

مهارت زندگی

امنه بخاری

پورشاد

۱۳۹۳

سرشناسه	: بختیاری، آمنه، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام	: مهارت زندگی / آمنه بختیاری.
مشخصات نشر	: تهران: پورشاد، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ ص.
شابک	: 978-964-2875-54-2 ریال ۵۰۰۰۰
وضعیت فهرست	: قیفا
موضوع	: مهارت‌های زندگی
رده بند	: HQ۲۰۳۷/ب۳م۹۱۳۹۲
ردیف	: ۶۴۶/۷
شماره کتاب	: ۳۳۷۱۳۶۷

پورشاد

مهارت زندگی

آمنه بختیاری

چاپ اول / تهران / ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۷۵-۵۴-۲

خیابان سهروردی شمالی - خیابان خرمشهر - خیابان نوبخت (عربعلی)

کوچه دوم - پلاک ۱۴ تلفن: ۸۱۷۹۹۵۳۲

فهرست

۵	مقدمه
۷	تعاریف مهارت‌های زندگی
۱۱	تاریخچه مهارت‌های زندگی
۱۲	استراتژی‌ها و تکنیک‌های اصلی مهارت‌های زندگی
۱۳	فواید و کاربرد مهارت‌های زندگی
۱۳	طبقه‌بندی سطوح مهارت‌های زندگی
۱۴	اجزای اصلی مهارت‌های زندگی
۴۰	تعریف مقابله
۴۴	ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان
۴۸	روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی
۵۳	نتایج پژوهش‌های آموزش پایه‌ای مهارت‌های زندگی
۵۷	جلسه اول - کاوش در مهارت‌های زندگی
۶۰	جلسه دوم - مهارت‌های زندگی چه فوایدی دارند؟
۶۲	جلسه سوم - مهارت‌های زندگی STI, AIDS/HIV و رفتارهای پرخطر
۶۴	جلسه چهارم - یادگیری و اجرای اصول مهارت‌های زندگی
۶۶	جلسه پنجم - تجزیه رابطه من با محیط اطراف
۶۹	جلسه ششم - نمای درون
۷۲	جلسه هفتم - مشاهده درون و بیرون وجود ما
۷۴	جلسه هشتم - ارزش‌ها و رفتارها

- جلسه نهم - یادگیری ارزش‌ها ۷۶
- جلسه دهم - وجود مسئولیت چه معنایی دارد ۸۰
- جلسه یازدهم - گذری بر زندگی خودمان ۸۲
- جلسه دوازدهم - یاد بگیریم که «نه» بگوییم ۸۵
- جلسه سیزدهم - استفاده از پیام‌های مثبت ۸۸
- جلسه چهاردهم - تصمیم‌گیری ۹۲
- جلسه پانزدهم - سنجیدن تصمیم ۹۶
- جلسه شانزدهم - ارزیابی حساسات ۹۹
- جلسه هجدهم - احیای اهداف چه‌گونه به زندگی ما کمک و یا به آن ضرر می‌زند؟ ۱۰۱
- جلسه هجدهم - یاد بگیریم گوش دهیم ۱۰۴
- جلسه نوزدهم - استفاده از طریق عبارات غیرکلامی ۱۱۸
- جلسه بیستم - ارزیابی حساسات ۱۱۱
- منابع ۱۲۰

مقدمه

زندگی انسان به واسطه روابط انسانی را پیچیده‌تر گردانده و تکنولوژی سایه سهمگین خود را بر حیات انسان‌ها افکنده است و همین حضور ماشین موجب شده پرهیزگاران که جنبه حیاتی دارد، مورد غفلت واقع شود، به همین روی است که رفاه وجود و حضور این همه امکانات رفاهی و تسهیلات زیستی همه روزه بر عهده افرادی که دچار اختلالات رفتاری و بیماری‌های روانی هستند افزوده شود، آخرین آماری که موجود است تعداد بیماران روانی را در جامعه جهانی تا ۵۰۰ میلیون نفر تخمین می‌زند که بی‌گمان این رقم مربوط به سال ۲۰۲۰ است که اختلالات رفتاری آنان به مرحله حادی رسیده است که نمره‌های ارزیابی از اختلالات را نشان داده‌اند و با تأسف باید گفت دو سوم این جمعیت بیمار را جوانان تشکیل می‌دهند. هم چنین سازمان بهداشت جهانی پیش‌بینی کرده است در سال ۲۰۲۰ اولین بیماری مهلک، بیماری قلبی - عروقی و دومین آن افسردگی خواهد بود، به همین روی درمی‌یابیم انسان به رغم زیبایی‌های بی‌شماری که کسب کرده، خسته و تنهاست و مهارت‌های لازم برای استخراج این گنج عظیم را ندارد که در وجودش نهفته است.

در این میان سازمان بهداشت جهانی از سال ۱۹۹۳ بحث مهارت‌های

زندگی را با هدف توانمند گرداندن بشر در مقابله با مشکلات و آسیب‌ها مطرح کرده است. روانشناسان و مشاوران نیز طی سال‌های گذشته با تحقیق و بررسی توانایی‌های انسان، به یافته‌های ارزشمندی رسیده‌اند که به انسان کمک می‌کند در کنار رفاه صوری و رشد امکانات زندگی، بتواند درگیری‌های ذهنی خود را حل کرده و در آرامش قرار گیرد حتی در جهت رشد، شکوفایی و خوشبختی خود گام‌های بلندی بردارد. این توانایی‌ها تحت عنوان «مهارت‌های زندگی» خوانده می‌شود، به عبارتی درست است زندگی؛ توانایی‌هایی هستند که به ما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های مختلف به شیوه‌ی خردمندانه رفتار کرده و در عین حال با دیگران ارتباط سازگارانه و مفیدی برقرار کنیم و بدون توسل به خشونت مسایل پیش آمده را حل و فصل کرده و در کنار احساس درست یک موفقیت در زندگی احساس سرانجامی نیز داشته باشیم.