

به نام ذات هستی بخش

مجموعه کتاب‌های



شانس‌گویی تقدیم به خودم

مهارت‌های زندگی:

مهارت مدیریت فشار روانی و هیجان‌ها

مؤلفان:

دکتر لیلا سلیقه‌دار / دکتر مرتضی مجدفر

دکتر محرم آقازاده / ابراهیم اصلانی

عنوان و نام پدیدآور:

شاخه گلی تقدیم به خودم: (مهارت مدیریت فشار روانی و هیجان‌ها) / مؤلفان لیلا سلیقه‌دار ... [و دیگران].

مشخصات نشر:

تهران: مرآت، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری:

۹۶ ص: مصور.

فروست:

بسته آموزش خانواده مجموعه کتاب‌های لذت زندگی: [ج. ۷].

شابک:

978-600-94101-6-3

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیا.

یادداشت:

مؤلفان لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر، محرم آقازاده.

عنوان دیگر:

مهارت مدیریت فشار روانی و هیجان‌ها.

موضوع:

مهارت‌های زندگی

موضوع:

فشار روانی - مدیریت

کتابخانه:

سلیقه‌دار، لیلا، ۱۳۵۰ -

شابک:

بسته آموزش خانواده مجموعه کتاب‌های لذت زندگی: [ج. ۷].

ردیف کتابخانه:

۱۳۹۲ ج. ۷ / ۴۵۷ / HQ۲۰۳۷

۶۴۶/۷

۳۲۸۵۹۹۳

ماره‌های ثبت ملی:

بسته آموزش خانواده / مجموعه کتاب‌های لذت زندگی (جلد هفتم) /
شاخه گلی تقدیم به خودم: (مهارت مدیریت فشار روانی و هیجان‌ها)

ناشر:

دبیر بسته آموزشی آموزش خانواده: محرم نقدی

مؤلفان: دکتر لیلا سلیقه‌دار، دکتر ابراهیم اصلانی، دکتر مرتضی مجدفر، دکتر محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی

دراستی جلد و تصویرسازی:

دکتر محرم آقازاده

صفحه‌آرایی:

مهدی بیگانه

لینوگرافی:

واژه‌پرداز اندیشه

چاپ و صحافی:

واژه‌پرداز اندیشه

بویب چاپ:

اول، ۱۳۹۲

بهر:

۵۰۰۰

قیمت:

۴۵.۰۰۰ ریالی

دفتر مرکزی مرآت

آدرس: تهران، خیابان کریم‌خان زند، ابتدای خردمند شمالی، ساختمان شماره ۸۰

تلفن: ۹ - ۸۸۸۱۳۵۳۰

فاکس: ۸۸۸۱۳۵۱۹ / سرویس پیام کوتاه (SMS)

صندوق پستی: ۳۷۶ - ۱۵۸۵۵

پایگاه اینترنتی: www.meraat.ir

حقوق چاپ و نشر، محفوظ و مخصوص ناشر است و هرگونه کپی‌برداری یا
نقل مطالب بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد.

یادداشت ناشر**این فقط یک کتاب نیست**

مجلدی که پیش رو دارید قسمتی از مجموعه ۱۲ جلدی لذت زندگی است که هر مجلد آن به توضیح و تبیین یکی از مهارت‌های زندگی مورد نیاز اولیا می‌پردازد. اهمیت مهارت‌های زندگی بر همگان واضح و مبرهن است و مؤلفان ارجمند این مجموعه در سطر سطر نوشته‌ها بر اهمیت آن تأکید کرده‌اند. اما مطلب مهمی که لازم است توسط ناشر بدان پرداخته شود، نحوه ارائه بدیع این مجموعه است. بسته آموزشی خانواده یک مجموعه رسانه‌ای است که نمایندگی آن توسط کتابی که پیش روی شماست انجام می‌پذیرد، اما به دنبال آن مجموعه‌ای طراحی شده است با عنوان بسته آموزشی خانواده که خواننده بعد از آشنا شدن با این مهارت در این کتاب، می‌تواند به پورتال بسته، مجموعه محتوای تکمیلی هر موضوع را در قالب فیلم، پادکست، سخنرانی، پایان‌نامه، کتاب، سایت، وبلاگ و یک خودآزمایی استفاده کند. همچنین مؤلفان توانمند مجموعه برای درک بهتر هر مهارت و آشنایی با مصداق‌های آن، کارگاه، خودآزمایی و در فصل پایانی کتاب با نام «آگهی‌های پیش‌بینی» مجموعه‌ای از محتواهای چندرسانه‌ای مختلف را ارائه کرده‌اند. در آن‌ها علاوه بر فصل پایانی در پورتال بسته آموزش خانواده قابل مشاهده است. امیدواریم با خواندن ۱۲ جلد کتاب و استفاده از پورتال این بسته، خانواده‌ای موفق‌تر داشته باشید.

