



پایه هفتم

مهارت‌های زندگی

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

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 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

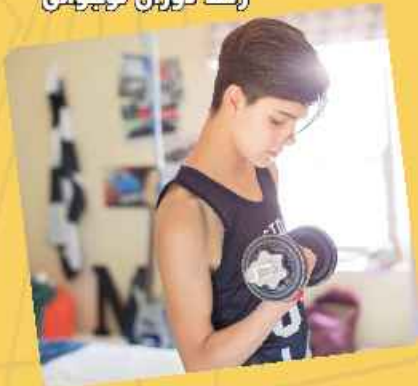
رفتار اجتماعی



- ۹ درس ۱: تعامل اجتماعی و انواع ارتباط
- ۱۴ درس ۲: شناخت تفاوت‌های فردی و مهارت دوست‌یابی
- ۲۲ درس ۳: مهارت نه گفتن
- ۲۷ درس ۴: رسانه‌ها (تأثیر در روابط بین فردی)
- ۳۲ درس ۵: مزایا و معایب رسانه‌ها

بخش دوم

رشد دوران نوجوانی



- ۳۷ درس ۱: تعریف دوران نوجوانی
- ۴۲ درس ۲: ویژگی‌های جسمانی
- ۴۶ درس ۳: ویژگی‌های شناختی
- ۵۰ درس ۴: ویژگی‌های روانی - اجتماعی

بخش سوم

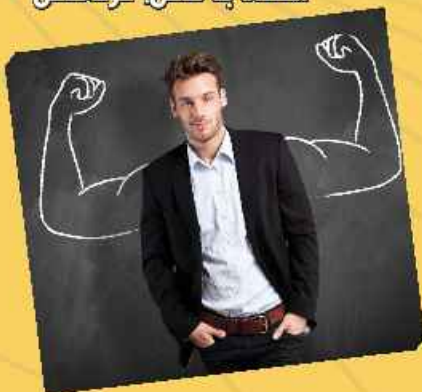
آگاهی و شناخت خود



- ۵۹ درس ۱: شناخت احساسات و انواع آن
- ۶۸ درس ۲: خود آگاهی و مؤلفه‌های آن
- ۷۰ درس ۳: ارزشیابی ذهنی خود (خودپنداره)
- ۷۶ درس ۴: تحقق بخشیدن به خود (خودشکوفایی)

بخش چهارم

اعتماد به نفس، عزت نفس



۸۱

درس ۱: اعتماد به نفس و راه‌های افزایش آن

۸۸

درس ۲: عزت نفس

بخش پنجم

شناخت نگرانی، استرس و اضطراب



۹۳

درس ۱: تعریف نگرانی، راهکارهای کاهش آن

۹۸

درس ۲: تعریف استرس و راهکارهای مقابله با آن

۱۰۲

درس ۳: اضطراب، مؤلفه‌هایش و راه‌های مقابله با آن

بخش ششم

پژوهش



۱۰۹

درس ۱: مفهوم پژوهش و پژوهشگر

۱۱۴

درس ۲: پروژه پژوهشی، انتخاب عنوان پژوهش، پرسش پژوهش

۱۱۶

درس ۳: روش‌های گردآوری اطلاعات، ابزار گردآوری اطلاعات

۱۱۹

درس ۴: طرح پژوهش، برنامه‌ریزی برای اجرا

۱۲۲

درس ۵: ساختار گزارش پژوهش

بخش هفتم

محیط زیست



۱۲۷

درس ۱: تعریف محیط زیست و مؤلفه‌های آن

۱۳۰

درس ۲: نقش انسان و فعالیت‌هایش در محیط زیست

بخش اول

رفتار اجتماعی

- درس ۱ تعامل اجتماعی و انواع ارتباط
- درس ۲ شناخت تفاوت‌های فردی و مهارت دوست‌یابی
- درس ۳ مهارت نه گفتن
- درس ۴ رسانه‌ها (تأثیر در روابط بین فردی)
- درس ۵ مزایا و معایب رسانه‌ها



امسال وارد پایه اول دبیرستان شده‌اید، قطعاً با تغییر پایه تحصیلی، مدرسه شما هم تغییر کرده و با دوستان جدیدی آشنا خواهید شد. نسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و نیاز به برقراری ارتباط دارند، بنابراین به نظر می‌رسد کسب مهارت برقراری یک رابطه خوب، بتواند به شما در ادامه تحصیل کمک کند.

