

مهارت‌های زندگی

نقد و بررسی و تدوین :
منصور نیوضی امانلو

انتشارات شارق

۱۳۹۹



عنوان و نام پدیدآور	سرشناسه
مشارکت‌های زندگی / گردآوری و تدوین منصور عیوضی اینانلو.	۱ عیوضی اینانلو، منصور، ۱۳۴۹-
مشخصات نشر	۲ تهران : شارق، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳ ۱۳۶ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۴ ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۱۹۰۰۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	۵ فیا
موضوع	۶ مهارت‌های اجتماعی
موضوع	۷ Social skills
موضوع	۸ مهارت‌های زندگی
موضوع	۹ Life skills
موضوع	۱۰ راه و رسم زندگی
موضوع	۱۱ Conduct of life
موضوع	۱۲ HMP۹۱
موضوع	۱۳ ۱۴/۳۰۴
موضوع	۱۴ ۶۱۸۸۲۹۴



عنوان کتاب:	مهارت‌های زندگی
گردآوری و تدوین:	منصور عیوضی اینانلو
ناشر:	انتشارات شارق
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۹
شمارگان:	۱۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۰۱۹-۰۸-۵
بها:	۳۰۰۰۰ تومان

مقدمه

آموزش مهارت‌های زندگی، توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود تا فرد بتواند به تنوع و تنوع و موثرتر با مشکلات و دشواری‌های زندگی مواجه شود. هر قدر مهارت‌های زندگی فردی بهتر باشد، او بهتر می‌تواند سلامت روان و رفتار خود را حفظ کند و به شیوه‌ای منطقی و کارآمد مشکلات زندگی را برطرف کند.

مهارت‌های زندگی قدرت سازش را بالا می‌برد، شخص می‌تواند مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و توانمندی‌هایش را بروز دهد و از آسیب‌های ناشی از ناتوانی در حل مشکلات درمان بماند. سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های ده‌گانه‌ای را معرفی کرده است که هر کس باید این توانایی‌ها را برای داشتن زندگی اجتماعی موفق کسب کند:

مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت هر فرد است. اگر هر فرد بتواند تصویری واقع‌بینانه از خود کسب کند و نیازها و تمایلاتش را به خوبی بشناسد، می‌تواند با حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی‌اش آشنا شود.

مهارت همدلی

همدلی به این معنی است که فرد در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، بتواند دیگران و مشکلاتشان را درک کند. به این ترتیب، دیگران را دوست دارد و دیگران نیز او را دوست دارند و به هم توجه می‌کنند که در نتیجه روابط اجتماعی افراد با یکدیگر بهتر می‌شود.

مهارت روابط بین فردی

این مهارت، مشارکت و اعتماد واقع‌بینانه و همکاری با دیگران را مشخص می‌کند و موجب می‌شود

تا روابط دوستانه‌ای را با دیگران ایجاد کند و دوستی‌های ناسالم را خاتمه دهد تا کسی از چنین روابطی آسیب نبیند.

مهارت ارتباط موثر

با کسب این مهارت، افراد می‌آموزند برای درک بهتر دیگران، به شیوه‌ای درست، به صحبت‌های آنها گوش دهند. همچنین فرد بتواند نیازها و احساسات خودش را با دیگران در میان بگذارد تا هم نیازهای دیگران و هم نیازهای خودش برآورده شود و در نتیجه ارتباطی رضایت‌بخش شکل گیرد.

مهارت مقابله با فشار عصبی

زندگی در دنیای مدرن با فشارهای روحی و روانی بسیاری همراه است. اگر این فشارها بیش از حد به طول بینجامد، بر زندگی افراد تأثیر منفی می‌گذارد و زمینه‌ساز بروز مشکلات جدی می‌شود. با آموختن این مهارت، افراد هیجان‌های مثبت و منفی را در خود و دیگران می‌شناسند و سعی می‌کنند واکنشی سازنده دهند که این عوامل مشکلی برای آنها ایجاد نکند.

مهارت مدیریت هیجان

هر انسانی در زندگی خود با هیجان‌ها و نواگونی‌ها از جمله غم، خشم، ترس، خوشحالی، لذت و موارد دیگر مواجه است که همه این هیجان‌ها بر زندگی او تأثیر می‌گذارد. شناخت و مهار این هیجان‌ها، همان مدیریت هیجان است. برای کسب این مهارت، فرد به‌طور کامل باید بتواند احساسات و هیجان‌ها را نیز درک و به نوعی این هیجان‌ها را مدیریت کند.

مهارت حل مسئله

زندگی سرشار از مسائل ساده و پیچیده است. با کسب این مهارت، بهتر می‌توانیم مشکلات و مسائلی را که هر روز در زندگی برآیم رخ می‌دهند، از سر راه زندگی مان برداریم.

مهارت تصمیم‌گیری

برای برداشتن هر قدمی در زندگی باید تصمیم‌گیری کنیم، مسیر زندگی انسان را تصمیم‌گیری کنیم، مسیر زندگی انسان را تصمیم‌گیری‌های او مشخص می‌کند. با آموختن این مهارت، اهداف خود را واقع‌بینانه تعیین و از میان راه‌حل‌های موجود بهترین را انتخاب می‌کنیم و مسئولیت عواقب آن را نیز به عهده می‌گیریم.

مهارت تفکر خلاق

تفکر یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی است. مهارت تفکر خلاق، همان قدرت کشف، نوآوری

و خلق ایده‌ای جدید است تا در موارد گوناگون بتوانیم راهی جدید و موثر بیابیم. با آموختن تفکر خلاق، هنگام مواجهه با مشکلات و دشواری‌ها احساسات منفی را به احساسات مثبت تبدیل می‌کنیم. هنگامی که تفکر خلاق را می‌آموزیم، دیگر مشکلات زندگی مزاحم ما نیستند، بلکه هر کدام فرصتی هستند تا راه‌حل‌های جدید بیابیم و مشکلات را به گونه‌ای حل کنیم که کسی تاکنون این کار را نکرده باشد.

مهارت تفکر نقادانه

مهارت تفکر نقادانه موجب می‌شود هر چیزی را به سادگی قبول یا رد نکنیم و پیش از آن، موضوع مورد نظر را به خوبی مورد بررسی قرار دهیم و پس از آن، در مورد رد یا پذیرش آن تصمیم‌گیری کنیم. با آموختن تفکر نقادانه فریب دیگران را نمی‌خوریم و به عاقبت امور به خوبی فکر می‌کنیم و دقیق و درست تصمیم می‌گیریم و ارتباطات درستی برقرار می‌کنیم.