

بسم الله الرحمن الرحيم

مهارت‌های زندگی

مؤلفین:

مرتضی طلالی

سیده زهرا موسوی

قربان محمد پورقاز

سید رفیع موسوی اورته بلاغی

ویراستار:

سمیرا متقی

مهارت‌های زندگی / مولفین سیده زهرا موسوی ... [و دیگران]؛ ویراستار سمیرا متقی
تهران: مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران؛ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، ۱۳۹۰
ص. ۱۲۱

978-600-173-035-1

فلیپا
مؤلفین: سیده زهرا موسوی، مرتضی طلائی، سید رفیع موسوی اورته بلاغی، قربان محمد پورقاز.
کتابنامه: ص. ۱۲۱.
مهارت‌های زندگی
راه و رسم زندگی - آثار ادبی
مهارت‌های اجتماعی
موسوی، سیده زهرا، ۱۳۶۳-؛ گردآورنده
متقی، سمیرا، ویراستار
ایران. وزارت علوم تحقیقات و فناوری
مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران
HQ ۲۰۳۷/م۸۳۳
۱۳۹۰

۶۲۶/۷
۲۵۱۳۳۳۶

انتشارات مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران



مهارت‌های زندگی

- مؤلفین: سیده زهرا موسوی - سید رفیع موسوی اورته بلاغی - مرتضی طلائی - قربان محمد پورقاز
- ویراستار: سمیرا متقی
- سال چاپ: ۱۳۹۰
- نوبت چاپ: اول
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: عابد
- چاپ و صحافی: سپیدار
- قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۷۳-۰۳۵-۱

ISBN : 978-600-173-035-1

پخش: انتشارات مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران

تهران - خیابان ایرانشهر شمالی - شماره ۲۳۳

تلفن: ۸۸۳۰۰۹۷۳ و ۸۸۳۱۰۱۱۳-۲۱ نمایر: ۸۸۳۰۱۲۶۵

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر است.

مقدمه ناشر

مقدمه

روش استفاده از کتاب

فصل اول: اصول و مفاهیم - کلیات ۱۳

فصل دوم: مبنای تئوریک و نظریه ای برنامه آموزش

مهارت‌های زندگی ۳۳

نظریه یادگیری اجتماعی ۳۵

نظریه تاثیر اجتماعی ۳۶

نظریه شناختی حل مساله ۳۷

نظریه هوش چندگانه (هوش هیجانی) ۳۷

نظریه ریسک و انعطاف ۳۸

۱- توانمند کردن افراد ۴۲

۲- تحقق توانایی‌های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی ۴۳

۳- اهمیت و ضرورت طرح آموزش مهارت‌های زندگی ۴۳

فصل سوم: ابعاد مهارت‌های زندگی ۵۱

مهارت‌های ارتباطی ۵۶

ارتباط چیست؟ ۵۶

۵۶	 ضرورت ارتباط چیست؟
۵۶	 ارتباط موفق چه ویژگی هایی دارد؟
۶۱	 الف) مهارت برقراری رابطه موثر
۶۲	 ب) مهارت توانایی روابط بین فردی
۱۰۹	 فصل چهارم: اهداف آموزش مهارت های زندگی
۱۱۳	 روش اجرای طرح آموزش مهارت های زندگی
۱۱۴	 بارش فکری
۱۱۵	 شیوه های ایفای نقش یا تعویض نقش
۱۱۶	 روش گروه های کوچک و گروه های دونفره
۱۱۶	 روش سوال کردن
۱۱۶	 روش جملات ناتمام
۱۱۷	 روش مشکل گشایی گروهی
۱۱۸	 سخن آخر
۱۲۱	 منابع و مآخذ

تغییرات روز افزون فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی، شیوه‌های زندگی را نیز دستخوش تغییر نموده است، به طوری که بسیاری از افراد را با وجود توانایی‌های مختلف در رویارویی با مسائل و مشکلات روزمره آسیب پذیر نموده است. عدم وجود برنامه‌های حمایتی به گونه ای که بتواند در شرایط بحرانی و آسیب پذیری، فرد را از فشارهای روحی - روانی وارده برهاند، ممکن است او را در مراحل تصمیم‌گیری دچار اشتباهات غیر قابل جبرانی نماید.

