

بسم الله الرحمن الرحيم

جزوه تفکر و سبک زندگی

پایه هشتم

تهیه کننده : امیرحسین مالکی

در این جزوه تنها نکات مهم و کادرهای سبز رنگ کتاب درسی

موجود است . (خلاصه نویسی کامل کتاب)

لطفاً : با ذکر منبع کپی کنید.

موفقیت: یعنی برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به هدف، حرکت از وضع موجود به وضعیت مطلوب یا مطلوب تر، داشتن امید، توکل به خداوند متعال و خلاقیت.

رسیدن به موفقیت امری تدریجی است و
برای رسیدن به آن، باید گام های مختلفی
برداشته شود. تلاش، اراده، توجه به
امکانات و در نظر گرفتن توانایی ها از
جمله این گام هاست.

ادب: به معنای روش های نیکو، اخلاق پسندیده و تربیت صحیح است.

آداب: مجموع رفتارهای درستی است که ما باید در یک موقعیت با توجه به دستورات اسلام، ارزش های مورد قبول مردم یا عقل به کار گیریم.

آداب معاشرت: مجموع رفتارهای درستی است که باید در برخورد با یکدیگر در موقعیت های مختلف رعایت کنیم تا احترام و شأن و منزلت ما حفظ شود.

گفت و گو: گفت و گو نوعی مبادله ی اطلاعات به صورت شفاهی یا نوشتاری بین دو یا بین چند نفر درباره یک موضوع است. گفت و گو ممکن است از نوع توضیحی، مشورتی، حل مسئله، گپ دوستانه یا انتقادی باشد.

رسانه: وسیله ای است که از طریق آن انسان پیام خود را به فردی دیگر یا تعداد زیادی از مردم منتقل میکند.

پیام: گفته ها، حرکت ها، اطلاعات، اخبار و تصاویری است که از یک فرد به فرد دیگر، یا به تعداد زیادی از مردم به وسیله ی یک رسانه منتقل می شود.

سواد رسانه ای: این دانش شامل مهارت ها و بصیرت های لازم در برخورد عاقلانه با تبلیغات رسانه ها، آگاهی از مقاصد و اهداف صاحبان رسانه ها، شناخت تأثیر پیام ها بر افکار، تصمیمات و سبک زندگی ماست.

کنترل نفس: یعنی داشتن یک اراده قوی در بازداشتن خود از توجه به چیز های زیان آور و زشت، کنترل خواسته ها، دور شدن از احساسات منفی یا پرهیز از انجام یک رفتار ناپسند و کنترل بر روی زیاده روی ها. کسب مهارت در کنترل نفس به افراد این توان را می دهد تا آنها به جای انتخاب های غلط، تصمیم های بهتری بگیرند.

رفتار پرخطر: رفتار پر خطر هر نوع رفتاری است که سلامت جسمی و روانی یک فرد را در معرض خطر قرار می دهد.

کاربرد مجاز مواد مخدر: در علم پزشکی از برخی مواد مخدر برای تسکین درد ها، انجام جراحی ها و کنترل برخی بیماری های عصبی و روانی استفاده می کنند که به آنها کاربرد مجاز مواد مخدر (قانونی) می گویند.

عزت نفس: یعنی احساس ارزشمند بودن، احساس محترم بودن و شریف بودن و احساس توانایی و کفایت.

نکته: نفس خود را با دوری از کارهای پست محترم شمار، مطامع ممکن است که تو را وسوسه کند، ولی تو اعتنا نکن، نفس خود را با هیچ چیز عوض نکن. بنده ی کسی غیر از خدا مباش، خداوند تو را آزاد آفریده، منفعتی که از راه زشت کاری بدست بیاید، فایده ای برای تو ندارد.

عزت نفس پنج رکن اساسی دارد که عبارت است از: یک (ایمان به خدا و عمل صالح، دو) احساس رضایت از وضع جسمانی و روحی خود، سه (احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران، چهار) احساس پذیرش از سوی دیگران و دریافت محبت و احترام، پنج (احساس شایستگی

خود پنداره: هر انسان تصویری از خود دارد و می تواند شخصیت خود را توصیف و ارزیابی کند. به این ارزیابی، یا تصور از خود "خود پنداره" می گویند.

