

مهارت های زندگی

www.ketab.ir

فاطمه سیر

سرشناسه	سیر، فاطمه، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های زندگی / فاطمه سیر.
مشخصات نشر	تهران: پاریپار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	ص. ۱۰۹.
شابک	۳-۰۳-۸۶۱۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
کتابنامه	ص. ۱۰۸.
موضوع	مهارت‌های زندگی
موضوع	Life Skills:
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ م ۹۹۳۷/ HQ۲۰۳۷
رده بندی دیویی	۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۶۷۴۵۱

شناسنامه کتاب

نام کتاب مهارت‌های زندگی
مولف: فاطمه سیر
ناشر: انتشارات پاریپار
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۵
شابک: ۳-۰۳-۸۶۱۵-۶۰۰-۹۷۸
صفحه آرای: الهه خوشحال نخجیری
طرح روی جلد: لیدا حسن پور
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش
قیمت: ۸۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر و محقق محفوظ است.

خیابان سپاه - خیابان حقوقی - خیابان مدم - پ ۴ - ط ۲ - تلفن: ۷۷۶۰۲۶۱۲

سایت اینترنتی: www.v.pari-par.org

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه	۹
بخش اول تعریف مهارت‌های زندگی	۱۱
ضرورت و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی	۲۰
مهارت‌های زندگی، ضرورت دنیای امروز	۲۲
مهارت‌های هفت‌گانه زندگی از منظر قرآن کریم	۲۷
جایگاه مهارت‌های زندگی در اسلام	۳۳
اهمیت مهارت‌های زندگی در سلامت روانی	۳۴
موارد کاربرد مهارت‌های زندگی	۳۷
مدل‌های آموزش مهارت‌های زندگی	۳۸
مدل ده‌گانه	۳۸
مدل ۴-H	۳۹
مهارت خودآگاهی	۴۰

- ۴۱ مهارت همدلی
- ۴۲ زمینه‌های بروز رفتار همدلانه
- ۴۲ روش‌های تقویت همدلی
- ۴۳ مهارت روابط بین فردی
- ۴۵ عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی
- ۴۵ مهمترین عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی
- ۴۶ توصیه‌هایی برای تقویت روابط بین فردی
- ۴۷ هفت عامل برای برقراری ارتباط و اثر پذیران
- ۵۱ مهارت مقابله با فشار عصبی
- ۵۲ روش‌های مقابله با استرس
- ۵۲ مقابله‌های هیجانی
- ۵۳ مقابله‌های مسأله‌مدار
- ۵۳ ویژگی‌های افراد مقاوم به استرس
- ۵۴ روش‌های کاهش علائم و نشانه‌های استرس

مهارت مدیریت هیجان ۵۵

چگونگی افزایش مهارت مدیریت هیجان ها ۵۶

مهارت حل مسأله ۵۷

مهارت تصمیم گیری ۵۹

مهارت تفکر خلاق ۶۲

مهارت تفکر نقادانه ۶۴

راه کارهای پرورش تفکر نقادانه ۶۶

بخش دوم آموزش مهارت های زندگی ۶۹

روش های آموزش مهارت های زندگی ۷۸

بارش مغزی ۷۹

ایفای نقش ۸۱

تشکیل گروه های کوچک ۸۲

بحث و مناظره (روش سؤال کردن) ۸۳

آثار مثبت آموزش مهارت های زندگی ۸۶

- ۸۷.....روش هفت مرحله‌ای برای تریسی برای رسیدن به هدفهایتان
- ۹۰.....نقش خانواده در مهارت‌های زندگی
- ۹۱.....خانواده و مهارت‌های زندگی
- ۹۲.....خانواده مستبد
- ۹۳.....خانواده مراگ
- ۹۳.....خانواده بالنده
- ۹۴.....نقش آموزش مهارت‌های زندگی، استحکام بنیان خانواده
- ۹۵.....ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی، نو-واناز
- ۹۸.....مهارت نحوه برخورد با نوجوان
- ۱۰۱.....ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس
- ۱۰۷.....منابع و مآخذ

مقدمه

به دنبال خوشبختی نروید، خوشبختی در ویرانه‌هاست. اولین کسی باشید که می‌خندد. وقتی دلیلی برای خندیدن نمی‌بینید همان زمانی است که بیشترین نیاز به خندیدن است. اولین کسی باشید که می‌بخشد. افکار منفی گذشته‌تان را کنار بگذارید. اولین کسی باشید که تشکر می‌کند. برخورد حق‌شناسانه زندگی را مملو از خوشبختی می‌کند. خوشبختی قطره شب‌نمی است که هر روز صبح بر برگ سرخ می‌نشیند و گاهی آن را نمی‌بینیم و بی‌تفاوت از کنارش می‌گذریم و یا شاید جوانه کوچکی است که مدت‌ها است در خاک باغچه‌مان روییده است و ما بی‌توجه به آن، هرگز رستن آن را احساس نکرده‌ایم. خوشبختی همان کبوتری است که از ابتدای پاییز به تمنای گرمای دست‌هایمان در پشت پنجره اتاق‌مان لانه کرده و هر روز صبح با صدایش از خواب بر می‌خیزیم اما هرگز آن

را ندیده‌ایم. خوشبختی به همین سادگی، همین قدر نزدیک و دست یافتنی و همین قدر دور از چشم ما است. اکثر ما در زندگی خوشبخت هستیم ولی چون آن را در جایی بیرون از زندگی خود جست‌وجو می‌کنیم هرگز آن را نخواهیم یافت. خوشبختی نه در تسخیر فلک‌الافلاک است و نه در حساب‌های بانکی غیرقابل شمارش، بلکه در دستان ما است دستانی که می‌تواند دنیایی را به مهر بسازد، شاد کند و خود نیز شاد باشد. دستانی که جوانه‌ای را به شاخه‌ای پیوند می‌دهد و هر دو را زندگی می‌بخشد و چراغ امید را در کوچه و پس کوچه سهیلان روشن می‌کند.

داشتن یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن، خواستی هر انسان خردمندی است، اما چرا دستیابی به این هدف ارزشمند دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست؟ سوالی است که با طرح موضوعی عمیق به نام «مهارت‌های زندگی» امکان پاسخ‌گویی می‌یابد. در پایان نگارنده امیدوار است، این اثر بتواند گامی مؤثر برای رسیدن همه افراد به خوشبختی باشد.

فاطمه سیر

۱۳۹۵