

مهارت های زندگی و ایاموزیم

ویسندگان:

سور کشتمند

شیرازن بدی

www.ketab.ir

سروشنامه	:	کشتمند، خسرو، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های زندگی را بیاموزیم/ نویسندگان خسرو کشتمند، فریدون عبدی، ویراستاران پویان مرادی، شیما رام.
مشخصات نشر	:	تهران: ملاتک، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۵ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۵۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	گتاینامه.
موضوع	:	مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Life skills -- Psychological aspects
موضوع	:	مهارت‌های اجتماعی
موضوع	:	Social skills
شناسه افزوده	:	عبدی، فریدون، ۱۳۴۷ -
رده بندی کنگره	:	BF۶۴۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۸۲۴۹۰۶

انتشارات ملاتک

نام کتاب: مهارت‌های زندگی را بیاموزیم
نویسندگان: خسرو کشتمند، فریدون عبدی

ویراستاران: پویان مرادی، شیما رام

ناشر: انتشارات ملاتک

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

شمارگان: ۲۰۰ جلد

بهاء: ۳۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۵۸-۲

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولفان محفوظ می باشد.»

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار
۱۳	مهارت‌های زندگی
۱۵	فصل اول: مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری
۱۶	فرآیند حل مسئله
۱۷	مراحل و آیند حل مسئله
۱۹	خلاقیت و نقش آن در چگونگی حل مسئله
۲۳	مراحل تصمیم‌گیری خلاق
۲۶	عوامل بازدارنده در حل مسئله
۳۱	فصل دوم: مهارت تفکر خلاق و نقادانه
۳۲	تفکر خلاق
۴۲	تفکر نقادانه
۴۳	راهکارهای تقویت تفکر انتقادی
۵۱	فصل سوم: مهارت ارتباط با دیگران
۵۲	مهارت‌های اصلی
۵۳	مهارت گوش دادن
۵۵	مهارت صحبت کردن
۵۶	مهارت‌های غیرکلامی
۶۰	مهارت‌های سازگاری با دیگران
۶۱	فصل چهارم: مهارت خودآگاهی و همدلی
۶۲	تعریف همدلی
۶۴	راههای رسیدن به همدلی
۶۵	کنترل احساسات و هیجان

۶۵	گوش دادن
۶۷	پنج فن برای دقیق شنیدن
۶۷	راههای دستیابی به هماهنگی با دیگران
۶۹	فصل پنجم: مهارت مقابله با هیجان و استرس
۷۱	خشم
۷۲	فقدان عزیزان
۷۳	شکست
۷۷	فصل ششم: هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن
۷۸	عواطف
۷۹	خودآگاهی
۸۲	هوش اجتماعی
۹۱	فصل هفتم: "هوش مدیریتی، شناختی
۹۲	ویژگی‌های افراد انعطاف‌پذیر
۹۲	ویژگی‌های افراد انعطاف‌ناپذیر
۹۵	فصل هشتم: خشم و پرخاشگری و مدیریت هیجانات
۹۶	آشنایی با روش مدیریت خشم
۹۹	پیش‌آمدها و علائم
۱۰۱	خشم و طرح‌های کنترل
۱۰۵	دایره پرخاشگری
۱۰۹	بازسازی شناختی
۱۱۲	دفاع از حق خود و "الگوی برخورد ارادی"
۱۱۵	فصل نهم: عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس
۱۱۶	ویژگی‌های افراد دارای اعتمادبه‌نفس بالا
۱۲۰	ویژگی‌های افراد دارای اعتمادبه‌نفس پایین
۱۲۳	روش‌های مثبت‌اندیشی
۱۲۷	مهارت در کسب ۳ نوع اعتمادبه‌نفس

