



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



عنوان درسنامه: نقاش زبر دست

- موضوع: مهارت نه گفتن
- مهارت برقراری ارتباط – مهارت نه گفتن
- مخاطب: نوجوان
- دسته: مهارتهای زندگی – اخلاق فردی
- هدف اصلی: یکی از مهارتهای کاربردی که نقش بسیار جدی ای در سلامت نوجوان و دور ماندن از آسیبهای اجتماعی دارد، مهارت نه گفتن است که در این درسنامه در صدد بیان اهمیت و تقویت آن هستیم.

سیر درسنامه / روش تدریس

- عدم توانایی در نه گفتن ریشه بسیاری از گرفتاریها و مشکلات
- نه گفتن در قرآن کریم
- عدم اعتماد به نفس و شهامت نداشتن
- خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو!
- حکایت علامه جعفری
- روشهای نه گفتن
- تمرین نه گفتن
- روش تدریس: توضیحی فعال (پرسش و پاسخ؛ مسابقه؛ شعر؛ داستان و قصه گویی)

به رسم محبت به نام خدا

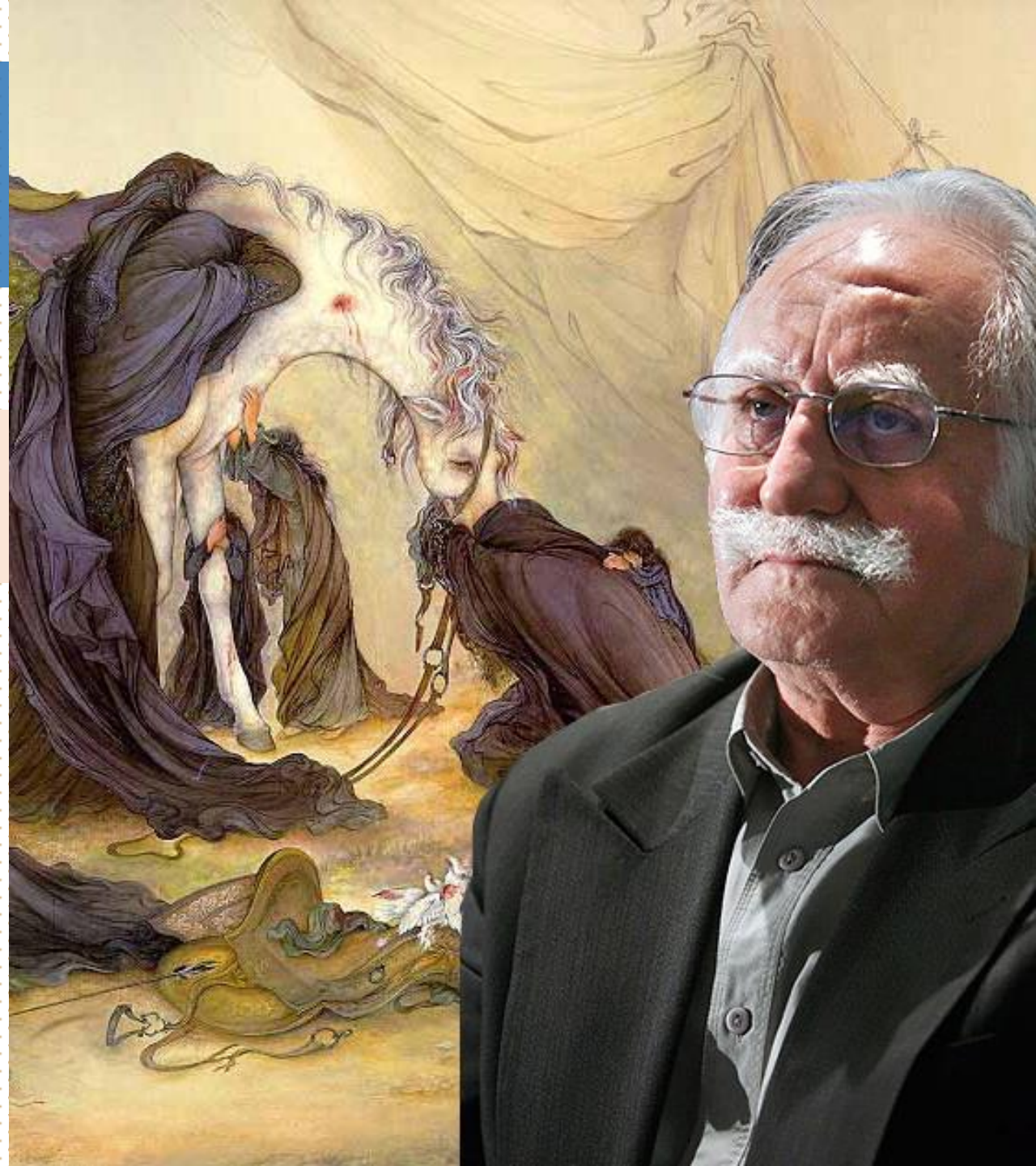
به نام شقایق گل بی قرار
به رسم محبت به نام خدا