درس ۱: تعامل اجتماعی و انواع ارتباط

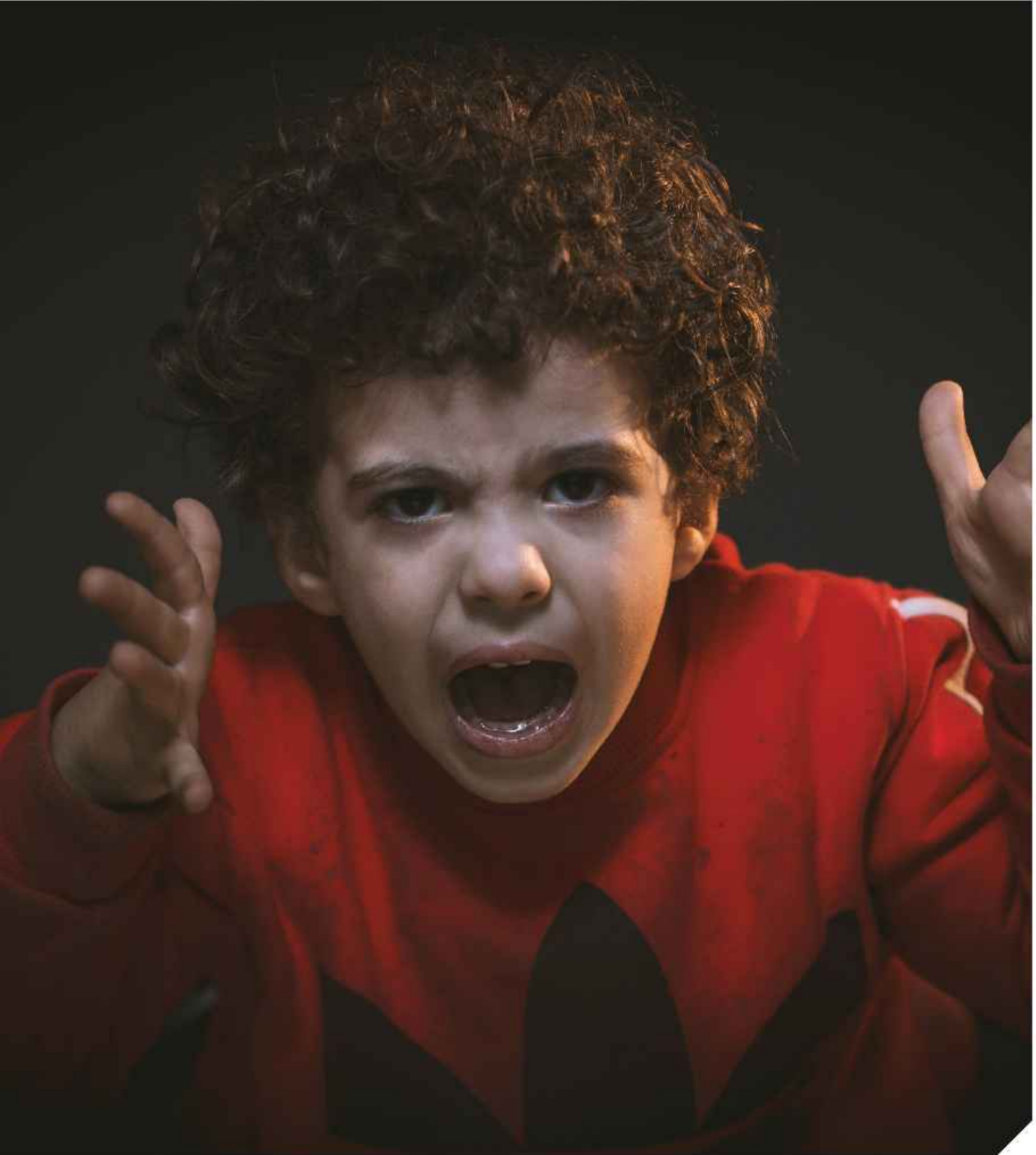
رفتار، واکنشی است که در برابر یک عمل یا کنش بیرونی از ما سر می‌زند. رفتار در نسان پیچیده‌تر از سایر موجودات بوده و دلیل این پیچیدگی فرایندهای ذهنی گسترده در انسان است.