اعتماد به نفس: یعنی باور کردن خود، باورداشتن توانایی ها و استعداد های ذاتی خود، پذیرش ضعف های فردی، برنامه ریزی برای افزایش توانایی ها و کاهش ضعف ها با اعتماد به خداوند متعال.

استرس یا تنیدگی: یعنی وارد شدن فشار روانی به یک فرد به دلیل روبه رو شدن با یک مشکل، مصیبت، حادثه، یا قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت کننده است.

عوامل استرسزا
 به عوامل یا موقعیت هایی که مانع می شود تا نیازهای اساسی شما تأمین شود یا باعث می شود آرامش روحی شما برهم بخورد، عوامل استرسزا می گویند. گرسنگی، سروصدای زیاد، داشتن لکنت زبان، اعتیاد یکی از اعضای خانواده، اختلاف در خانواده، سبک زندگی ناسالم، ورشکستگی مالی خانواده، بیماری طولانی مدت یکی از اعضای خانواده، طلاق یا جدایی پدر و مادر از یکدیگر می توانند از عوامل استرسزا باشند.

نکته: افراد رقابت جو، عجول و شتابزده، بی قرار و عصبانی، کسانی که برای برنده شدن ولو به هر قیمتی تلاش می کنند، افرادی که کمتر دعا می کنند و افراد ترسو، بیش از بقیه دچار استرس می شوند.

عصبانیت: عصبانیت واکنشی هیجانی است که از ناراحتی، نفرت، غم و اندوه، نرسیدن به اهداف و یا احساس زیان و ظلم ریشه می گیرد و در نتیجه ی آن تعادل روحی یک فرد به هم می خورد.

نکته: اگر فردی به شما پرخاش کرد، اول سکوت کنید و پس از آنکه خشم طرف مقابل بر طرف شد، به آرامی با او صحبت کنید. به یاد داشته باشید فردی که عصبانیت او به مرحله ی انفجار رسیده است، قادر به پیش بینی نتایج اعمال و رفتار خود نیست.

نکته: عوامل زیادی ممکن است که موجب شود یک فرد افسرده شود. برای مثال، دلهره و اضطراب زیاد، فشار روانی بالا، آسیب های جسمی، بیماری، از دست دادن عزیزان، طلاق و جدایی والدین، شکست در امتحانات، ورشکستگی مالی، قرار گرفتن در یک جو خانوادگی ناراحت کننده، تأخیر در ازدواج به ویژه در دختران، اعتیاد یکی از نزدیکان یا تغییراتی که به دلیل مهاجرت در سبک زندگی برخی از افراد به وجود می آید، می تواند به افسردگی یک فرد کمک کند.

نکته: افسردگی قابل درمان است. افراد با مراجعه به روان شناس و روان پزشک می توانند سلامت خود را به دست آورند. فرد افسرده را نباید تنها گذاشت. افرادی که از برخی بیماران لاعلاج مراقبت می کنند، ممکن است خود آنها دچار افسردگی شوند. احوالپرسی و رفت و آمد با افراد افسرده و کمک به این گروه از افراد باید با توجه به این جوانب انجام شود. صله ی رحم یک راه برای کاهش افسردگی است.

نکته: یک مصرف کننده ی عاقل کسی است که درباره ی کالاها یا خدماتی که قصد دارد آنها را بخرد، تصمیمات درستی بگیرد.

وقتی به دیگران احترام می گذاریم، یعنی: الف) من انسان با ارزشی هستم و شما نیز برای من ارزشمندید، **ب)** من شما را دوست دارم و دیگران نیز شایسته دوست داشتن هستند. **پ)** من می خواهم با شما ارتباط سازنده برقرار کنم. **ت)** شما حقوقی دارید و من حقوق شما را رعایت می کنم. **ج)** انسان ها نزد من ارزش دارند.