• به نام خداوند خوب بهار
• به نام توانا ترین واژه ها



هر هنرمندی با یک اثر منحصر به فرد شناخته می‌شود

مانند «استاد فرشچیان» با اینکه صدها طرح و نقش زیبا دارد، ولی با تابلوی مشهور «عصر عاشورا» شناخته می‌شود.



نقاش اروپایی از یک چوپان با شخصیت نقاشی کشید

یکی از نقاشان زبردست اروپایی **تصمیم گرفت نقاشی منحصر به فردی بکشد**. نقاشی ای که هر کس به آن نگاه می کند بدون هیچ تعریفی بدون هیچ توضیح و مقدمه ای با نگاه کردن به چهره چنین آدمی انسان یاد خدا بیفتد. نقاش، دنبال مدل نقاشی چهار پنج سال گشت و به شهرها و روستاهای زیادی مسافرت کرد. در کلیساها و معبدها و کنیسه ها. دیگر داشت نا امید می شد که در یکی از سفرهایش وقتی داشت در جاده ای روستایی قدم می زد، **چوپان جوانی را دید که لباسهایی ساده به تن داشت و صورتی نورانی داشت**. گفت: این گمشده ی من است، به چوپان نزدیک شد و گفت: سلام مرد جوان، من نقاش هستم، اجازه می دهید من عکس شما را بکشم. گفت عکس من را می خواهی چکار کنی به چه دردت می خورد، همه ی نقاشان تصویر اربابان و حاکمان و پادشاهان را می کشند، من هیچ پولی ندارم که به تو بدهم، گفت: پولی نمی خواهم حتی حاضرم به خاطر معطل شدن وبی حرکت نشستنت به تو مزد خوبی هم بپردازم.

بعد از یک زندانی مجرم نقاشی کشید

نقاش نشست و نقاشی چوپان جوان را کشید. نقاشی همانطور شده بود که می خواست، خیلی از آن استقبال شد، تمام نقاشان و اساتیدش از او تعریف می کردند. سال ها گذشت یه روز نقاش با خودش گفت: این نقاشی ناقص است، اگر بخواهد کامل شود بایدکنار آن نقشی باشد که هرکس به آن نگاه میکند یاد شیطان بیفتد.

تصمیمش را گرفت، با تجربه ی قبلی رفت دنبال انسانی که بتواند او را مدل قرار بدهد، در میکده ها و شراب خونه ها و قمار خونه ها شهرهای مختلف گشت. ناامید شده بود تا اینکه یکی از زندانبان ها که در این مدت با او آشنا شده بود برای نقاش پیغام فرستاد که بیا من پیدایش کردم. زندانبان به او گفت: من زندانی زیاد داشتم ولی این اصلا آدم نیست یک حیوانه، تو زندگیش همه جور خلاfi کرده. نقاش به زندانی نزدیک شد و گفت: من می خواهم از چهره تو تصویری بکشم؛ زندانی گفت: عکس من به چه درد تو می خورد؟ نقاش قصه خودش را تعریف کرد، زندانی آهی کشید و گفت: بگش! هرکاری می خواهی بکن!

