

آموزش مهارت های زندگی ویژه نوجوانان و جوانان

نویسنده :

فروزان راهی رهبر

سرشناسه	: راهی رهبر، فروزان، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش مهارت‌های زندگی ویژه نوجوانان و جوانان / نویسنده فروزان راهی رهبر.
مشخصات نشر	: کرج: پژوهش اخوت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۱ ص.
شابک	: 978-600-7943-60-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: Life skills
موضوع	: نوجوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	: Teenagers -- Life skills guides
موضوع	: جوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	: Young adults -- Life skills guides
موضوع	: داستان‌های آموزنده فارسی -- مجموعه‌ها
موضوع	: Didactic fiction, Persian -- Collections
رده بنی کتبه	: HQ 2037/28i8 1395
رده بندی یوبی	: ۷/۴۴۶
شماره کتابشناسی	: ۳۳۶۹۶۸۸



آموزش مهارت‌های زندگی (ویژه نوجوانان و جوانان)

ناشر: پژوهش اخوت

مؤلف: فروزان راهی رهبر

تاریخ چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۴۳-۶۰-۱

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

کرج، روبروی پردیس کشاورزی دانشگاه تهران

حق چاپ محفوظ و مخصوص مؤلف است

مسئولیت صحت همه مطالب، با نویسنده است.

فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
مقدمه.....	۸
بخش اول :.....	۹
این زندگی و قانون های شاد و موفق زیستن در دوران نوجوانی و جوانی.....	۹
ده قانون شاد و موفق زیستن در دوران نوجوانی و جوانی.....	۱۰
قانون اول : شما در زندگی ، یا موفق می شوید یا موفق نمی شوید.....	۱۰
داستان کوتاه و آموزنده « ردیا ».....	۱۲
قانون دوم زندگی : شما سرنوشت خود را رقم می زنید . شما خالق تجربه ی خود هستید.....	۱۳
« داستان کوتاه و آموزنده کوزه شکسته ».....	۱۴
قانون سوم زندگی : مردم کارهایی را انجام می دهند که برایشان سود داشته باشد.....	۱۵
داستان کوتاه و آموزنده « برین محصولات ذرت ».....	۱۷
قانون چهارم زندگی : شما نمی توانید چیزی را تغییر دهید که به ان اعتراف نمی کنید.....	۱۸
داستان کوتاه و آموزنده « هدیه ».....	۲۱
قانون پنجم زندگی : زندگی به کار تلاش ، پاداش می دهد.....	۲۲
داستان کوتاه و آموزنده « خاطره ای سی ساله ».....	۲۴
قانون ششم زندگی : واقعیتهای وجود ندارد تغییر و دگرگونی.....	۲۵
داستان کوتاه « دخترک و جعبه طلایی ».....	۲۷
قانون هفتم زندگی : مشکلات زندگی تمام نشدنی هستند.....	۲۸
قانون هشتم زندگی : ما به مردم می آموزیم چگونه با ما رفتار کنند.....	۳۱
داستان کوتاه و آموزنده « مانعی در مسیر ».....	۳۴
قانون نهم زندگی : در بخشش قدرت زیادی نهفته است . بخشودن لذت بخش است.....	۳۵
قانون دهم زندگی : باید هدفتان را بشناسید ، تا بتوانید آن را دنبال کنید.....	۳۹
بخش دوم :.....	۴۰
مهارت های زندگی.....	۴۰
مفهوم مهارت های زندگی :.....	۴۱
اهداف مهارت های زندگی :.....	۴۱
مهارت خودآگاهی :.....	۴۱
خود فیزیکی :.....	۴۳
خود واقعی :.....	۴۴
خود آرمانی :.....	۴۷
خود اجتماعی :.....	۴۸
مهارت های روابط بین فردی :.....	۴۸

