

مهارتهایی

برای زندگی بهتر

شیوه‌هایی برای رشد فردی و اجتماعی

نویسنده :

سعید آوری



سرشناسه	:	اوری، سحیده، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پندآور	:	مهارت‌های برای زندگی بهتر: شوم‌هایی برای رشد فردی و اجتماعی / نویسنده سحیده اوری.
مشخصات نشر	:	تهران: همگامان چاپ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۱ ص.
شابک	:	978-964-7666-49-7
وضعیت و ارجح نویسی	:	افیا
موضوع	:	مهارت‌های زندگی
موضوع	:	Life skills
موضوع	:	راه و رسم زندگی
موضوع	:	Conduct of life
رده یا شماره	:	HQ1037
رده بندی دهوی	:	۶۴۶/۷
شماره کتابخانه ملی	:	۶۰۵۲۴۷۱

عنوان کتاب: مهارت‌هایی برای زندگی بهتر

نویسنده: سحیده اوری

ناشر: همگامان چاپ

صفحه آرای: هانی ترانیان

چاپ و صحافی: الفبا

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

امور فنی: امید میرزا

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۶-۴۹-۷

همگامان چاپ: تهران - خیابان جمهوری - بین کارگر و جمالزاده - کوچه عزیزی - پلاک ۴-

واحد ۲

تلفن: ۶۶۴۳۷۲۷۸ فکس: ۶۶۴۳۱۴۷۹

همه حقوق برای مولف محفوظ است

فهرست مطالب

۱۵.....	مقدمه
۱۷.....	فصل اول - کلیاتی درباره مهارت‌های زندگی
۱۸.....	تاریخچه مهارت‌های زندگی
۱۹.....	آیا برای زندگی کردن نیاز به مهارت داریم؟
۲۰.....	اهمیت مهارت‌های زندگی
۲۱.....	اهداف آموزش مهارت‌های زندگی
۲۱.....	کاربرد مهارت‌های زندگی
۲۲.....	تعریف مهارت‌های زندگی
۲۳.....	انواع مهارت‌های زندگی
۲۶.....	فصل دوم - مهارت خود آگاهی
۲۹.....	خویش‌شناسی
۳۱.....	ابعاد خود
۳۵.....	فواید خود آگاهی
۳۶.....	موانع خود آگاهی
۳۷.....	مولفه های خود آگاهی
۴۲.....	ویژگیهای افراد خود آگاه
۴۳.....	راه هایی برای کسب خود آگاهی بیشتر
۴۵.....	فصل سوم - مهارت حل مسئله
۴۸.....	تعریف حل مسئله
۴۹.....	مقابله و انواع آن
۵۰.....	ویژگیهای افراد فاقد توان حل مسئله
۵۰.....	مراحل حل مسئله

۵۷.....	فصل چهارم- مهارت تصمیم گیری
۵۸.....	ظرافت در تصمیم گیری
۵۹.....	در فرایند تصمیم گیری چگونه انتخابهای خود را بسنجیم؟
۶۰.....	تصمیم گیری مطلوب
۶۲.....	نکات مهم در فرایند تصمیم گیری
۶۳.....	مراء ۱. تصمیم گیری منطقی
۶۶.....	فصل پنجم - مهارت روابط بین فردی
۶۷.....	تعریف روابط بین فردی
۶۷.....	اهمیت روابط بین فردی موثر
۶۸.....	چهار حوزه مهارت های برقراری روابط بین فردی موثر
۶۸.....	برقراری اعتماد در روابط بین فردی
۶۹.....	پذیرش و حمایت یکدیگر
	حل تعارض ها و مشکلات برآمد در روابط بین فردی به شیوه ای
۷۱.....	سازنده
۷۴.....	حل اختلاف
۷۷.....	فصل ششم - مهارت برقراری ارتباط موثر
۷۷.....	تعریف ارتباط
۷۸.....	اهمیت ارتباط
	یک ارتباط موثر
۷۸.....	یک ارتباط ناموثر
۷۹.....	عناصر اصلی ارتباط
۸۰.....	اجزای ارتباط
۸۲.....	توصیه هایی برای کارآمد کردن ارتباط کلامی