زندانی به دو نقاشی نگاه کرد و به گریه افتاد

وقتی کار نقاش تمام شد، نقاش هر دو نقاشی را کنار هم گذاشت و به زندانی گفت: تو می توانستی مثل این تصویر اینقدر خوب باشی که هر که تو را می بیند یاد خدا بیفتد! چرا با خودت چنین کردی که با دیدنت همه یاد شیطان بیفتند؟

زندانی شروع کرد به زار زارگریه کردن! زندانبان گفت: تو آدم قسی قلبی هستی، وقتی تو را به زندان انداختند، وقتی حکم اعدامت را دادند گریه نکردی؛ حالا چه شد که داری این چنین گریه می کنی؟

گفت: برای این گریه می کنم که من صاحب هر دو عکس هستم. نقاش با تعجب گفت: پس چی شد به این روز افتادی؟



من صاحب این دو نقشم، نتونستم نه بگم!

زندانی گفت: نتوانستم نه بگویم! بعد از این که عکس من را کشیدی مشهور شدم، هرکسی دوست داشت با من رفاقت کند، دوستان زیادی دورم جمع شدند، یکی می گفت: شب بیا خونه ی ما مهمونی گرفتیم! من می دیدم اگر نروم ناراحت می شود، می رفتم؛ یکی می گفت: فردا می خواهیم برویم فلان منطقه ی تفریحی! می دیدم زشته بگویم نه، قبول می کردم؛ یکی دیگر می گفت: پس فردا می خواهیم برای فلانی جشن تولد بگیریم تو هم باید باشی! می دیدم اگر بگویم نه، فکر می کنند از کادوی تولد ترسیدم؛ خلاصه از کار و زندگی افتادم مخارج و هزینه مهمونی رفتن و مهمونی دادن و کادو دادنها هم خیلی زیاد بود، پس مجبور شدم رو بیاورم به کلاه برداری و دزدی. <https://article.tebyan.net/>



آفتابی بدین بزرگی را لکه ابر ناپدید کند

- با بدان کم نشین که صحبت بد
- آفتابی بدین بزرگی را
- گرچه پاکی تو را پلید کند
- لکه ای ابر ناپدید کند

