد ۱). با مادرم تماس می‌گیرد و او را به مدرسه دعوت می‌کند (پیامد ۲). مادرم از این کار من ناراحت و عصبانی می‌شود (پیامد ۳). شب مادرم با پدرم در این مورد صحبت می‌کند و... (پیامد ۴).



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|
| جلسه ۱۹ | تفکر نقاد | مفهوم خرد و دانایی | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

خردمند و دانا باشیم



درنا و لنا دوستان صمیمی هستند. لنا عادت داشت که در طول زمان مدرسه درس‌هایش را به خوبی نمی‌خواند و بیشتر وقت خود را به بازی و تفریح می‌گذراند. او تکالیفش را نمی‌نوشت و

هرگاه پدر و مادرش به او تذکر می‌دادند، به آن‌ها می‌گفت: حالا تا آخر زمان مدرسه وقت دارم که درس‌هایم را بخوانم. از طرفی درنا در طول سال تحصیلی درس‌هایش را به خوبی مطالعه می‌کرد و اگر به مشکلی برخورد می‌کرد از معلم اشکالاتش را می‌پرسید در نتیجه با آرامش بیشتری در جلسات امتحان حاضر می‌شد. آخر سال بود و مادر درنا و لنا برای دریافت کارنامه‌ها به مدرسه آمده بودند.

دوستان خوبم، به سؤالات زیر پاسخ دهید.



با هم فکر کنیم

۱. به نظر شما درنا و لنا آخر سال چه احساساتی را تجربه می‌کنند؟

۲. بعضی از افراد فکر می‌کنند باید در حال زندگی کنیم و نگران آینده نباشیم، نظر شما چیست؟

۳. به نظر شما اگر کسی برای آینده برنامه‌ریزی کند، زمان حال خود را از دست می‌دهد؟





تکلیف



دوستان خوبم، داستان زیر را بخوانید و در یک جمله نتیجه‌گیری آن را بنویسید.

در یک روز نابلستانی، در صحرا ملخی آواز می‌خواند و با خوشحالی مشغول گردش و تفریح بود. همان‌طور که قدم می‌زد، چشمش به مورچه‌ای افتاد که با زحمت و رنج زیاد دانه‌های ذرتی را به سمت لانه‌اش می‌کشاند.

ملخ گفت: آهای مورچه، بهتر نیست به جای تحمل این همه سختی بیایی این‌جا تا با هم خوش بگذرانیم و شادی کنیم؟

مورچه رو به ملخ کرد و گفت: دوست من، باید به کار ذخیره‌سازی آذوقه برای فصل زمستان برسیم. به تو توصیه می‌کنم که غذای موردنیاز خود را برای زمستان انبار کنی. ملخ با صدای بلند خندید و گفت: چرا خود را برای زمستان اذیت می‌کنی؟ من یک عالمه غذا دارم. حالا کویا تا زمستان؟

اما مورچه به کار خود ادامه داد. وقتی فصل زمستان از راه رسید ملخ هیچ غذایی پیدا نمی‌کرد، درحالی‌که مورچه‌ها را می‌دید که هر روز در حال تقسیم غذاهای ذخیره شده بودند.

نتیجه‌گیری:

ما باید در رفتارها و تصمیم‌گیری‌های روزانه‌ی خود خرد و دانایی داشته باشیم.

خرد و دانایی یعنی این‌که نباید چنان غرق در خوشی‌های امروز بود که از آینده‌نگری و توجه به فردا غافل شد.

خردمندی یعنی بتوانیم به خوبی از تمامی نعمت‌ها استفاده کنیم. به فکر فردای خود باشیم و با کسب رضایت و لذت از زندگی امروز خود پلی به سوی موفقیت در فردا بنا کنیم.

برای این کار نیاز به برنامه‌ریزی دقیق هست تا بتوانیم به خوبی از خوشی‌های امروز بهره‌برده و خود را برای شرایط سخت آینده مهیا سازیم.

ما باید سعی کنیم آینده‌نگر باشیم و برای روز مبادا خود را آماده سازیم.



