



پایه هشتم

# مهارت‌های زندگی

مؤلفین: مهشید جاه‌طلب ضیابری، عارفه جوانبخت قهفرخی، زهرا فرمانی

ناظر محتوایی: نکیسا رحمانی

## پیشگفتار

امروزه با وجود توسعه شهرنشینی و پیشرفت تکنولوژی، نیاز به آگاهی در مورد مهارت‌های زندگی همچنان باقی و حتی پررنگ‌تر است، چرا که روابط مردم کم‌رنگ‌تر و توأمندی آنها برای برقراری تعامل و رابطه اجتماعی صحیح و به دور از تنش ضعیف شده است. هم‌زمان با توسعه، انسان‌ها ناچار هستند برای مقابله سازگارانه با استرس‌های ناگزیر، چالش‌های مختلف و تعارض‌های زندگی با مهارت‌های فردی و اجتماعی آشنا شده و این مهارت‌ها را در خود تقویت کنند.

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای است از رلهکارهای تقویت و ایجاد توأمندی‌های اجتماعی و رولنی که به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی روزمره و ارتباط صحیح با دیگران بیشتر آشنا شده و با آن‌ها بهتر و قوی‌تر کنار بیایند.

مهارت‌های زندگی می‌تواند به این پرسش پاسخ دهد که چرا برخی از انسان‌ها با وجودی که استعداد زیادی ندارند ولی به سرعت پیشرفت کرده و برخی دیگر انسان‌هایی مستعد و بلهوش هستند ولی توانایی موفق شدن را ندارند؟

مهارت‌های زندگی می‌تواند روابط بین فردی مناسب و مؤثر ایجاد کرده و افراد را در انجام شایسته مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های درست، حل اختلاف نظرها بدون درگیری و تنش کلامی یا فیزیکی قدرتمند کند.

### مهارت‌های زندگی به شما کمک می‌کند تا:

- روابط صحیح اجتماعی را بیاموزید.
- احساسات خود را به درستی بیان کنید.
- توانایی کنترل و مدیریت هیجان را به دست بیاورید.
- راه‌های افزایش عزت نفس را یاد بگیرید.
- با انسان‌های دیگر، محیط زیست و حیوانات هم‌دل باشید.
- جرأت و مهارت نه گفتن را داشته باشید.
- به جای برخوردهای خشونت آمیز کلامی و فیزیکی، به دنبال حل مسئله باشید.
- راه‌های مقابله با استرس را یاد بگیرید.
- با خودآگاهی به درک شفاف و صحیحی از شخصیت خود، نقاط ضعف و قوت، باورها، هیجانات و ... برسید.
- هنگام مواجهه با مسائل و مشکلات، مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری درست را بیاموزید.
- با انواع آگلهی نسبت به خود، مانند خود فیزیکی، خود آرمئی، خود اجتماعی و ... آشنا شوید.

شرایط سنی شما ایجاب می‌کند تا با دوران نوجوانی و توانایی‌های فوق‌العاده جسمانی، عقلی و عاطفی در این دوران نیز آشنا شوید و در کنار استحکام رابطه با خانواده، فرهنگ و جامعه بتوانید رابطه‌ی درستی نیز با همسالان برقرار نمایید، در مجموعه کتاب‌های مهارت‌های زندگی به تفصیل به این بحث پرداخته شده است. مجموعه کاملی از درس‌روش تحقیق برای آشنایی شما با شیوه‌ی صحیح پژوهش کردن از نحوه‌ی گردآوری اطلاعات تا جمع‌بندی آن در کتاب‌های مهارت‌های زندگی برای هر سه پایه هفتم، هشتم و نهم گنجانده شده است.

امروزه فعالیت‌های ما انسان‌ها و عوامل طبیعی کره‌ی زمین، مانند هوا، آب، جو زمین، گیاهان و غیره واژه‌ی آشنای محیط زیست و دغدغه‌ی حفاظت از آن را شامل می‌شوند، در هر سه پایه از کتاب مهارت‌های زندگی با مباحثی همچون تعریف محیط زیست و مؤلفه‌های آن، نقش انسان و فعالیت‌هایش در محیط زیست، بازیافت و ... آشنا می‌شوید.

در کنار مباحث فوق در مجموعه کتاب‌های مهارت زندگی با پدیده‌هایی مانند اعتیاد و عوارض آن بر جسم و روان، اعتیادهای رفتاری، اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به مصرف غذا و ... نیز آشنا خواهید شد. در پایه‌ی نهم با انواع شبکه‌های شخصیتی به منظور هدایت تحصیلی آشنا شده و در تصمیم‌گیری درست برای انتخاب رشته بهتر راهنمایی خواهید شد.

امیدواریم در کنار مباحث کلاسی، با به‌کارگیری راهکارهای مجموعه کتاب‌های مهارت زندگی بتوانید مهارت‌های فردی و اجتماعی خود را تقویت کرده و زندگی توأم با آرامش و پویایی را تجربه کنید.