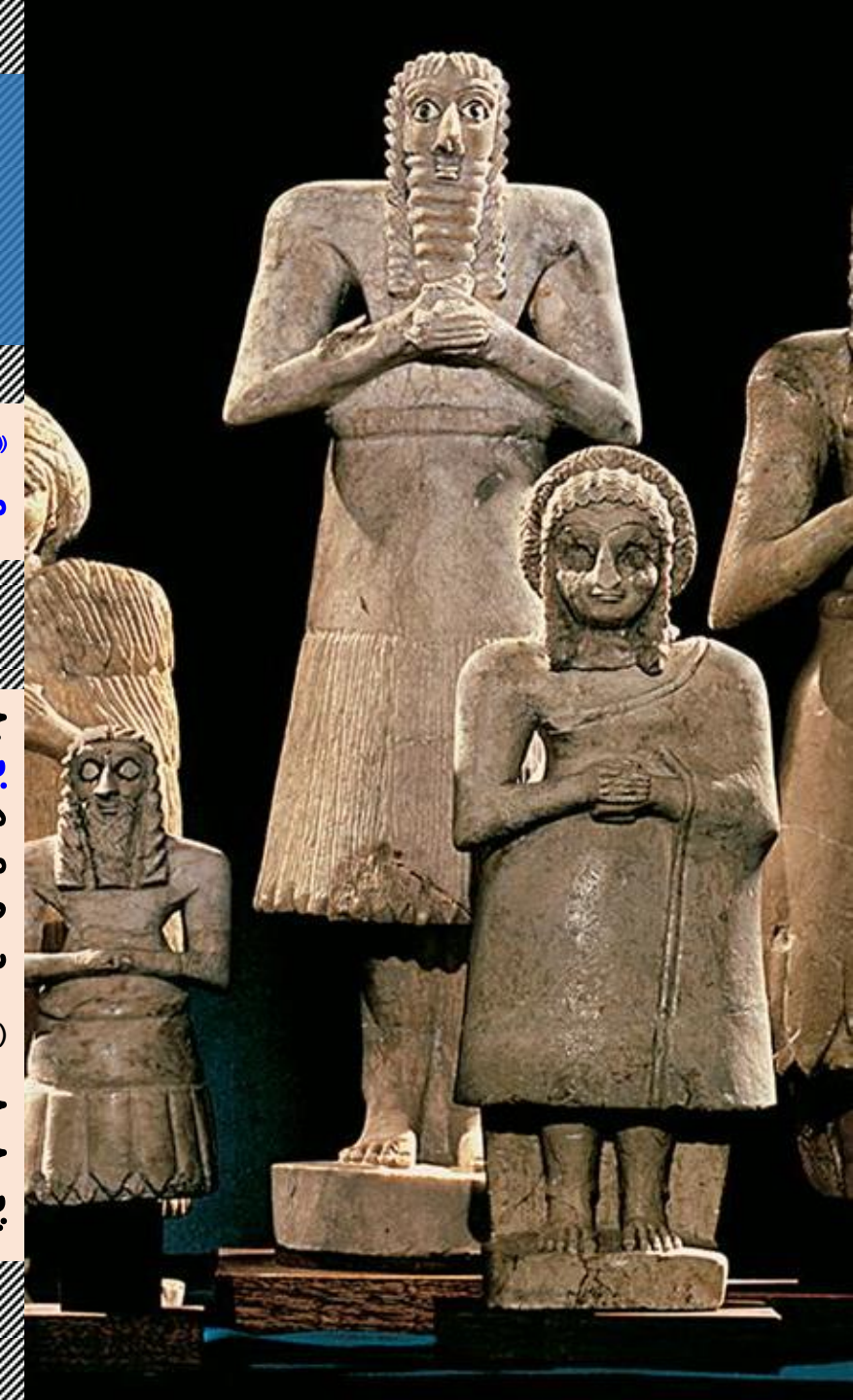
نه گفتن در قرآن کریم

«قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ» به کافران خیلی جدی و قرص و محکم نه بگو، «بگو ما آنچه شما می پرستید را نمی پرستیم / سوره کافرون آیه 2 و 1»

چند تن از کفار رسول اکرم (ص) را دیدند و گفتند: ما و شما هر دو هدفمان یکی است، هر دو خواهان عبادت و پرستش هستیم، بیا و خدایانمان را روی هم بریزیم، ما خدای تو را در کنار خدایان خودمان می پرستیم و تو خدایان ما را در کنار خدای خودت پرست، در نتیجه غائله و کدورت بین ما بر طرف شود، همه در پرستش معبودها مشترک هستیم، یا اگر موافقی بیا و یک سال همگی خدای تو را پرستیم و یکی سال خدایان ما را پرست

(تاریخ طبری، ج، صص 879 و 880) ؛

خداوند متعال در پاسخ درخواست مشرکان به پیامبر می فرماید: به کافران خیلی جدی و قرص و محکم نه بگو، «بگو ما آنچه شما می پرستید را نمی پرستیم.»



نمی توانم نه نگویم! چرا؟

ریشه ی بسیاری از گناهان و کارهای ناشایست هم همین است؛ می گوییم فلانی، تو که اهل این کارها نبودی چرا این کار را کردی؟

مثلاً بچه نمازخوان هست، ولی نمازش را عمدا نخوانده، چرا؟ چون در مهمانی یا جمع دوستانش بوده وقت نماز می شود ولی خجالت می کشد بلند بشود و نمازش را بخواند، یا در يك جلسه ای یا در جمع رفقا دارد گناه می شود، شهادتی که بلند بشود و برود را ندارد، با رفقا رفتند پارک قدم بزنند، دوسه تا از رفقا می روند قلیان سفارش می دهند، شهادت ندارد که بگوید نه من نمی آیم.

مسابقه ی بگرد و پیدا کن!

