

بسم الله الرحمن الرحيم

مهارت‌های زندگی

سال سوم دوره‌ی راهنمایی تحصیلی

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مواجهه با بلایای طبیعی

سازمان بهزیستی کشور
دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری



انتشارات هنر آبی

تهران: بلوار مرزداران - پشت فنادی ماه بانو - کوچه سرو - پلاک ۱۴ - تلفن: ۴۱۵ ۸۶ ۱۹ ۰۹۱۲ - ۴۴۴۶۷۵۶۷ - ۲۱

نام کتاب: مهارت‌های زندگی «سال سوم دوره ی راهنمایی تحصیلی»
شورای برنامه ریزی: دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری
سازمان بهزیستی کشور - دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معاونت
تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش

نویسنده: عاطفه غیاث‌فخری

ویراستار: حسام نقره‌چی

مدیر هنری: بهرام شامی

صفحه‌آرا: یحیی سرداری پور

تصویرگران: هاشم شفیعی، بهرام شامی

حروفچین: نوشین عسگری

ناشر: انتشارات هنر آبی

سال انتشار: ۱۳۸۴

لینوگرافی: راوی

چاپ: محرر

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰۰

شابک: ۹۶۴ - ۸۹۰۹ - ۲۶ - ۱

ISBN: 964 - 8909 - 26 - 1

غیاث فخری، عاطفه، ۱۳۴۴
 مهارت های زندگی سال سوم راهنمایی / نویسنده: عاطفه غیاث فخری: به
 سفارش دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی معاونت امور فرهنگی و
 پیشگیری سازمان بهزیستی کشور و دفتر پیشگیری معاونت تربیت بدنی و
 تندرستی وزارت آموزش و پرورش - تهران - هنر آبی ۱۳۸۴
 ۱۰۰ ص: مصور (رنگی)، جدول

ISBN: 964 - 8909 - 26 - 1

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
 اشاکردان - ایران - راهنمای مهارت های زندگی - ۲ - نوجوانان - ایران -
 راهنمای مهارت های زندگی - الف - سازمان بهزیستی کشور، دفتر پیشگیری
 از آسیب های اجتماعی - ب. ایران - وزارت آموزش و پرورش دفتر پیشگیری
 ج. عنوان -

۳۷۱/۸۹۰۹۵۵

LB۳۶۰۷/ غ ۹۹۳۷

۸۴-۱۶۴۶۶ م

کتابخانه ملی ایران

فهرست:

۱	قوانین کلاس
۸	درس اول: ارزش ها چیست؟
۱۸	درس دوم: مهم ترین ارزش های من کدام است؟
۲۶	درس سوم: آیا ارزش ها قابل تغییرند؟
۳۲	درس چهارم: سبک های ارتباطی (۱)
۴۰	درس پنجم: سبک های ارتباطی (۲)
۴۶	درس ششم: مهارت های ابراز وجود (۱)
۵۴	درس هفتم: مهارت های ابراز وجود (۲)
۶۲	درس هشتم: فشارهای روانی
۷۰	درس نهم: برآوردن نیازها و مقاصد
۷۶	درس دهم: چگونه فشارهای روانی را کنترل کنیم (۱)
۸۶	درس یازدهم: چگونه فشارهای روانی را کنترل کنیم (۲)
۹۲	درس دوازدهم: حل مسئله (۱)
۹۸	درس سیزدهم: حل مسئله (۲)

مقدمه :

شما کودکان و نوجوانان حق دارید از آموزش عمومی برخوردار شوید تا آنچه را که برای داشتن یک زندگی سالم و موفق نیاز دارید در مدارس بیاموزید. چنین آموزشی باید شامل موضوعاتی باشد که مورد علاقه و نیاز واقعی شماست. شما می‌توانید خود در چگونگی پیشرفت آموزش‌های خویشتن موثر باشید. این کار با فراهم شدن یک محیط تشویق‌کننده در مدرسه میسر است، محیطی که دانش‌آموزان بتوانند در آن به خود و به سایر افراد مدرسه احترام بگذارند، عقاید خود را به شکلی که موجب آزردهی دیگران نگردد، ابراز کنند و در مسیر آموزش، نقشی فعال داشته باشند. همکاری و حمایت والدین و اولیای مدرسه نیز در این محیط نقشی بسیار مهمی دارد.