مرکز نوآوری‌های آموزشی مرآت از مؤلفین مجموعه بسته آموزشی این مجموعه که افتخار همکاری با آنان باعث غنای ویژه این مجموعه شد، تشکر و قدردانی می‌کند. در پایان شایسته است دو راهکار از سند تحول بنیادین را به جهت توجه به اسناد بالادستی در تولید این بسته یادآوری کنیم.

راهکار ۱-۴- آموزش و ارتقای مدیریت خانواده در استفاده مناسب از ابزار رسانه در محیط خانواده همسو با اهداف نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی.

راهکار ۴-۴- افزایش میزان مشارکت خانواده‌ها در فعالیت‌های آموزشی و تربیتی مدرسه، برگزاری دوره‌های آموزشی اثربخش، ارائه خدمات مشاوره‌ای به خانواده‌های آسیب‌پذیر و آسیب‌زا برای همسوسازی اهداف و روش‌های تربیتی خانواده و مدرسه.

امید است این بسته گامی باشد در جهت عملیاتی ساختن راهکارهای سند تحول بنیادین آموزش و پرورش.

یادداشت مؤلفان

آموزش مهارت‌های زندگی، پرورش همه‌جانبه افراد به منظور توانمندسازی آنان برای پاسخ‌دهی به چالش‌های روزافزون زندگی فردی و اجتماعی به‌شمار می‌آید. در این راستا، آموزش مهارت‌های زندگی، دانش‌آموزان، مربیان، والدین و همه شهروندان را بر آن می‌دارد تا ارزش‌های معنوی خود را پرورانند و به بهداشت جسمانی و توانمندی‌های شناختی دست یابند. مهارت‌های زندگی در قالب آموزش‌های مدرسه‌ای و برون‌مدرسه‌ای سبب تقویت مهارت‌های اجتماعی، قابلیت انعطاف، اعتماد به خود و دیگران می‌شود. افزون بر این، در چارچوب آموزش مهارت‌های زندگی، تلاش می‌شود علایق، ابتکارات، خلاقیت طبیعی و سازگاری افراد به منظور حل مشکلات روزانه و اتخاذ تصمیم‌های مؤثر برای آینده پرورش یابد. دانش‌آموزان و پدرها و مادرها را می‌توان اولین مخاطبان آموزش مهارت‌های زندگی دانست.

از تأکیدات اساسی در آموزش مهارت‌های زندگی، کمک به همه شهروندان برای پی افکندن برنامه‌های زندگی اثربخش است. سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۵) بر ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی بر پایه موارد اشاره شده در زیر تأکید می‌کند:

- ارتقای سطح سلامت کودکان و نوجوانان در سطح جامعه؛
- اجتماعی کردن؛
- پیشگیری اولیه از بیماری‌های فراگیر در بین کودکان، نوجوانان و بزرگسالان؛
- آماده‌سازی کودکان و نوجوانان برای شرایط متغیر اجتماعی؛
- آماده‌سازی شهروندان مطلوب؛
- مهیاسازی مسیر اثربخش برای نهادهای دموکراسی؛
- بسترسازی برای زندگی کیفی؛
- زمینه‌سازی برای فراگیرسازی صلح و ارتقای سطح آن.