۸۳.....	مهارت‌های ارتباطی پایه
۸۵.....	مهارت‌های ارتباطی پیشرفته
۸۶.....	انواع سبک‌های ارتباطی
۹۱.....	موانع ارتباط
۹۱.....	مثبت‌اندیشی و شیوه‌های افزایش ارتباط با دیگران
۹۲.....	راهنماها و نکات مهم روانشناختی در ارتباط موثر
۹۳.....	مهارت ارتباط موثر با همسر
۹۶.....	فصل هفتم - مهارت تفکر خلاق
۹۶.....	تعریف تفکر
۹۷.....	تعریف تفکر خلاق
۹۹.....	تعریف خلاقیت
۹۹.....	مولفه‌های اصلی مهارت تفکر خلاق
۱۰۴.....	ویژگی‌های افراد خلاق
۱۰۵.....	شرایط ابراز تفکر خلاق
۱۰۶.....	توصیه‌های عملی جهت پرورش تفکر خلاق
	در هنگام تفکر خلاق می‌توان از تکنیک‌های زیر استفاده
۱۰۷.....	کرد
۱۰۸.....	روش‌های ایجاد تفکر خلاق در محیط‌های آموزشی
۱۱۰.....	خلاقیت در رفتارهای سازمانی
۱۱۱.....	موانع ذهنی تفکر خلاق در سازمانها
۱۱۳.....	فواید داشتن مهارت‌های حل‌خلاقانه مسئله چیست؟
۱۱۴.....	تفکر همگرا و تفکر واگرا
۱۱۶.....	فصل هشتم - مهارت تفکر انتقادی

تعریف تفکر.....	۱۱۶
تعریف نقد.....	۱۱۶
تعریف تفکر انتقادی.....	۱۱۶
فرایند شکل دهنده تفکر انتقادی.....	۱۱۸
طبقه بندی حیطه های شناختی در تفکر انتقادی.....	۱۲۶
ملاحظات تفکر انتقادی.....	۱۲۸
مخاطبات اصلی مهارت تفکر انتقادی.....	۱۲۹
فصل نهم - مهارت همدلی.....	۱۳۲
تعریف همدلی.....	۱۳۳
مهارت همدلی در کودکان.....	۱۳۴
راه های رسیدن به همدلی.....	۱۳۵
تفاوت بین فردی و تاثیر آن بر برقراری روابط همدلانه.....	۱۳۷
نقش همدلی در فهم زندگی.....	۱۳۹
فصل دهم - مهارت مقابله با هیجانات.....	۱۴۱
هیجان ها چیستند؟.....	۱۴۴
ابعاد گوناگون هیجان.....	۱۴۵
مراحل مقابله با هیجان های ناخوشایند.....	۱۴۵
هوش هیجانی.....	۱۴۷
حیطه های اصلی هوش هیجانی.....	۱۴۷
راهبرد های کنترل احساسات و هیجانات ناخوشایند.....	۱۴۸
فصل یازدهم - مهارت مقابله با استرس.....	۱۵۱
تعریف استرس.....	۱۵۱
انواع استرس.....	۱۵۲

۱۵۲.....	طبقه بندی استرس ها بر اساس شدت و فراوانی
۱۵۳.....	طبقه بندی استرس ها از نظر کیفیت
۱۵۴.....	طبقه بندی استرس ها از نظر مدت
۱۵۴.....	فرایند تاثیر گذاری استرس
۱۵۵.....	مراحل تاثیر گذاری استرس بر انسان
۱۵۶.....	اثرات جسمانی استرس
۱۵۷.....	اثرات روانی استرس
۱۵۷.....	منابع استرس
۱۵۷.....	انواع مهارت مقابله با استرس
۱۵۸.....	مقابله های مذهبی و معنوی
۱۵۹.....	راهکار های مقابله و مهارت در برابر استرس
۱۶۳.....	فصل دوازدهم - مهارت رفتار جرات مندانه
۱۶۴.....	تعریف جرات مندی
۱۶۴.....	سبک های سالم و ناسالم برقراری ارتباط
۱۷۱.....	اهمیت رفتار جرات مندانه
۱۷۳.....	حقوق فردی
۱۷۴.....	انواع رفتار های جرات مندانه
۱۷۴.....	چگونه جرات مندانه رفتار کنیم؟
	توصیه هایی برای نه گفتن و امتناع از انجام خواسته نامتوا
۱۷۸.....	دیگران
۱۸۰.....	روشهای خاص برای موقعیت های دشوار
۱۸۱.....	استفاده از کمترین پاسخ موثر
۱۸۲.....	جرات مندی افزایشنده

