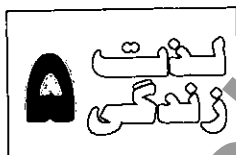


به نام ذات هستی بخش

مجموعه کتاب‌های



گره‌گشایی در روز روشن

مهارت‌های زندگی:

تعارض و حل مسئله

مؤلفان:

ابراهیم اصلانی / دکتر محرم آقا زاده

دکتر مرتضی مجدفر / دکتر لیلا سلیقه‌دار

عنوان و نام پدیدآور:	گره‌گشایی در روز روشن: (تعارض و حل مسئله) / مؤلفان لیلا سلیقه‌دار ... (و دیگران).
مشخصات نشر:	تهران: مرآت، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری:	۸۴ ص: مصور.
فروست:	بسته آموزش خانواده، مجموعه کتاب‌های لذت زندگی: (ج. ۵).
شابک:	978-600-94101-4-9
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیپا.
یادداشت:	مؤلفان لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر، محرم آقازاده.
عنوان دیگر:	تعارض و حل مسئله.
موضوع:	مهارت‌های زندگی
موضوع:	مدیریت تعارض
موضوع:	حل مسئله
شناسه افزودن:	سلیقه‌دار، لیلا، ۱۳۵۰ -
شناسه افزودن:	بسته آموزش خانواده، مجموعه کتاب‌های لذت زندگی: (ج. ۵).
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۲ ج. ۵ / پ ۴۵ / HQ۲۰۳۷
رده‌بندی دیویی:	۶۴۶/۷
شماره‌ی کتابشناسی ملی:	۳۲۸۴۸۸۱

بسته آموزش خانواده / مجموعه کتاب‌های لذت زندگی (جلد پنجم) /
گره‌گشایی در روز روشن (تعارض و حل مسئله)

ناشر:	مرآت
دبیر بسته آموزشی آموزش خانواده:	محرم نفی زاده
مؤلفان:	ابراهیم اصلانی، دکتر محرم آقازاده، دکتر مرتضی مجدفر، دکتر لیلا سلیقه‌دار
طراحی جلد و تصویرسازی:	رضا مرادی
صفحه‌آرایی:	مهدی امیدیکانه
لینوگرافی:	واژه پرداز اندیشه
چاپ و صحافی:	واژه پرداز اندیشه
نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۲
تیراژ:	۵۰۰۰
قیمت:	۴۰۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی مرآت

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

تلفن: ۹ - ۸۸۸۱۳۵۲۰

فاکس: ۸۸۸۱۳۵۱۹ / سرویس پیام کوتاه (SMS) ۳۰۰۴۰۲۰

سندوق پستی: ۳۷۶ - ۱۵۸۵۵ پایگاه اینترنتی: www.meraat.ir

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

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 به‌رورانند و به بهداشت جسمانی و توانمندی‌های روان‌شناختی دست یابند. مهارت‌های زندگی در قالب آموزش‌های مدرسه‌ای و برون‌مدرسه‌ای سبب تقویت مهارت‌های اجتماعی، قابلیت اخلاقی، احترام 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 بنای 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 و بزرگسالان 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 توسعه‌دهنده 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 روان‌گردان، 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 دربارهٔ نحوهٔ 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 روبه‌رو بوده است.

به پیشنهاد مرکز نوآوری‌های آموزشی مرآت، ما مؤلفان مجموعه حاضر بر آن شدیم آموزش والدین و دانش‌آموزان مدارس تحت پوشش این مرکز و نیز بدران و مادران سایر مدارس کشور را در چارچوب پروژه آموزش مهارت‌های زندگی برای پدرها و مادرها و از طریق تألیف ۱۲ کتاب آموزشی کم‌حجم و متفاوت که با شیوه‌ای جدید تدوین شده است، برعهده بگیریم. این مجموعه کتاب‌ها که لذت زندگی نام گرفته، در هر کدام از ۱۲ جلد 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 گروهی نیز محوری ده‌ها پروژه علمی، پژوهشی و تألیفی در کشور بوده‌ایم و این مجموعه کتاب‌ها، حاصل جمع تجمیع‌یافته همهٔ این تجربه‌ها و پژوهش‌هاست که به صورت مجموعه حاضر و در قالب یک کار گروهی به تمام‌معنا ارائه شده است. این مجموعه کتاب‌ها که هریک از آن‌ها با نام خاصی به مخاطبان عرضه 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 امکاناتی 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. دنیای من، دنیای تو (روابط بین فردی و ارتباط مؤثر)؛
۳. خیلی نزدیک، کمی دور (تفاهم و همدلی)؛
۴. سبب‌هایی سر راه (تصمیم‌گیری)؛
۵. گره‌گشایی در روز روشن (تعارض و حل مسئله)؛
۶. اندیشه نو، زندگی متفاوت (مهارت‌های فرایندی: تفکر خلاق و تفکر نقاد)؛
۷. شاخه گلی تقدیم به خودم (مدیریت فشار روانی و هیجان‌ها)؛
۸. یک شهر، یک سقف (شهروندی)؛
۹. ویندوز جدید زندگی! (زندگی در دنیای امروز)؛
۱۰. نفس راحت، خنده عمیق (سلامت جسمانی و روانی)؛
۱۱. عبور از دیوارهای بلند (رودررویی با بحران‌های زندگی)؛
۱۲. رازهای پشت پرده (مهارت انتقال و ارتقای دانش جنسی).

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

فهرست مطالب

۹	فصل اول: مفاهیم و تعاریف
۱۰	رو در رو با خود و دیگران
۱۲	تعریف تعارض
۱۳	انواع تعارض‌های شخصی
۱۷	تعارض در زندگی خانوادگی
۱۸	عناصر حل تعارض
۲۱	از رسول اکرم (ص) بیاموزیم
۲۳	فصل دوم: مهارت‌های اساسی
۲۴	۸ مرحله برای حل تعارض
۲۷	راهکارهایی برای حل تعارض
۳۰	تغییر، راهی برای حل مسئله و تعارض
۳۵	نکات کاربردی برای توسعه مهارت حل مسئله در میان فرزندان
۳۹	فصل سوم: برگی از زندگی
۴۰	چه کنم‌های زندگی من!
۴۵	پرسش‌های محتوایی
۵۱	فصل چهارم: نکته‌ها و تمرین‌ها
۵۲	شماره یک: دزد ناشی به کاه‌دان می‌زند!
۵۴	شماره دو: چه عینکی به چشم زده‌ای؟!
۵۶	شماره سه: مغز منجمد!
۵۹	شماره چهار: گره‌گشایی در روز روشن!
۶۲	شماره پنج: در کنار دیگران
۶۷	فصل پنجم: آزمون‌ها و کارگاه آموزشی
۶۸	آزمون خانواده
۷۰	بررسی نتیجه آزمون

- ۷۱ طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۱)
- ۷۲ طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۲)
- ۷۳ طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۳)
- ۷۵ طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۴)
- ۷۵ طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۵)
- ۷۶ طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۶)