همچنین طرح آموزش مهارت‌های زندگی با توجه به ماهیت جامعه‌گرایی خود، ضرورت‌هایش را با نظر به متغیرهایی نظیر: اچ. آی. وی (ایدز)، خشونت، بهره‌کشی جنسی از کودکان، خودکشی، مصرف موادمخدر و

داروهای روان گردان، آسیب‌های روانی، قوم‌گرایی، تعارض و مسائل محیطی توجیه می‌کند.

آموزش مهارت‌های زندگی سال‌هاست در کشورهای جهان جزو برنامه‌های اصلی آموزش والدین بوده است. با این همه، هنوز در ایران به رغم انبوهی از مشکلاتی که به دلایل ناشی از عدم تبحر درباره نحوه زندگی داریم، تصمیمی جدی و نظام‌دار برای آموزش مهارت‌های زندگی آغاز نشده است و جایی هم که این آموزش‌ها شروع شده، با فراز و نشیب‌های زیادی روبرو بوده است.

به پیشنهاد مرکز نوآوری‌های آموزشی مرآت، ما مؤلفان مجموعه حاضر بر آن شدیم آموزش والدین و دانش‌آموزان مدارس تحت پوشش این مدارس نیز پدران و مادران سایر مدارس کشور را در چارچوب پروژه آموزش مهارت‌های زندگی برای پدران و مادرها و از طریق تألیف ۱۲ کتاب ارزشمند در حجم و متفاوت که با شیوه‌ای جدید تدوین شده است، برعهده بگیریم. این مجموعه کتاب‌ها که لذت زندگی نام گرفته، در هر کدام از ۱۲ کتاب خود یکی از مهارت‌های زندگی مورد تأکید سازمان بهداشت جهانی را با توجه به ویژگی‌های فرهنگی و بومی جامعه ایران، از جمله مسائل مذهبی، عرفی و اعتقادی مورد بررسی قرار داده است. برای تألیف و تدوین این مجموعه ما گروه مؤلفان، علاوه بر سال‌ها پژوهش و فعالیت انفرادی در این حوزه، به صورت گسترده‌ای نیز مجری ده‌ها پروژه علمی، پژوهشی و تألیفی در کشور بوده‌ایم و این مجموعه کتاب‌ها، حاصل جمع تجمیع‌یافته همه این تجربه‌ها و پژوهش‌هاست. به صورت مجزا و به صورت مجموع حاضر و در قالب یک کار گروهی به تمام معنا ارائه شده است. این مجموعه کتاب‌ها که هریک از آن‌ها با نام خاصی به مخاطبان خاص خود خواهد شد، از ویژگی‌های منحصر به فردی برخوردار است، از جمله:

- تناسب منطقی بین مطالب نظری با موارد عملی و کاربردی با تأکید عمده بر کاربردها؛
- بهره‌گیری از نوشتار ساده و روان برای انتقال مفاهیم؛
- بیان مصادیق عینی و عملی هر موضوع؛
- همراهی مطالب با نکات کاربردی و تمرین‌ها؛

- ایجاد امکانی برای مدارس جهت توسعه آموزش‌ها و اجرای برنامه‌های تکمیلی و نیز بهره‌گیری از فناوری‌های نوین اطلاعاتی و منابع قابل دسترس؛
- پیشنهادهایی برای برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مدرسه با همراهی اولیا.

عناوین و موضوعات جلدهای ۱۲ گانه کتاب‌ها این چنین خواهد بود:

۱. روبه‌روی آینده (خودآگاهی)؛
۲. یای من، دنیای تو (روابط بین فردی و ارتباط مؤثر)؛
۳. خیلی نزدیک، کمی دور (تفاهم و همدلی)؛
۴. هایی سر راه (تصمیم‌گیری)؛
۵. می‌گویی در روز روشن (تعارض و حل مسئله)؛
۶. اندیشه نو، رنگی متفاوت (مهارت‌های فرایندی: تفکر خلاق و تفکر نقاد)؛
۷. شاخه‌ای تقدیر به آدم (مدیریت فشار روانی و هیجان‌ها)؛
۸. یک شهر، یک سفر (تسهیل‌دهی)؛
۹. ویندوز جدید زندگی! (زندگی و دنیای امروز)؛
۱۰. نفس راحت، خنده سیاق (استقامت جسمانی و روانی)؛
۱۱. عبور از دیوارهای بلند (بر رویی با چالش‌های زندگی)؛
۱۲. رازهای پشت پرده (مهارت انش و انش جنسی).