یاد گرفتیم



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|-----------|------------|--------------------------|
| جلسه ۲۰ | تفکر نقاد | مفهوم شانس | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

مفهوم شانس را درست درک کنیم



صبا دوستان زیادی دارد و در درس‌هایش نمره‌های خوبی می‌گیرد. یک روز درنا به معلم خود گفت: من فکر می‌کنم که صبا واقعاً دختر خوش‌شانسی است که هم در دوستی‌هایش و هم در درس‌هایش بسیار

موفق است. معلم لبخند زد و سپس از درنا پرسید: درنا تو می‌دانی شانس چیست؟ درنا گفت: خب شانس یعنی این‌که آدم در جاهای مختلف زندگی خود خوش‌شانسی بیاورد و موفق باشد. معلم از صبا خواست که به جلوی کلاس بیاید و از صبا پرسید: صبا تو چرا این قدر در درس‌هایت موفق هستی؟ صبا برنامه روزانه‌اش را برای بچه‌ها توضیح داد و مشخص شد که صبا زمان مناسبی را به درس خواندن اختصاص می‌دهد. سپس معلم از دانش‌آموزان پرسید که به چه علت دوستان صبا این قدر او را دوست دارند؟ دوستان صبا پاسخ دادند که صبا بسیار دختر مهربانی است و هر زمان که آن‌ها نیاز به کمک و همدلی او دارند، او به آن‌ها کمک می‌کند.

دوستان خوبم، به سؤالات پاسخ دهید.



با هم فکر کنیم

۱. شانس به چه معناست؟

۲. به نظر شما شانس در زندگی هر کسی چقدر تأثیرگذار است؟

۳. آیا صبا دختر خوش‌شانسی است؟

۴. نمونه‌ای از خوش‌شانسی را بنویسید.





تکلیف

دوستان خوب، گزینه‌های مرتبط را به هم وصل کنید. کدام یک از گزینه‌های زیر در اثر شناس و کدام یک در اثر تلاش ما اتفاق می‌افتند؟



| | | |
|---------------------------|-------|---|
| شناس | ☹️ | دوستان‌های خوب پیدا کنیم. |
| | ☹️ ☹️ | با دوستم در یک کلاس باشیم. |
| | ☹️ | نمره‌ی خوبی در درس ریاضی بگیرم. |
| پیامد تلاش / انشاقات دیگر | ☹️ | فردا هوا آفتابی باشد و بتوانیم بیرون برویم. |
| | ☹️ ☹️ | برای برگزاری مهمانی خانوادگی، مشکلی پیش نیاید و بتوانیم در زمان خودش آن را برگزار کنیم. |
| | ☹️ | سرمماخوردگی شدید |

برخی از انشاقات در زندگی در نتیجه شناس اتفاق می‌افتد و برخی در نتیجه‌ی تصمیمات و انتخاب‌های شخصی ما اتفاق می‌افتد.



یاد گرفتیم

ما باید بین این پدیده‌ها تفاوت قائل شویم زیرا اگر بعضی از پدیده‌ها را به شناس نسبت دهیم به اندازه کافی تلاش نمی‌کنیم و به نتیجه مطلوب نمی‌رسیم.

داشتن دوستان خوب، موفقیت در درس، ورزش، موسیقی و... از قبیل موضوعاتی هستند که در نتیجه کسب مهارت‌های لازم و تلاش بسیار به دست می‌آیند.



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|-----------|------------|--------------------|
| جلسه ۲۱ | تفکر نقاد | مفهوم سؤال | بحث گروهی نمایش |

برای دریافت پاسخ‌های مناسب، سوالات مناسب بپرسیم



درنا و مادر برای خرید به فروشگاه رفتند. درنا همیشه مقدار زیادی خرید می‌کرد. بسیاری از لوازمی که درنا خرید می‌کرد بیش از حد نیاز او بود. مثلاً هر دفعه یک پاک‌کن جدید برمی‌داشت در حالی که تعداد زیادی پاک‌کن‌های بدون استفاده داشت. این بار مادر درنا قبل از خرید با او صحبت کرد. مادر درنا به او گفت: دخترم از این به بعد پیش از این که خرید کنی باید در مورد لوازمی که خرید می‌کنی از خودت سؤالانی بپرسی مثلاً آیا من واقعاً به این وسیله نیاز دارم؟ اگر این وسیله نباشد، مشکلی در زندگی من ایجاد می‌شود؟ آیا از خرید آن پشیمان نمی‌شوم؟ آیا می‌توانم پول‌هایم را جمع کنم تا وسیله‌ی دیگری که نیاز دارم را خریداری کنم؟