۱۲۸

راههای تقویت اعتماد رفتاری

۱۳۰

راههای تقویت اعتماد عاطفی

۱۳۲

چگونه اعتماد معنوی خود را پرورش دهیم

۱۳۵

منابع و مأخذ

www.ketab.ir

انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با استرس‌ها، موقعیت‌های مختلف و تعارض‌های زندگی به روش‌هایی نیاز دارند که آنان را در کسب توانایی تجهیز نماید. این کارکردها زیر بنایی هستند و در فرایند تحول شکل می‌گیرند. کارکردهایی نظیر شناخت عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت‌نفس، خودکارآمدی، حل مسئله، مقابله و مهارت‌های اجتماعی تجلی می‌یابند. در این زمینه چندی است که ضرورت پرداختن به بهداشت روانی نمود بیشتری یافته است و در کشورهای گوناگون کوشش‌های بسیاری انجام شده است ولی عمدتاً بر سطوح دوم و سوم پیشگیری استوار بوده است و کمتر به پیشگیری اولیه توجه شده است. سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ برای پیشگیری اولیه و همچنین ارتقاء سطح بهداشت روانی، برنامه مدونی با عنوان «**آموزش مهارت‌های زندگی**» آماده کرده است.

هدف این برنامه، افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی است تا با تجهیز به این مهارت‌ها بتوانند با تقاضا و کم‌تر شدن مشکلات زندگی روزانه به‌طور سازگارانه کنار بیایند. توانایی روانی-اجتماعی عبارت است از آن که توانمندیهایی که فرد را برای مقابله مؤثر با کشمکش‌های زندگی یاری می‌کند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازنده عمل کند. سلامت روانی خود را تأمین نماید. مستقیم‌ترین روش مداخله به‌منظور ارتقاء توانایی‌های روانی-اجتماعی، مداخله‌هایی است که منابع مقابله‌ای اشخاص و توانایی‌های مشخص اجتماعی انسان را تقویت می‌نماید.

مهارت‌های زندگی بر تلقی افراد از کفایت خود یعنی بر اعتدای ذهنی و عزت‌نفس آن‌ها اثر دارد و بنابراین نقش مهمی در سلامت روان دارد. همراه با ارتقاء سطح بهداشت روان، انگیزه فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری‌های روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد. تجربه کشورهای مختلف نشان می‌دهد که ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی در کشورها و فرهنگ‌های مختلف، متفاوت بوده است.

تحلیل‌های بیشتر و عمیق‌تر نشان می‌دهد که چندین مهارت اصلی و اساسی وجود دارند که عبارت‌اند از:

- ✓ توانایی تصمیم‌گیری
- ✓ توانایی حل مسئله
- ✓ توانایی تفکر خلاق

✓ توانایی تفکر نقادانه

✓ توانایی برقراری رابطه مؤثر

✓ توانایی برقراری رابطه بین فردی سازگارانه

✓ توانایی آگاهی از خود

✓ توانایی همدلی با دیگران

✓ توانایی مقابله با هیجان

✓ توانایی مقابله با استرس

✓ توانایی نه گفتن و جرأت‌ورزی

کسب مهارت‌های زندگی و توانایی‌های روانی- اجتماعی برای ایجاد و بالا بردن سازگاری با مشکلات و ازاله زندگی روزمره مفیدند.

فراگیری این مهارت‌ها موجب رشد و پیشرفت فردی و اجتماعی می‌شوند. هم‌چنین فرد را دارای آگاهی در مورد حقوق انسانی خود می‌کنند و از بسیاری مشکلات اجتماعی پیشگیری می‌نمایند و موجب ارتقاء سواد روانی را می‌شوند.

از همین رو مهارت‌های زندگی به طرق‌های پیشگیرانه، ارتقای بهبود داشت روان است که توسط سازمان جهانی مطرح شده است. در پایه تأمین چنین اهدافی، توانایی‌های روانی- اجتماعی افراد افزایش پیدا می‌کند و باعث می‌شود که آنان مسئولیت‌های مربوط به نقش‌های اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شوند. هم‌چنین موجب می‌شود انتخاب‌ها، رفتارها و سالمی در سراسر زندگی داشته باشند. کتاب آموزش مهارت‌های زندگی نیز برای کمک به خرداندگان آن اعم از اساتید، دانشجویان، مدرسان دوره‌های مهارت زندگی و... مکتوب شده است. درواقع، هدف اصلی از آموزش این مهارت‌ها، کمک به آموزش در جهت شناخت هر چه به خود، کنترل هیجانات و استرس‌ها و حل کردن هر چه بهتر مسائل و مشکلات است. امید است برای خرداندگان قابل استفاده و بهره‌برداری باشد. انشاء...

خسرو کشتمند-فریلون عبیدی

تابستان ۹۸