بریم برای یک مسابقه جذاب؛ موافقید؟ اونهایی که موافقتند به صلوات بلند تو دلشون بفرستند! آفرین به اونهایی که حواسشون خوب جمع بود!

حُب! حالا اونهایی که دوست دارن تو مسابقه برنده بشن و جایزه هم از ما بگیرن، یک صلوات بلند بفرستند.

مسابقه ی بگرد و پیدا کن!

ما یک جدول 5 در 5 با 25 خانه داریم، من چند تا سوال می پرسم که باید پاسخ سوالات را به ترتیبی که می گویم در جدول قرار بدهید، و بعد با کمک هم رمز جدول را بگردیم و پیدا کنیم!

سوالات:

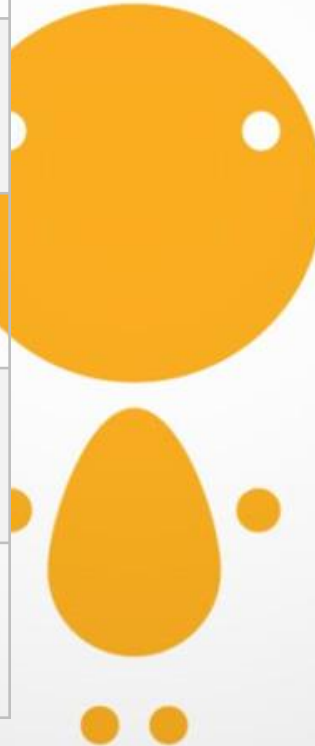
1-ج	-2-ا	-3-ش	-4-خ	-5-م
-6-ه	-7-و	-8-و	-9-ا	-10-م
-11-ی	-12-ا	-13-ع	-14-ر	-15-ر
-16-ه	-17-ت	-18-ن	-19-س	-20-ی
-21-ش	-22-گ	-23-و	-24-ن	-25-و

- (1) به انسانی نترس چه می گویند ؟ 3-1-9-13
- (2) کدام شاعر ایرانی است که نیشابوری است ؟
- (3) 5-2-11-4
- (4) کدام حیوان است که همه ی اجزای بدنش حتی موهای بدنش نجس است و اگر با دست خیس لمس شود دستمان نجس می شود؟ 22-19
- (5) آن چیست که هم ما او را می خوریم هم او ما را می خورد؟ 14-20-21
- (6) آن چیست که دیده نمی شود، ولی همه جا هست؟ 6-7-12
- (7) در چه چیزی نان می پزند؟ 15-23-18-17
- (8) به فرزندِ فرزند چه می گویند؟ 16-25-24
- (9) آن چیست که هم مورچه دارد و هم موش، ولی آدم ندارد؟ 8-10

پاسخ سوالات / جدول کامل شده

1-ج	-2-ا	-3-ش	-4-خ	-5-م
-6-ه	-7-و	-8-و	-9-ا	-10-م
-11-ی	-12-ا	-13-ع	-14-ر	-15-ر
-16-ه	-17-ت	-18-ن	-19-س	-20-ی
-21-ش	-22-گ	-23-و	-24-ن	-25-و

شجاع-خیام-سگ-شیر-هوا-تنور-نوه-مو



رمز جدول ما عدد 4 است



حالا نوبت اینه که شما با رمزی که بهتون می‌دهم به راز جدول (بگرد و پیدا کن) دست پیدا کنید. رمز جدول ما عدد 4 است، یعنی شما باید حرفی که در خانه ی چهارم جدول است را بنویسید، سپس چهار تای دیگر بشمارید و حرفی که در خانه هشتم است را بنویسید و ادامه بدهید تا رمز جدول کامل شود.

3 یا 5 دقیقه وقت دارید تا به صورت مکتوب، رمز را روی کاغذی نوشته و تحویل دهید.

رمز جدول : «خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو»

چه کسانی با این ضرب المثل موافقند؟

بله وقتی به بعضی از بچه‌ها می‌گویی چرا این کار اشتباه را انجام دادی تو که اهل این کارها نبودی؟
می‌گویند: خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو؛ آقا همه این کار را می‌کردند ما هم کردیم!