مهارت‌های زندگی، توانایی‌های مؤثر روانی و اجتماعی هستند که فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثرتری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کند.

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را این گونه تعریف نموده است: مهارت‌های زندگی، توانایی‌های روانی- اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر است که افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثرتری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. آموزش این مهارتها موجب ارتقاء رشد شخصی و اجتماعی، محافظت از حقوق انسان‌ها و پیشگیری از مشکلات روانی- اجتماعی می‌شود.

امروز راهنمایی و مشاوره به صورت حرفه‌ای و یاورانه برای کمک به افرادی است که در رشد، سازگاری، تصمیم‌گیری، روابط خانوادگی، مهارت‌های اجتماعی و شیوه زندگی مشکلاتی دارند و مشاوره به این افراد کمک می‌کند تا راه حل مناسبی برای مشکلات بیابند.

اهمیت آموزش «مهارت‌های زندگی»، انتشارات مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران را بر آن داشت تا در راستای رسالت آموزشی خود به انتشار این اثر اقدام نماید.

هدف مؤلفین کتاب که در اینجا جا دارد از زحمات و تلاش‌هایشان تشکر و قدردانی گردد، این بوده که با مطالعه کتاب یاموزیم برای آنکه در زندگی به جواب درستی برسیم ابتدا باید درست سؤال کنیم و سؤال اساسی خود را چنین مطرح کنیم: در فرآیند زندگی و زندگی کسردن کدام راه را انتخاب کنیم؟ R-samino

انتشارات

مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران

برای رسیدن به توسعه و پیشرفت در یک جامعه می بایستی به یکی از مهمترین اهرمها یعنی آموزش و برنامه ریزی در سطوح ملی و فراملی توجه نمود. در صورتی که بتوانیم در سیستم آموزشی جامعه خود به این سطح برسیم آنچه را که آموخته ایم به عمل آوریم و دانسته های خود را مطابق با شناخت کافی از نیازها هماهنگ نمائیم، آنگاه می توانیم امیدوار باشیم که به عنوان یک فرد کارآمد، پویا و فعال در جامعه عمل نموده ایم.

ضرب بالای آسیب پذیری اجتماعی زنان و به تبع آن در سایر اقشار جامعه، به دلیل فقدان فرهنگ برنامه ریزی و مدیریتی در توسعه امور خانواده می باشد. بنابراین ضرورت دارد تا ضمن افزایش دانش عمومی و ارتقاء آن به سطح کاربرد و مهارت برای تمامی افراد جامعه، خصوصاً زنان و دختران نیز در توانمندسازی و افزایش مهارت های اجتماعی، مدیریتی و ارزشی خود تلاش نمایند. چرا که ایفای نقش مثبت زنانگی - مردانگی در توسعه می بایستی با توانمندسازی آنان همراه باشد.

هدف از نگارش این کتاب با تلاش برای حفظ ویژگی خودآموز، خودمحتوا و خودگام بودن آن، این است که افراد ضمن استفاده از فرصت های مناسب آموزشی و برنامه ریزی های علمی و جامع بتوانند با مطالعه این دست نوشته ها سطح فرهنگ خود و خانواده را به سوی الگوهای متعالی و استاندارد سوق دهند تا در این راستا هر یک مسطوره هایی شویم برای ارتقاء جامعه مان به یک جامعه رو به رشد و متعالی. هدف این کتاب آن است که بیاموزیم برای آنکه در زندگی به جواب درستی برسیم ابتدا باید درست پرسیم. پس سوال اساسی خود را چنین مطرح می کنیم:

در فرآیند زندگی و زندگی کردن، کدام راه را انتخاب کنیم؟ آیا بهتر است برای مشکلات و شکستهای خود بهانه بیاوریم یا اینکه تصمیم بگیریم، تلاش کنیم، دانشمان را به بینشهایمان و بینشمان را به ارزشهایمان متصل نماییم و برای یک زندگی موثر اقدام کنیم؟ یکی از عوامل پاسخ دهی به این تصمیم استفاده از مهارتهای زندگی است.

