

اللَّهُمَّ ارحم
الرحمن ارحم

آموزش مهارت های زندگی

خود آگاهی و هم دلی

شهرام محمدخانی

سرشناسه : محمدخانی، شهرام، ۱۳۵۱-
 عنوان و نام پدیدآور : مهارت خودآگاهی و هم‌دلی / شهرام محمدخانی.
 مشخصات نشر : تهران، میانکوشک، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۲۴ ص.؛ مصور، جدول.
 فروست : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج. ۱].
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۷-۵، دوره: ۳-۷-۹۰۹۸۹-۹۶۴-۹۷۸.
 وضعیت فهرست‌نویسی : فپیا.
 موضوع : راهنمای مهارت‌های زندگی.
 موضوع : خودشناسی.
 موضوع : روابط بین اشخاص.
 شناسه افزوده : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج. ۱].
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۱ ج. ۱/۷۶۶۰۵ LB۳۶
 رده‌بندی دیویی : ۶۷۸/۱۹۸
 شماره کتاب‌شناسی ملی : ۲۸۶۶۹۰۱

عنوان: آموزش مهارت‌های زندگی (۱): خودآگاهی و هم‌دلی

نویسنده: شهرام محمدخانی

ناشر: انتشارات میانکوشک

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: ۱۲۸

صحافی: غزل

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شابک دوره: ۳-۷-۹۰۹۸۹-۹۶۴-۹۷۸

شابک: ۵-۷-۹۰۹۸۹-۹۶۴-۹۷۸

پیش‌گفتار

انسان قرن معاصر واژه‌هایی همچون اضطراب، افسردگی، اختلافات و تعارضات و... را به‌خوبی می‌شناسد. او همچنین می‌داند که اگر مهارت‌های مقابله با این چالش‌ها را یاد بگیرد و آنها را در زندگی به‌کار ببندد، به‌سوی تعادل، سازگاری اجتماعی و سلامتی روان خویش پیش خواهد رفت. با توجه به تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در سبک زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مشکلات زندگی روزمره فاقد توانایی لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در بروز مشکلات دچار آسیب‌پذیر می‌نماید. پژوهش‌های فراوان نشان داده است که ارتقای مهارت‌های زندگی و توانایی‌های روانی - اجتماعی در بهبود زندگی بسیار مؤثر است. نکته مهم این است که همه این مهارت‌ها قابل فراگیری هستند.

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه‌زدن به خود و دیگران، با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شوند و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در طول زندگی داشته باشد، لذا مهارت‌های زندگی به‌عنوان یک واکسن می‌تواند عمل نماید. در زندگی امروزه هزاران سؤال مطرح گردیده، که چرا با وجود پیشرفت‌های فزاینده حاصل‌شده، هنوز:

- دستیابی به یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انصاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست؟
- چرا بسیاری از افراد در حل مسائل و مشکلات جزئی خود عاجز و ناتوانند؟
- چرا توانایی و مهارت نه گفتن "قاطعیت" به پیشنهادهای نابه‌های دوستان ناباب برای بسیاری از نوجوانان سخت و دشوار است؟
- چرا بعضی از افراد نگرش و تصویر ذهنی مثبتی از خود نداشته و دائماً در تفکرات منفی خود مشغولند؟

و خیلی از سؤالات دیگر که با طرح موضوعی مهم به نام «مهارت‌های زندگی» می‌توان امکان پاسخ‌گویی به آنها را پیدا نمود.

دکتر شهرام رفیع

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اهواز

ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهروی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
دکتر هما قرائی - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
عاطفه خوشنواز - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سودابه طایری - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی

معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

سرکار خانم دکتر کیهانی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی - مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی در امور زنان