فصل سیزدهم - مهارت مقابله با خلق منفی	۱۸۳
تعریف افسردگی	۱۸۳
تاثیر افسردگی بر وضعیت جسمی فرد	۱۸۴
تاثیر افسردگی بر رفتار فرد	۱۸۵
تاثیر افسردگی بر افکار و باور های فرد	۱۸۶
گام های اساسی در تغییر افکار منفی خود آیند	۱۸۷
فصل چهاردهم - مهارت مدیریت خشم	۱۹۳
خشم چیست	۱۹۳
موقعیت های ایجاد کننده خشم	۱۹۵
شیوه های ابراز خشم	۱۹۶
شیوه های مدیریت خشم	۱۹۶
فصل پانزدهم - مهارت ازدواج، وفق	۱۹۹
اهداف ازدواج	۱۹۹
اهمیت ازدواج	۲۰۰
ضرورت برنامه ریزی در ازدواج	۲۰۰
عوامل موثر در ازدواج	۲۰۱
فصل شانزدهم - مهارت های اساسی در زندگی مشترک	۲۰۷
تعریف خانواده	۲۰۷
لذت ها و رضایت های زندگی خانوادگی	۲۰۸
دشواریها و محدودیت های زندگی خانوادگی	۲۰۹
مزایای زندگی خانوادگی	۲۰۹
استعاره هایی برای شناخت و درک بیشتر شرایط زندگی	
مشترک	۲۱۰

- ویژگی‌های یک ازدواج سالم ۲۱۳
- تغذیه رابطه زوجی ۲۱۴
- الگوهای پاسخی به نیاز نوازش و توجه بین زوجین ۲۱۵
- شیوه‌های نوازشگری یا غنی‌سازی اندوخته عاطفی ۲۱۵
- گفتگوی بین زوجین ۲۱۸
- انواع گفتگو ۲۱۸
- ویژگی‌های یک گفتگوی خوب ۲۱۸
- اهداف گفتگری مناسب ۲۱۸
- چرخه رد دل‌کردن - همدلی بین زوجین ۲۱۹
- شیوه‌های مناسب برای مواجهه با خشم همسر ۲۲۰
- چرخه علیت حادثه ۲۲۱
- فرایند خشم در رابطه زوجه ۲۲۲
- مرزها در روابط زوجی ۲۲۴
- انواع مرزبندی ۲۲۵
- جایگاه خانواده اصلی بعد از ازدواج ۲۲۶
- توزیع مناسب قدرت در خانواده ۲۲۶
- تفاوت‌های جنسیتی زوجین ۲۲۶
- شناخت تفاوت‌های جنسیتی ۲۲۷
- منابع ۲۲۸

پیشگفتار مولف:

امروزه ما در شرایط بسیار خاصی از رشد علم و فناوری قرار داریم، و بشر توانسته است علم را در زمینه های مختلف توسعه بخشد و امکانات فراوانی را به خدمت بگیرد و کماکان نیز با سرعت زیاد پیش می رود تا بتواند بهترین رفاه و آسایش را فراهم آورد اما چرا این همه پیشرفت تکنولوژی ما دچار بسیاری از آسیب های گوناگون از جمله انواع بیماریهای صعب العلاج، و اعتیاد به مواد مخدر، طلاق و مسائل اخلاقی شده ایم و حلقه ای به نام آرامش را در زندگی از دست داده ایم. این مطلب گواه بر این معناست که برای رسیدن به آسایش و آرامش بایستی مجموعه ای از مهارتهای زندگی را بصورت مستقیم و غیرمستقیم با شرایط جدید تدوین و برای داشتن یک زندگی شاد و سالم تحت آموزش قرار گرفته و عملاً این روشها را در زندگی پیاده کنیم. نشان امروز برای اینکه بتواند با مشکلات و آسیب های گوناگون مقابله ای مناسب داشته باشد باید به مهارتهایی مجهز باشد تا با استفاده از این مهارتها یک زندگی سرشار از سلامت و آرامش را تجربه کند. کتاب مهارتهایی برای زندگی بهتر تلاشی است برای بهتر زیستن و عبور از چالشها و استفاده بهتر از فرصتهای زندگی که با بهره گیری از اصول روانشناسی و مشاوره تدوین و تالیف شده است. مهارتهای زندگی به فرد کمک می کند تا مسئولیت و نقش های اجتماعی خودش را پذیرفته و به صورت موثری عملکرد داشته باشد یعنی با استفاده از مهارت خود آگاهی خود را بشناسد و با باور به توانمندیهای خویش در خانواده و جامعه به نقش آفرینی بپردازد. مهارتهای

زندگی از آن جهت موثر و مفید هستند که فرد را به این توانمندی می‌رساند تا باورها و ارزشهای خودش را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند با استفاده از این نیروهای درونی در جهت کامیابی و ایجاد یک زندگی شاد برای خود و دیگران گام بردارد. علاوه بر رشد فردی به رشد اجتماعی دست یابد.

سعید آوری

دی ماه ۱۳۹۸