۱. سؤال مناسب، چه کاربردهایی دارد؟



با هم فکر کنیم

۲. چرا پرسیدن سؤال مناسب، بسیار مهم است؟

دوستان خوبم، در گروه‌های یک یا چند نفره قرار بگیرید. موضوعی را انتخاب کنید و سپس سوالات مناسبی را در مورد آن مطرح کنید (مثال: می‌خواهم تولد بگیرم، برای گرفتن یک تولد خوب، چه سؤالانی باید از خود بپرسم؟)



نمایش

۴۸





دوستان خوبم، لطفاً موقعیت‌های زیر را در نظر بگیرید و برای هر کدام سؤالات مناسبی را در جدول زیر بنویسید.

تکلیف



| موقعیت | سؤالات |
|------------------------|--|
| خرید مواد غذایی | ۱. آیا تاریخ مصرف این ماده‌ی غذایی نگذشته است؟ ۲. آیا این ماده‌ی غذایی را واقعاً نیاز دارم؟ |
| انتخاب دوست | |
| انتخاب یک رشته‌ی ورزشی | |
| انتخاب رشته‌ی تحصیلی | |

ما در جامعه با موقعیت‌های مختلفی مثل خرید کردن، ارتباط برقرار کردن با دیگران و... مواجه می‌شویم که اگر ذهنمان را به سؤال کردن عادت ندهیم، موضوعات را دقیق و صحیح متوجه نمی‌شویم.



یاد گرفتیم

ما می‌خواهیم بدانیم چگونه می‌شود در هر اتفاق یا موقعیتی از خودمان سؤالاتی بپرسیم تا تصمیمات بهتری بگیریم. چون سؤال باعث می‌شود ما نظرات دیگران را بدون دلیل نپذیریم و خود به نتیجه‌ی دقیق‌تری برسیم.



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|-----------|-------------|--------------------------|
| جلسه ۲۲ | تفکر نقاد | مفهوم قضاوت | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

درست قضاوت کردن را یاد بگیریم

برنا از یک ماه قبل خود را برای تولد صدرا آماده کرده بود و با مادر برای صدرا کادوی تولد خریده بود. او منتظر بود که صدرا او را برای تولد دعوت کند اما خبری از تولد نشد. برنا به یاد می آورد که هفته‌ی پیش صدرا در مورد تولدش با او صحبت کرده بود. برنا بسیار ناراحت نزد مادر رفت و به او گفت: مادر، صدرا دیگر دوست صمیمی من نیست. او من را



دوست ندارد و حتماً بقیه بچه‌ها را برای تولدش دعوت کرده است. من هم از فردا دوست او نخواهم بود. مادر گفت: پسرم من احساس ناراحتی تو را درک می‌کنم اما زود قضاوت نکن. تو باید با صدرا صحبت کنی و بعد از این که کل ماجرا را متوجه شدی، در مورد او قضاوت کنی. صبح روز بعد برنا از صدرا در مورد تولدش سؤال کرد. صدرا برای برنا توضیح داد که برای پدرش یک مأموریت کاری پیش آمده است و صدرا به همراه خانواده تصمیم گرفتند که پس از بازگشت پدر تولد بگیرند و سپس به برنا گفت: دوست خوبم تو اولین نفری هستی که دعوتت خواهم کرد.



دوستان خوبم به سؤالات زیر پاسخ دهید.

با هم فکر کنیم

۱. قضاوت کردن یعنی چه؟

.....

۲. چگونه می‌توان فقط براساس ظواهر ماجرا قضاوت نکرد؟

.....

۳. آیا می‌دانید برای داشتن قضاوت صحیح، باید چگونه عمل کنید؟

.....

۴. چه فرقی بین فرضیات و واقعیت وجود دارد؟

.....