امیدواریم با انتشار این مجموعه، ما و مرکز نوآوری‌های آموزشی مرآت، توانسته باشیم در افزایش دانش، توانش و بینش دانش‌آموزان و والدین گرامی، برای تربیت فرزندان شایسته و نیز حیاتی توأم با شادکامی و سرزندگی و مبتنی بر تربیت بهینه، نقش خودمان را ایفا کنیم. از کلیه مخاطبان این مجموعه کتاب‌ها در سراسر کشور درخواست می‌کنیم نظرات و پیشنهادات و اثربخش خودشان را برای اعمال در ویرایش‌های بعدی این مجموعه به نشانی مرکز نوآوری‌های آموزشی مرآت ارسال کنند.

فهرست مطالب

۹	فصل اول: مفاهیم و تعاریف
۱۰	تا چند ملول می نشینی؟
۱۱	تعریف مهارت مدیریت استرس و هیجان‌ها
۱۲	استرس چه می‌کند؟
۱۵	نشانه‌ها و علائم استرس بالا
۱۸	چه مقدار از استرس، استرس زیادی به حساب می‌آید؟
۱۸	علائم استرس
۱۹	برخی موقعیت‌های استرس‌زای بیرونی
۱۹	استرس‌زای درونی متداول
۲۱	پیام‌های استرس مزمن
۲۲	هیجان و استرس
۲۶	عناصر مدیریت استرس و هیجان‌ها
۲۷	چه چیزهایی بر سطح کپی‌برداری استرس اثر می‌گذارد؟
۲۹	از رسول اکرم (ص) بیاموزیم
۳۱	فصل دوم: مهارت‌های استرسی
۳۲	شناخت منابع استرس و مدیریت آن‌ها
۳۳	روش‌های نامناسب برای مدیریت استرس
۳۳	روش‌های مناسب برای مدیریت استرس
۳۵	پرهیز از استرس‌زاهای
۳۶	تغییر دادن استرس‌زاهای
۳۶	سازگاری با استرس‌زاهای
۳۶	پذیرش استرس‌زاهای
۴۵	مدیریت هیجان‌ها
۴۸	به هر روی، چگونه باید هیجان‌ها را مدیریت کرد؟
۵۲	۷ نکته برای جلوگیری از تجمع فشارهای روانی و کاهش استرس
۵۴	سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب

۵۵

فصل سوم: پیرنگی از زندگی

۵۶

یک بیماری ساده

۶۳

پرسش‌های محتوایی

۶۷

فصل چهارم: نکته‌ها و تمرین‌ها

۶۸

شماره یک: جریزه یا خریزه؟

۷۰

شماره دو: زنگ‌ها برای که به صدا درمی‌آیند؟

۷۱

شماره سه: موش یا گربه؟

۷۴

شماره چهار: چه کسی بود صدا زد: غضنفر؟

۷۶

شماره پنج: شاخه گلی تقدیم به خودم!

۷۹

شماره شش: کلمه‌ها و ترکیباتی برای ابراز خشم

۸۱

فصل پنجم: آزمون‌ها و کارگاه آموزشی

۸۲

آزمون خانواده

۸۳

نحوه امتیاز بندی و تفسیر نتایج

۸۴

کارگاه آموزشی

۸۴

طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۱)

۸۵

طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۲)

۸۵

طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۳)

۸۶

طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۴)

۸۷

طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۵)

۹۰

فصل ششم: آگاهی‌های بیشتر