نظر شما چیه؟ آیا شما هم موافقید !!!؟؟؟

با همه غرق شو!

خب یه سؤال دارم اگه هشتاد نفر داخل یه کشتی باشند و کشتی سوراخ بشود و در حال غرق شدن باشد، هفتاد و هشت نفر هم شنا بلد نیستند و فقط دو نفر شنا بلدند، آیا آن دو نفر هم باید خودشان را هم رنگ جماعت کنند و غرق بشوند؟؟؟!!! یا این که خودشان را نجات بدهند؟ هیچ عقل سالمی این را نمی گوید.

از رفتن در راه هدایت و حق بخاطر کمی افراد نترسید

امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرمایند: «از رفتن در راه هدایت و حق بخاطر کمی افراد نترسید» **أَيُّهَا النَّاسُ لَا تَسْتَوْحِشُوا فِي طَرِيقِ الْهُدَى لِقَلَّةِ أَهْلِهِ** / نهج البلاغه خطبه 192



همیشه حق با اکثریت نیست و همیشه اینطور نیست که کاری که اکثر کسانی که دور بر ما هستند کار درستی باشد، خیلی وقتها اشتباهه خداوند به ما عقل داده که بتونیم تشخیص بدیم و با شهامت و شجاعت اگر درست نیست اون کار و اون جمع را ترک کنیم. اتفاقاً کسانی که با این ضرب المثل موافق اند همونهایی هستند که توان و شهامت نه گفتن ندارند، پس با جمع همراه میشن؛

پاداش ندیدن یک عکس

علامه محمدتقی جعفری یکی از فیلسوفان و دانشمندان بزرگ جهان اسلام است. خاطره ای از ایام جوانی وی نقل شده است، گفتند روزی که با دوستانش دور هم نشسته بودند، یکی از رفقا **مجله ای دست گرفته بود که در آن عکس زیباترین زن سال چاپ شده بود. عکس را به رفقاییش نشان می داد و می گفت: دوست دارید این زن را ببینید و با او ازدواج کنید** و یا جمال امیرالمؤمنین (علیه السلام) را ببینید؟! رفقا به نوبت عکس را می گرفتند و از زیبایی زن تعریف می کردند و هر کس چیزی می گفت تا نوبت رسید به محمد تقی، او بلند شد و گفت من یک لحظه دیدار امیرالمؤمنین (علیه السلام) را با این عکسها عوض نمی کنم. عکس را نگاه نکرد و از جمع زد بیرون، وقتی رسید به خانه و به خواب رفت، اتفاقاً خواب حضرت امیرالمؤمنین را دید و تحول عظیمی در زندگی اش اتفاق افتاد که به چنین مقاماتی رسید.

گونه نه بگوئیم؟



نکته مهمی که این وسط هست این است که ما می دانیم باید نه بگوئیم ولی نمی توانیم! از اینکه نمی توانیم نه بگوئیم رنج میبریم ولی هرکاری میکنیم همیشه؛

وقتی دوستانمون میگه بیا بریم فلان جا، یا پیشنهادی میده یا چیزی ازمون میخواد نمیتونیم بهش بگوئیم نه

بسیار خوب یک سری راهکارها وجود داره که به وسیله ی آنها ما می توانیم به راحتی این مهارت را به دست بیاوریم.

راهکارهای نه گفتن

- (1) باید بدانیم که **نه** گفتن **احتیاج به تمرین** دارد، باید تمرین کنیم.
- (2) خودمان را **عادت بدهیم** که هیچ وقت عجلانه پاسخ ندهیم. در هر موردی اول کمی فکر کنیم و به عاقبت و درستی آن فکر کنیم، مثلا اگه دوست شما گفت: بعد از ظهر می آیی بریم فوتبال، بهش بگید اجازه بدید ظهر بهت خبر میدم و تا ظهر خوب فکر کنید و حتی مشورت کنید.
- (3) **مودبانه و با احترام نه** بگوییم؛ مثلا در حالی که لبخند بر لب دارید، با صدای آرام بگویید نه و از نه گفتن خودتان لذت ببرید.
- (4) ابتدا از کسی که به شما پیشنهاد داده **تشکر کنید و بعد نه** بگویید، مثلا بگویید: خیلی ممنون که به من خبر دادی ولی نمی تونم پیام، امیدوارم بهتون خوش بگذره.