نکته: شخصیت هر انسانی بستگی به ارزش ها و رفتارهای او دارد که با توجه به نظام ارزشی خود به نمایش می گذارد.

معیارهای رفتاری: افراد با توجه به نظام ارزشی خود، در انجام رفتارها برای خودشان مقدار، یا حد و حدودی قائل اند که به آنها "معیارهای رفتاری" می گویند.

تصمیم گیری احساسی: در این نوع از تصمیم گیری، فرد براساس احساسات و علایق خود تصمیم گیری می کند و درباره ی عواقب تصمیم خود کمتر فکر می کند. تجربه نشان می دهد که تصمیم گیری های احساسی اغلب پیامد های خوبی ندارند.

تصمیم گیری آنی: در این نوع از تصمیم گیری فرد در یک لحظه و بدون تفکر تصمیم می گیرد. این نوع تصمیم گیری ها نیز معمولاً پیامد های منفی به دنبال دارد.

واگذاری تصمیم گیری به دیگران: افرادی هستند که در تصمیم گیری ناتوان اند. این افراد همواره به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. آنها از مسئولیت پذیری می ترسند و می خواهند در صورت شکست، مشکل پیش آمده را به گردن دیگران بیندازند.

تصمیم گیری منطقی: این نوع تصمیم گیری بر اساس جمع آوری اطلاعات از منابع مختلف، ارزیابی راه حل های مختلف، بررسی نقاط قوت و ضعف راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل بر اساس معیار های عاقلانه صورت می گیرد. تصمیم گیری منطقی بهترین نوع تصمیم گیری است.

نکته: در حدیثی از پیامبر اسلام (ص) آمده است که فرمود: مسافرت کنید تا سلامتی و روزی پیدا کنید. امام علی (ع) فرمود: مسافرت کنید که در آن پنج فایده است: اندوه زدایی، درآمد زدایی، دانش افزایی، ادب آموزی و همراهی با مردم شرافتمند.

نکته: پیامبر بزرگ اسلام (ص) در وصیت خود به امام علی (ع) فرمود: ای علی، در هیچ سفری تنها خارج مشو؛ زیرا شیطان یار شخص تنها است و او از دو نفر دور است و باز می فرماید: ای علی، هر گاه شخصی به تنهایی مسافرت کند، به لغزش و گمراهی می افتد.

بازدید های علمی: در بازدید های علمی تعداد شرکت کنندگان محدود است. این بازدید ها ارتباط بیشتری با اهداف برنامه های درسی دارد. بازدید علمی ممکن است در یک روستا، یک شهر، بازار، کارخانه، طبیعت، حاشیه رودخانه، بازدید از یک موزه، بازدید از روستا های کجاور یا شهر های نزدیک و در مواردی از شهر ها و مکان های دور صورت گیرد. مکان های مورد بازدید در بازدید های علمی اغلب مرتبط با اهداف برنامه های درسی است.

اردو: نوعی مسافرت دسته جمعی با هدف تفریح، کسب مهارت های اجتماعی و کسب مهارت در تحمل سختی، زیارت اماکن خاص و یا سیاحت است.

This image shows a full page of handwriting practice paper. It contains ten identical sets of horizontal guidelines arranged vertically. Each set is composed of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a structured space for practicing letter formation and alignment.

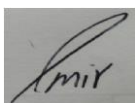
برای دانلو جزوه ها ، نمونه سوالات و ... به وبسایت زیر مراجعه کنید :

Amirhosseinmaleky.mihanblog.com

امیرحسین مالکی

Amirhossein maleky

مالکی





جزوه های بیشتر (کلیک کنید) :

گام به گام رایگان هشتم | | نمونه سوالات هشتم | | جزوه های هشتم



جهت دانلود جدید ترین مطالب بر روی پایه خود روی لینک های زیر کلیک کنید.

ابتدایی

اول ✓ دوم ✓ سوم ✓ چهارم ✓ پنجم ✓ ششم ✓

متوسطه اول

هفتم ✓ هشتم ✓ نهم ✓

متوسطه دوم

دهم ✓ یازدهم ✓ دوازدهم ✓