آموزش مهارت های زندگی / ۶

۵۵	مهارت مقابله با مشکلات و نگرانیها
۵۵	چگونه به آرامش برسیم ؟
۵۶	روشهای اساسی در تجزیه و تحلیل نگرانی
۶۱	مهارت مقابله با پرخاشگری و خشم
۶۴	مهارت های مقابله با خشم :
۶۴	مهارت مقابله ای اول : نگرش مقابله ای احساس کنید و از لحاظ هیجانی خلاق باشید
۶۵	مهارت مقابله ای دوم : منطقی بودن ارزیابی های اولیه خود را مورد ارزیابی قرار دهید
۶۶	مهارت مقابله ای سوم : از روش خود آرام سازی برای حفظ کنترل خود بهره ببرید
۶۶	مهارت مقابله ای چهارم : از روش مصون سازی در مقابل استرس
۶۷	مهارت مقابله ای پنجم : از طریق پرداختن به فعالیت های جسمی یا خلاق
۶۷	مهارت مقابله ای ششم : خودتان را به عنوان مقابله کننده باور کنید
۶۷	مهارت مقابله ای هفتم : بر عذر جرات مندی و انفعال غلبه پیدا کنید
۶۷	مهارت مقابله ای هشتم : تعایب و محدودیتهای پرخاشگری را بشناسید
۶۸	مهارت مقابله ای نهم : جرات مند بودن را بشناسید
۶۸	مهارت مقابله ای دهم : مهارت های جرات مندی را کسب نموده و به کار بیندید
۶۹	مهارت مقابله ای یازدهم : مذاکره کنندگی مربی باشید
۶۹	مهارت مقابله ای دوازدهم : به ارزش اندیشگی بپردازید
۷۱	مهارت داشتن اعتماد به نفس
۸۳	مهارتهای ارتباطی :
۸۳	مهارت « نه گفتن »
۹۰	مهارت های دوست یابی و انتخاب دوست :
۹۳	مهمترین راههای شناخت دوست عبارت است از:
۹۴	ویژگیهای دوستان شایسته :
۹۶	مرز های دوستی از منظر سخنان گهربار امام صادق (ع) :
۹۷	مهارت تصمیم گیری منطقی
۱۰۰	عواملی که باعث عدم تصمیم گیری می شود :
۱۰۱	والدین و تصمیم گیری فرزندان :
۱۰۱	مراحل تصمیم گیری :
۱۰۲	تصمیم نهایی :
۱۰۵	داستان کوتاه و آموزنده « آزمون خردمندان »
۱۰۶	مهارت و آداب سخن گفتن :
۱۰۸	آداب سخن گفتن از منظر احادیث و روایات :
۱۰۹	مهارت انتقاد پذیر بودن :
۱۰۹	مهمترین شرایط تاثیر گذار در یک انتقاد :

- ۱۱۱..... انتقاد پذیری از منظر قرآن کریم :
- ۱۱۲..... انواع نقد :
- ۱۱۳..... آثار نقدپذیری از دیگران :
- ۱۱۴..... ادب انتقاد :
- ۱۱۷..... فواید انتقاد و نقدپذیری :
- ۱۲۰..... منابع :

مهارت های زندگی عبارت است از مجموعه ای از توانایی ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند. مهارت های زندگی شخص را قادر می سازد تا دانش، نگرش و ارزش های وجودی خود را به تواناییهای واقعی و عینی تبدیل کند تا بتواند از این توانایی ها در استفاده صحیح تر نیروهای خود بهره گیرد و زندگی مثبت و شادایی را برای خود فراهم سازد.

بطور کلی مهارتهای زندگی عبارتند از توانایی هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، عنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می گردند. افراد با این پردها، پردها، پردها به کشمکش ها و موقعیت های زندگی پاری می بخشد. این تواناییها را قادر می سازد تا در رابطه با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازنده عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید.

مهارتهای زندگی با اهدافی نظیر: تقویت اعتماد به نفس، تقویت روحیه مشارکت و همکاری، رشد و تقویت عواطف انسانی، کمک به شناسایی و بیان احساسات، تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی، تقویت مهارت های ارتباطی، ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع، تقویت روحیه و تربیتی مسالمت آمیز و ارتقاء سازگاری فرد با خودش، با دیگران و با محیط زندگیش شکل گرفته اند.

مطالب این کتاب در دو بخش تدوین شده است: بخش اول: آن آیین زندگی، که به صورت قانون های ده گانه شاد و موفق زیستن، به همراه داستان آموزنده در قالب عکس نوشته ها و داستان های آموزنده بیان شده است.

بخش دوم آن، مهارت های اصلی زندگی از قبیل: مهارت خودآگاهی، خودشناسی، روابط بین فردی، مهارت مقابله با نگرانی ها و استرس، پرخاشگری، تصمیم، اعتماد به نفس، نه گفتن، دوست یابی، تصمیم گیری، آداب سخن گفتن، و انتقاد پذیر بودن در قالب متن و عکس نوشته به همراه احادیث و سخنان گهربار امامان و معصومین (ع) نگاشته شده است.