



پایه نهم

مهارت‌های زندگی

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

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 سازگارانانه 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، بلورها، هیجانات و ... برسید.
- ★ هنگام مواجهه با مسائل و مشکلات، مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری درست را بیاموزید.
- ★ با انواع آگاهی نسبت به خود، مانند خود فیزیکی، خود آرماتی، 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 درس‌روشن 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 سبک‌های 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: مفهوم همدلی

۱۲

درس ۲: تکنیک‌های همدلی

بخش دوم

هوش



درس ۱: آشنایی با مفهوم هوش، هوش کلامی - زبانی، هوش منطقی - ریاضی ۱۷

۲۴

درس ۲: هوش دیداری - فضایی، هوش موسیقایی

۳۰

درس ۳: هوش درون فردی، هوش برون فردی، هوش طبیعت‌گرا

۳۶

درس ۴: هوش اخلاق‌مدار، هوش هستی‌گرا

بخش سوم

مدیریت استرس



۴۶

درس ۱: ابعاد شخصیتی مدیریت استرس (۱)

۵۰

درس ۲: ابعاد شخصیتی مدیریت استرس (۲)

۵۴

درس ۳: ابعاد جسمانی مدیریت استرس

۵۸

درس ۴: ابعاد شناختی مدیریت استرس

بخش چهارم

اعتیاد



۶۴

درس ۱: مفهوم اعتیاد

۷۰

درس ۲: اعتیاد به مواد مخدر

۷۴

درس ۳: اعتیاد رفتاری

بخش پنجم

هدایت تحصیلی



- درس ۱: مراحل انجام هدایت تحصیلی ۸۱
- درس ۲: عوامل مؤثر در انتخاب رشته تحصیلی و شغلی ۸۴
- درس ۳: تیپ‌های شخصیتی (درون‌گرا / برون‌گرا) ۸۸
- درس ۴: تیپ‌های شخصیت (حسی/شهودی) ۹۲
- درس ۵: تیپ‌های شخصیت و انتخاب شغل مناسب ۹۵
- درس ۶: انتخاب رشته و شغل ۹۸
- درس ۷: انتخاب رشته و شغل در هنرستان ۱۰۴
- درس ۸: شیوه ورود به سایت همگام ۱۰۹
- درس ۹: شیوه تکمیل فرم‌های انتخاب رشته ۱۱۶

بخش ششم

روش تحقیق و پژوهش



- درس ۱: پژوهش و مفهوم آن ۱۲۱
- درس ۳: راهبردهای پژوهش در زمینه هدایت تحصیلی ۱۲۴

بخش هفتم

محیط زیست



- درس ۱: سازمان‌ها و اتحادیه‌های حافظ محیط زیست ۱۲۷
- درس ۲: بازیافت و تفکیک زباله ۱۳۶

بخش اول

مهارت همدلی

- درس مفهومی همدلی
- درس تکنیک‌های همدلی



درس ۱: مفهوم همدلی

تصویر زیر چه مفهومی را برای شما تداعی می‌کند؟

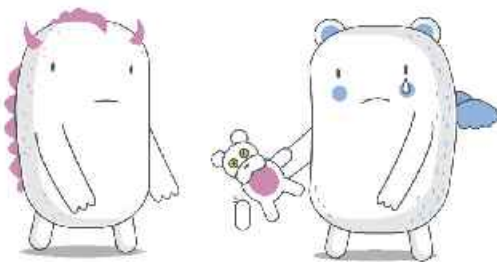


مفهوم همدلی^۱

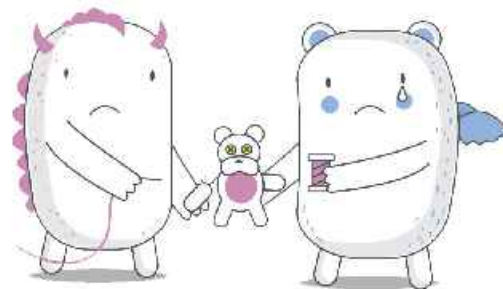
توجه کردن و احترام گذاشتن به احساسات، نیازها، تقاضاها، نگرانی دیگران و همچنین پذیرش افراد به همان صورتی که هستند، «همدلی» نام دارد. مهارت همدلی منجر به نزدیکی انسان‌ها به یکدیگر شده و روابط بین فردی و ارتباطات اجتماعی را بهبود می‌بخشد.

تفاوت همدلی و همدردی^۲

برای درک این مفاهیم به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



همدردی



همدلی

زمانی که فرد دچار مشکل شده و شما خود را در وضعیت او قرار داده و نسبت به موضوع توجه، درک و واکنش نشان می‌دهید با او «همدردی» کرده‌اید، اما در صورتی که احساس او را درک کرده و درصدد آرام نمودن و تحت کنترل درآوردن شرایط و کمک کردن به او برآیید با وی «همدلی» کرده‌اید. به عبارت دیگر، همدلی بر جنبه شناختی و درک چرایی حس یا انگیزه کار دلالت دارد، اما همدردی بیانگر جنبه احساسی و شریک شدن در حالت یا اقدامی است که فرد انجام می‌دهد.



دلیل اولویت همدلی بر همدردی در زمان بروز مسائل و مشکلات چیست؟ توضیح دهید.

.....

.....

.....

1. empathy

2. sympathy



ویژگی‌های افراد با مهارت همدلی

- ★ شتوندمهایی خوب هستند.
- ★ درک درستی از احساسات دیگران دارند.
- ★ از خوشحالی دیگران شاد و از ناراحتی آن‌ها لبراز تأسف می‌کنند.
- ★ زبان بدن را با شرایط موجود تطبیق می‌دهند.
- ★ دیگران را قضاوت نمی‌کنند.
- ★ با احترام و به دور از تمسخر با دیگران صحبت می‌کنند.



در جدول زیر کدام شیوه رفتاری بر پایه همدلی است:

همدانه	غیر همدانه	رفتار طرف مقابل	موقعیت
		همیشه سر به هوا هستی و وسایلت را گم می‌کنی.	گردتیندی را که مادرم به من هدیه داده لست گم کرده‌ام.
		متأسفم، حق داری ناراحت باشی آگه دوست داری بیا یا هم در موردش صحبت کنیم.	دوستم با من قهر کرده و خیلی ناراحتم.
		امتحاناش کلاً راحت بود همه تمرات خوبی گرفتند.	خیلی خوشحالم رتبه اول را در امتحان ریاضی کسب کردم.