تکلیف دوستان خوبم، لطفاً جدول زیر را تکمیل کنید.



| رویداد | قضاوت سطحی | قضاوت مناسب‌تر |
|-------------------------|---|---|
| مدادم در جامدادیم نیست. | مریم کنار من بود و با هم دعوایمان شده بود، حتماً او مداد من را برداشته است. | من اصلاً ندیدم که او این کار را کرده باشد پس باید بررسی بیشتری کنم. |
| | | |
| | | |

☆ قضاوت درست یعنی ابتدا جنبه‌های مختلف یک موضوع را مورد بررسی قرار دهیم و با آگاهی و اطلاعات کاملی در مورد آن نظر دهیم.



یاد گرفتیم

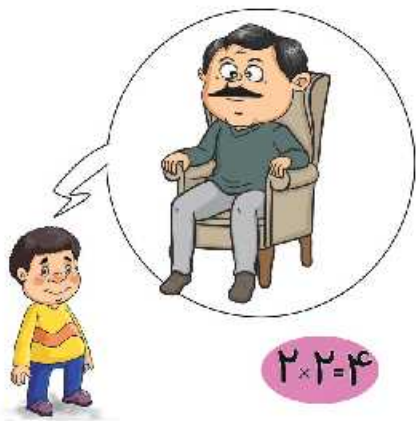
☆ گاهی اوقات ظواهر می‌توانند ما را فریب داده و قضاوت ما را تحت تأثیر قرار دهند. در نتیجه ما نباید فقط بر اساس ظاهر افراد و موضوعات تصمیم‌گیری کنیم و اگر قرار باشد درباره کسی یا موضوعی قضاوت کنیم باید به جنبه‌های بسیاری توجه کنیم.

☆ در روابط با دیگران ممکن است بارها با افرادی مواجه شده باشیم که ظاهر بسیار خوبی داشته‌اند. ما نیز به آنها اعتماد کرده‌ایم و پس از مدتی به اشتباه خود پی برده باشیم. این اشتباهات همواره جبران‌پذیر نیستند و ممکن است پیامد منفی در زندگی ما داشته باشند.



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|-----------|--------------|--------------------------|
| جلسه ۲۲ | تفکر نقاد | زمان و تغییر | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

مفهوم زمان و تغییر را به درستی بشناسیم



$$2 \times 2 = 4$$

یک روز خانم معلم در کلاس از بچه‌ها سؤال کرد: بچه‌ها آیا همه چیز با زمان تغییر می‌کند؟ آیا ماهیم ریاضی در طی زمان تغییر می‌کنند؟ آیا ماهیمی مانند نیکی کردن به دیگران در طی زمان تغییر می‌کنند؟ آیا بدن و جسم شما در طی زمان تغییر می‌کنند؟ آیا اخلاقیات ما در طی زمان تغییر می‌کنند؟

پس از این که دانش آموزان به این سؤالات پاسخ دادند، درنا دست خود را بالا بلند کرد و از معلم پرسید: چرا مفهوم زمان و تغییر، ماهیم مهمی در زندگی ما هستند؟



با هم فکر کنیم

دوستان خوبم، کدام یک از موارد زیر در ۱۰۰ سال آینده تغییر خواهد کرد؟





دوستان خوبم، با در نظر گرفتن مفهوم زمان و تغییر، جدول زیر را تکمیل کنید.

تکلیف



| چه تأثیری دارد؟ | آیا در طی زمان تغییر می‌کند / نمی‌کند | رویداد |
|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| وقتی فکر می‌کنم تغییر می‌کند و تمام می‌شود، کمتر ناراحت می‌شوم. | تغییر می‌کند. | دوستم امروز با من قهر کرده است. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

برخی چیزها در طی زمان تغییر می‌کنند و برخی موضوعات تغییر نمی‌کنند.

اگر ما بدانیم برخی موضوعات در طی زمان تغییر می‌کنند، راحت‌تر می‌توانیم سختی آن‌ها را تحمل کنیم و اگر بدانیم برخی چیزها در طی زمان تغییر نمی‌کنند، سعی در پذیرش آن‌ها خواهیم داشت.

دانستن مفهوم زمان و تغییر به ما کمک می‌کند تا سعی کنیم موضوعاتی که قابل تغییر هستند را شناسایی کنیم و سعی در تغییر آن‌ها داشته باشیم و موضوعاتی که نمی‌توانیم تغییر دهیم را بپذیریم.