این کتاب برای راهنمایی شما و به منظور هماهنگ ساختن این فعالیت‌های آموزشی تدوین گردیده است. لذا با مطالعه آن از مفاهیم و حقایق آگاه خواهید شد که می‌تواند شما را در انتخاب صحیح راه زندگی سالم یاری دهند. این اطلاعات در جریان تمرین‌هایی به شیوه فعال و در عمل به کار گرفته می‌شوند و آموخته‌های مدرسه، در خانه و جامعه دنبال می‌گردند. بدین ترتیب، امید می‌رود با تکیه بر روش آموزش فعال که کمتر بر محفوظات تأکید دارد، هر کدام از شما بتوانید با نگاه جدید به محیط نگرسته و رفتارهای روزمره خود را با تکیه بر اطلاعات و نگرش‌های جدید در پیش گیرید. در این راستا، دبیران محترم و والدین در کنار تان به تشریح مسائل و حل مشکلات کمک خواهند کرد و در عین حال، خود از آنچه که نوجوان می‌تواند (و باید) به جامعه خویش منعکس سازد، بهره می‌برند.

در تهیه این کتاب از راهنمایی‌ها و نقطه نظرات افرادی بهره‌مند بودیم که بی‌شک بدون کمک آنها این مهم انجام نمی‌گرفت. بدین وسیله از زحمات آقای علی اصغر فیضی زاده، آقای دکتر مرتضی خواجه‌وی، خانم ثمره عبدالصمدی، خانم ریحانه نیک‌پرور، آقای حسین ناصری، آقای ابوالقاسم رحمت زاده تشکر و قدردانی می‌نمایم.

بدیهی است در تهیه و تألیف این کتاب کاستی‌هایی وجود دارد، از خواننده‌ی محترم به ویژه معلمان عزیز انتظار می‌رود با راهنمایی‌های ارزنده خویش ما را در رفع این کمبودها راهنمایی و یاری دهند.

با تشکر

دفتر پیشگیری معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش

دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی

دانش‌آموزان عزیز سلام

امسال سومین سال است که درس مهارت‌های زندگی را باهم شروع می‌کنیم. سال‌های گذشته مطالبی آموختید، در کلاس درس با هم‌کلاسی‌هایتان بحث و گفتگو کردید و به ایفای نقش پرداختید و رفتارهای سالم‌تری را تمرین کردید. امسال می‌خواهیم با کمک و یاری یکدیگر مطالب بیشتری بیاموزیم و با مهارت‌های جدیدتری آشنا شویم.

در درس‌های اول، دوم و سوم این کتاب با ارزش‌ها و اهمیت آنها در زندگی آشنا می‌شویم، ما در این درس‌ها می‌آموزیم که ارزش‌ها قابل تغییر هستند و می‌توانیم ارزش‌های سالم و مثبت را جایگزین ارزش‌های ناسالم و منفی کنیم.

در درس‌های چهارم، پنجم درباره‌ی سبک‌های ارتباطی صحبت می‌کنیم، و می‌آموزیم که در ارتباطات خود از چه سبک‌هایی استفاده کنیم و سالم‌ترین سبک‌ها کدامین هستند. در درس ششم و هفتم می‌آموزیم که چگونه خواسته‌های خود را بیان کنیم و چگونه در مقابل درخواست‌های نابه‌جای دیگران «نه» بگوییم.

در درس‌های هشتم، نهم، دهم و یازدهم با فشارهای روانی آشنا می‌شویم و درباره‌ی چگونگی کنترل آن صحبت و فنونی را تمرین می‌کنیم.

در درس‌های دوازدهم و سیزدهم یاد می‌گیریم که مسئله و مشکل از زندگی انسان‌ها جدا نیست و باید چگونگی حل کردن آنها را بیاموزیم و در آن مهارت یابیم.

امیدواریم که آشنایی با این موضوعات شما را در زندگی یاری دهد و بتوانید با توانایی‌های که کسب می‌کنید زندگی شاد و سالمی داشته باشید.