# فهرست

## بخش اول

### مهارت مدیریت هیجان



۹

درس ۱: شناخت هیجان و انواع آن

۱۴

درس ۲: شناخت ابعاد هیجان

۱۹

درس ۳: راه‌های کنترل هیجان

## بخش دوم

### مدیریت هیجانات ناخوشایند



۲۵

درس ۱: شناخت عوامل ایجاد کننده خشم

۳۰

درس ۲: شناخت خشم و نشانه‌های آن

۳۴

درس ۳: راهکارهای شیوه شناخت افکار

۳۶

درس ۴: راهکارهای مدیریت خشم

## بخش سوم

### استرس



۴۱

درس ۱: تعریف استرس و شناخت انواع آن

۴۴

درس ۲: استرس و علائم آن

۵۰

درس ۳: راهکارهای مقابله با استرس

## بخش چهارم

### شناخت خود



۵۵

درس ۱: مفهوم خودآگاهی

۵۸

درس ۲: شناخت احساسات

۶۰

درس ۳: شناخت نقاط قوت و نقاط ضعف

۶۲

درس ۴: خودشکوفایی

## بخش پنجم

### مهارت حل مسئله



۶۷

درس ۱: مراحل حل مسئله

۷۲

درس ۲: حل مسئله گروهی

## بخش ششم

### مهارت تصمیم‌گیری



۷۷

درس ۱: چرخه تصمیم‌گیری

۸۰

درس ۲: پیامدهای تصمیم‌گیری

## بخش هفتم

### پژوهش



۸۵

درس ۱: مفهوم پژوهش و روش تحقیق

۹۰

درس ۲: انتخاب عنوان پژوهش، روش‌های گردآوری اطلاعات

۹۶

درس ۳: رفرنس‌نویسی و ایجاد فهرست منابع

## بخش هشتم

### محیط زیست



۱۰۳

درس ۱: مفهوم محیط زیست و مخاطرات آن

۱۱۲

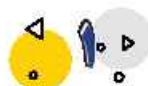
درس ۳: مشکلات اساسی محیط زیست در عصر حاضر



# بخش اول

## مهارت مدیریت هیجان

درس شناخت هیجان و انواع آن



درس شناخت ابعاد هیجان



درس راه‌های کنترل هیجان





## درس ۱: شناخت هیجان و انواع آن

به نظر شما زمانی که خجالت می کشید و یا زمانی که می ترسید در بدن شما چه اتفاقی می افتد؟

ممکن است این سوال برای شما هم پیش آمده باشد که این احساس چیست؟ آیا تفاوتی بین هیجان و احساس وجود دارد؟

هیجان واکنشی کلی، شدید و کوتاه و زودگذر همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند است که افراد به یک موقعیت غیرمنتظره نشان می دهند.





## هیجان





هیجان عاملی است که ما را به حرکت در می‌آورد، مانند خشم، شادی، غم، ترس، نگرانی، اندوه، تنفر، شگفتی، حسادت، غبطه و شرمندگی. هیجانات بخش‌های مهم زندگی عاطفی ما را تشکیل می‌دهند زیرا در موقعیت‌های ذهنی مختلف در انسان‌ها شکل می‌گیرند. ویژگی حالت‌های هیجانی این است که از نظر روانی و فیزیولوژیک تغییراتی در ما ایجاد می‌کنند. آنچه در ظاهر از نظر جسمی مشاهده می‌شود «هیجان» نامیده می‌شود.

در روان‌شناسی، هیجان‌ها بسیار مهم و قابل توجه هستند زیرا رابطه آن‌ها با نیازها و انگیزش‌ها بسیار نزدیک است و می‌توانند ریشه بسیاری از مشکلات روحی و جسمی ما باشند. هیجان‌ها حتی می‌توانند سلامت انسان را تضمین کنند. مثلاً ترس موجب می‌شود که انسان خود را از خطر حفظ و یا خشم موجب می‌شود که به دشمن حمله کند و از حق ضایع شده خود دفاع نماید. گاهی هم برای حفاظت از خود از موقعیت فرار کند!

در ضمن بد نیست بدانید که هیجان، به خود فرد، وضعیت جسمی و ذهنی، شخصیت، تاریخچه زندگی شخصی و تجربه‌های قبلی او نیز وابسته است. درست است که در برخی شرایط استثنایی، هیجان‌ها برای اکثریت مردم معنای یکسانی پیدا می‌کنند (مانند ترس ناگهانی از زمین‌لرزه یا بمباران شهر از طرف دشمن) اما با این وجود اصولاً هیجان حاصل یک احساس فردی است. یعنی ممکن است در یک موقعیت معین، فردی را کاملاً خشمگین کند یا بترساند اما در فرد دیگر هیچ واکنشی به وجود نیآورد.



آیا می‌توانید مثالی ذکر کنید که در یک شرایط یکسان در شما حالت‌های هیجانی خاصی ایجاد شده ولی در همان موقعیت در خانواده و یا دوستان شما علائمی ظاهر نشده و یا متفاوت با شما بوده است؟

.....

.....