یاد گرفتیم



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|-----------|------------------|--------------------------|
| جلسه ۲۴ | تفکر نقاد | مفهوم رویاپردازی | بحث گروهی پرسش و پاسخ |

رویاپردازی‌های خود را مدیریت کنیم



یک روز معلم در کلاس برنا داستانی در مورد رویاپردازی تعریف کرد. داستان از این قرار بود: روزی یک دخترک روستایی در حالی که سطلی پر از شیر را روی سرش گذاشته بود، با خوشحالی به طرف خانه‌اش می‌رفت و با خود فکر می‌کرد: با پولی که از فروش شیر به دست می‌آورم می‌توانم حداقل ۳۰۰ تخم مرغ بخرم، بعد از مدتی حداقل ۲۵۰ جوجه خواهم داشت. کم‌کم جوجه‌ها

بزرگ شده و برای فروش آماده می‌شوند و به بالاترین قیمت آن‌ها را در بازار می‌فروشم. آن وقت می‌توانم با پول زیادی که نصیبم شده است یک دست لباس زیبا بخرم و به جشن‌های باشکوه بروم. جایی که پیشنهادهای ازدواج زیادی به من می‌دهند و من سرم را می‌چرخانم و پیشنهاد آن‌ها را رد می‌کنم. در همان لحظه که دخترک این رویا را با خود داشت، با تکان دادن سر، سطل شیر وارونه شد و تمام برنامه‌ها و رویایی که داشت از بین رفت.



دوستان خوبم، لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید.

با هم فکر کنیم

۱. دخترک شیرفروش چه رویایی داشت؟

۲. وقتی سطل شیر وارونه شد، دخترک چه احساسی داشت؟

۳. آیا نباید دخترک به رویاهایش فکر می‌کرد؟

۴. آیا رویاپردازی کار اشتباهی است؟



دوستان خوبم، در کادر زیر تصاویری در مورد رویاپردازی خود نقاشی کنید.

تکلیف



نسخه

داشتن رویا به هیچ‌وجه کار اشتباهی نیست ولی نباید به گونه‌ای غرق در رویا شد که از واقعیت غفلت شد.



یاد گرفتیم

ما باید رویاهایی را در سر بپرورانیم که با شرایطمان تناسب داشته باشند.



ما با فکر کردن به رویاهایمان می‌توانیم آنچه را می‌خواهیم در ذهن خود ایجاد کنیم و برای رسیدن به آن تلاش کنیم.



رویا و هدف با هم تفاوت‌هایی دارند. فرق آن‌ها در این است که ما برای رویاهایمان حد و مرزی قائل نیستیم ولی هدف‌ها مشخص‌تر و عینی‌ترند و برای تحقق آن‌ها باید با برنامه‌ریزی پیش رفت.



| زمان | موضوع | موضوع جزئی | فعالیت |
|---------|---------------------|------------|--------|
| جلسه ۲۵ | جشن مهارت‌های زندگی | - | نقاشی |

دوستان خوبم، با توجه به تصاویر صفحه بعد به صورت دلخواه یک نقاشی در مورد یکی از مهارت‌های زندگی بکشید.

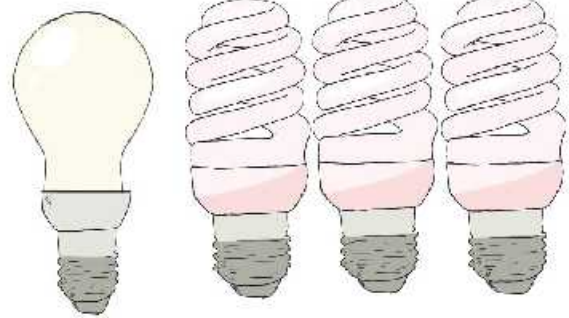
تکلیف



نسخه آنلاین



با برنامه ریزی بهتر زندگی بدون استرس تری داشته باشید



يادداشت

نسخه آنتابین

يادداشت

نسخه آنگار

Lined writing area with 20 horizontal lines.

يادداشت

نسخه آنتابین