رفتار یک فرد در تنهایی متفاوت از رفتاری است که در جمع از خود نشان می‌دهد، چرا که رفتار اجتماعی یعنی رفتار دو یا چند انسان در برابر همدیگر؛ البته با توجه به جایگاهی که فرد مقابل دارد، رفتار متفاوتی از اشخاص بروز می‌کند. نحوه برخورد شما با یک همکلاسی چگونه است؟ با دبیر خود چگونه رفتار می‌کنید؟ با اعضای خانواده چگونه؟

بروز رفتار اجتماعی از ماههای اولیه زندگی نوزاد با لبخند اجتماعی اش ظاهر می‌شود و با شیوه‌ای ساده **رابطه** خود را با اطرافیان برقرار می‌کند. به تدریج روابط کودک گسترده‌تر شده، در سن نوجوانی این تمایل برای برقراری ارتباط با دوستان بیشتر می‌شود.



انواع رفتار اجتماعی



رفتار جامعه پسند:^۱ این رفتارها مورد قبول جامعه بوده و با قوانین و هنجارهای جامعه مطابقت دارند، برای پیشبرد هدفهای اجتماع مفید و سازنده هستند. رفتارهایی مانند: «انسان دوستی، عشق ورزی، نوع دوستی، کمک رسانی، مفید و مؤثر بودن، پرسشگری و ...» از رفتارهای جامعه پسند هستند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند بین رفتارهای جامعه پسند و همدلی، ذهن آگاهی، هویت اخلاقی و روابط میان فردی سالم، رابطه معنادار وجود دارد.

رفتار جامعه ستیز:^۲ رفتارهایی منفی هستند که با قوانین و معیارهای جامعه مطابقت نداشته و مورد قبول افراد جامعه نخواهد بود. رفتار جامعه ستیز اغلب برای فردی که مرتکب آن می‌شود پیامدهای منفی اجتماعی به دنبال خواهد داشت. از نشانه‌های رفتارهای جامعه ستیز می‌توان به دروغ‌گویی و فریب دادن دیگران، تحقیر کردن، بی‌اخلاقی و قتل‌شکنی، خودخواهی، عدم همدلی و دلسوزی اشاره کرد. بسیاری از جامعه ستیزها داستانی از قربانی بودن خودشان می‌سازند تا به کمک آن بتوانند از رفتارهایشان دفاع کنند.

افرادى هم هستند که دارای اختلال شخصیت غیراجتماعی بوده و هیچ‌گونه توجهی به رفتارهای درست و غلط، حقوق و احساسات دیگران ندارند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی تمایل به دشمنی، تسلط بر دیگران و رفتاری بی‌رحمانه و خشن دارند. آن‌ها نسبت به رفتار خود به هیچ وجه احساس گناه و پشیمانی نمی‌کنند.



۱ الف) آیا در طول سال‌های گذشته روابط اجتماعی داشته‌اید و دوست‌یابی را تجربه کرده‌اید؟

.....

ب) آیا فکر می‌کنید با بزرگتر شدن، روابط اجتماعی و انتخاب‌های شما تغییر خواهد کرد؟

.....

۲ الف) چه رفتارهایی را می‌توانید بیان کنید که جامعه پسند هستند؟

.....

ب) از نظر شما کدام رفتارها در مدرسه می‌توانند جامعه ستیز باشند؟

.....

1. Social behavior
2. Anti-social behavior