قطعاً ما همه آنچه را برای خوب بودن نیاز است در خود داریم. ولی با آموزش، فراگیری و به کارگیری می توانیم آنها را به منصه ظهور برسانیم. این قدرت ماست و تصمیم ما که انتخاب کنیم آنچه را که زندگی ما را می سازد. و زندگی همان چیزی خواهد بود که ما انتخاب کرده ایم. یک انتخاب موثر به میزان نهادی به اطلاعات و دانش ما بستگی دارد. هدف اصلی این کتاب افزایش دانش شماست، تا شما را در "انتخاب" راهی که پیش رو دارید یاور باشد.

بر خود مایه فخر و بالندگی می دانیم که خداوند به ما توفیقی داد تا در محضر دانش و خرد اساتید تلمذ نماییم. ما به قدر وسع خویش از وسعت دریای کمال آنها بهره گرفتیم. و البته چگونه می توان اقیانوسی را در کوزه ای گنجاند. اما در لحظه لحظه های عمرمان سعی کردیم آنچه را که فراگرفتیم، بکار بندیم تا ببینیم چه عایدمان خواهد شد نتیجه، نتیجه خوبی بود. خیانت است اگر آنچه را که بکارمان نامده به شما توصیه کنیم. اما شما نیز تا بر این اطلاعات تمرین و ممارست ننمایید و در عمل به دنبال نتیجه آن نباشید، هیچ بهره ای عاید شما نخواهد شد. ما خنکای آب را نمی توانیم برای شما به تصویر بکشانیم مگر آن که خود پا را برهنه کنید و لذت خنکی آب را حس کنید.

میزان فعالیت شما تعیین کننده سطح یادگیری و لذتی است که از آموختن تجربه می کنید.

بسیار به دیده منت خواهیم داشت اگر اساتید و سروران گرامی، معلمین و سایر افراد جامعه، پس از مطالعه کتاب، نظر و دیدگاه خویش را به نشانی: gh_m_pourghaz@yahoo.com انتقال دهند و ما را در ابتهاج خدمت‌گزاری و گردن نهی به دستورات حضرت حق معین باشند.

مولفین

www.ketab.ir

روش استفاده از کتاب

کتاب شامل چند واحد کار و بخش علمی - عملی است. سعی شده است در ابتدای هر بخش، سؤالاتی مطرح شود تا میزان اطلاعات خود را ارزیابی کنید و در عین حال بطور ضمنی با مباحثی که در آن بخش ارایه شده آشنا شوید. حتماً به سؤالات فوق پاسخ دهید. همچنین در حین مطالعه، به سؤالاتی برخورد می کنید که برای تعمق بیشتر و یا مشاورت های فکری و عملی با دوستان، همکاران و یا اعضای خانواده تان طراحی شده. پس از پایان واحدهایی که مبانی عملی را بیشتر مطرح می کنند تمهیداتی را برای خود بوجود آورید که بتوانید آن اطلاعات را عملاً انجام دهید و نتیجه را ببیند. فقط پشتکار و صبوری در انجام تمرینات و دستیابی به نتایج را فراموش نکنید. برای به ثمر رسیدن درخت بلوط مدتها وقت لازم است - شاید سالها - تا درختی تناور را شاهد باشیم. می گویند درخت بامبوی چینی پس از آنکه دانه او کاشته می شود، در طی مدت ۴ سال بجز یک جوانه کوچک که از پیاز بیرون می زند چیز دیگری دیده نمی شود. طی آن چهار سال همه رشد درخت زیر زمین و در ساختمان ریشه آن صورت می گیرد که در زیر زمین ریشه می دواند و مشغول انجام مأموریت شگوف خویش است. در سال پنجم ناگهان بامبوی چینی تا طول هشت پا رها می کند. تغییراتی که در شما و اعضای خانواده شما رخ می دهد نیز همین گونه خواهد بود؛ چون شما وقت و نیروی خود را در مسیر درستی هزینه می کنید. شما صبوری نشان می دهید و صبوری ایمان به عمل است. یادتان باشد در مقابل مشکلات هرگز نباید تسلیم شد. مشکلات هر چقدر هم بزرگ باشد از ما، از اراده ما، از عشق ما و از همه مهمتر از لطف و رحمت خدا کوچکتر است. اگر به لطف او امیدوار باشیم و اصول گرایی

و عشق را پیشه خود نمایم حتی درباره ضعف هایمان نیز چیزهایی بزرگی یاد می گیریم.

www.ketab.ir