راهکارهای نه گفتن - ادامه

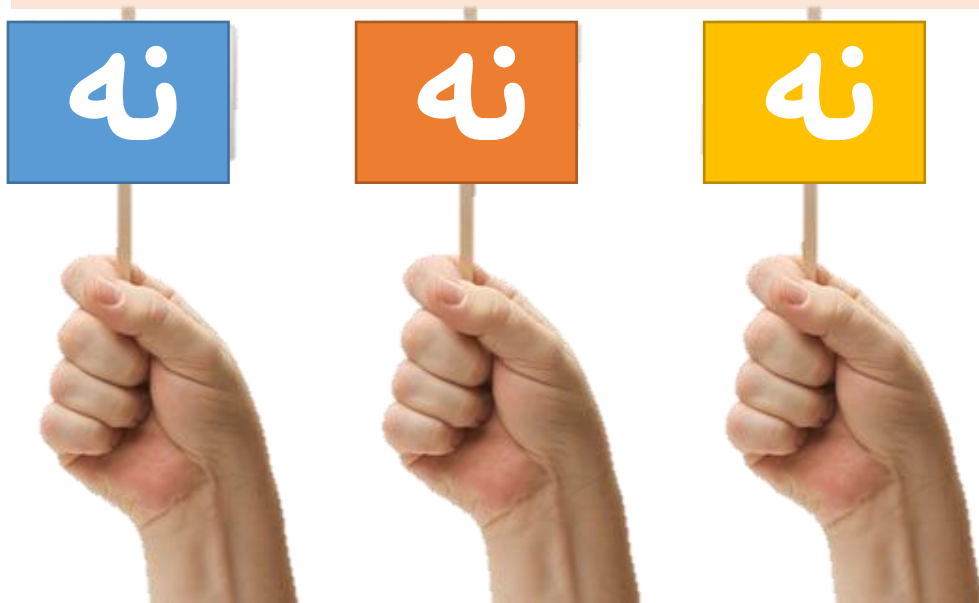
- (5) **بهانه آوردن**، مثلا بگوییم **نه** ممنونم عجله دارم باید بروم، انشالله وقت دیگری بتوانم باهاتون پیام.
- (6) **عوض کردن موضوع**، **نه** بگویید و از موضوع دیگری حرف بزنید. مثلا نه ممنونم راستی دیشب مسابقه ی فوتبال را دیدی.
- (7) برای **نه** گفتنتان **هرگز دروغ نگویید**، چون ممکن است دروغتان آشکار شود که در این صورت نه گفتن برایتان سخت تر می شود.
- (8) **اجتناب از موقعیت**، در موقعیتهایی که احتمال دارد چنین درخواستهایی از شما بشود پرهیز نمایید و از ارتباط با افرادی که از شما درخواستهای نامناسبی دارند پرهیز کنید.



مسابقه تمرین نه گفتن

چند نفر از دانش آموزان انتخاب می شوند که با هم دوست هستند. دو به دو تقسیم میشوند، نفر اول دوستش را به کاری دعوت می کند و پیشنهادی می دهد، نفر دوم با روشی که مربی می گوید (از روشهای بالا) درخواست او را رد میکند.

در مرحله ی دوم نفر اول باید اصرار کند و نفر دوم با روش دیگری رد کند.



دعا

❖ خدایا به حق محمد و آل محمد شہامت و شجاعت گناہ نکردن به ما عطا کن!
❖ کمک کن تا آن گونه کہ رضایت تو در آن است زندگی کنیم!
❖ در زندگی به دنبال رضایت تو باشیم نہ کسی رضایت دیگران!
❖ به حق محمد و آل محمد



تهیه شده در

دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

گروه تامین منابع

پارسپاوریپوینت
09361161481