

آموزش مهارت‌های زندگی به زبان ساده

نویسندگان

فاطمه رمضانی رند

دکتر ساناز علی خواه



نشر و انبیا



نشر و انبیا

سرشناسه	رمضانی رند، فاطمه، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	آموزش مهارت‌های زندگی به زبان ساده / نویسندگان فاطمه رمضانی‌رند، ساناز علی‌خواه.
مشخصات نشر	۱۳۹۹. تهران : وانبیا،
مشخصات ظاهری	۹۲ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۳-۵۵-۷۳۴۲-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	راهنمای آموزشی مهارت‌های زندگی --
موضوع	Life skills -- Study and teaching
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
شناسه افزود	۳۶۳ - علی‌خواه، ساناز
رده بندی کنگره	۱۰۲۰
رده بندی دیویی	۶۳۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۸۶۹۸
عنوان	آموزش مهارت‌های زندگی به زبان ساده
نویسندگان	فاطمه رمضانی - ساناز علی‌خواه
ویراستار	بیبا هداوند
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۹
شمارگان	۲۰۰ نسخه
شابک	۳-۵۵-۷۳۴۲-۶۲۲-۹۷۸
ناشر	وانبیا
قیمت	خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱ تلفن ۶۶۹۷۴۵۶۱ - ۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸
	۲۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
فصل اول: مفهوم زندگی	۹
مفهوم «ارت‌های زندگی»	۹
مهارت‌های زندگی چیست؟	۹
پیشینه	۱۰
فصل دوم: آمزش مهارت‌های زندگی	۱۳
بهداشت روان	۱۳
نقش مهم خانواده در تأسیس بهداشت روانی	۱۶
خودآگاهی	۱۷
ابعاد خود	۲۰
ویژگی‌های افراد خودآگاه	۲۲
حل مسئله و تصمیم‌گیری	۲۳
توصیه‌هایی برای بارش فکر	۲۹
هوش هیجانی	۳۱
مؤلفه‌های هوش هیجانی	۳۷
روش‌های ارتقاء هوش هیجانی	۳۹
اعتماد به نفس	۴۱
اهمیت اعتماد به نفس	۴۳
فرد خودباور	۴۶
هماندسازی با الگوها	۴۸
علائم و نشانه‌های روانی	۴۸
چند روش عملی برای جراتمند شدن	۵۵

چند نمونه از «نه گفتن» منطقی و معنی دار و استفاده از روش مستقیم و ساده.....	۵۶
خلاصیت.....	۵۸
ویژگی‌های افراد خلاق.....	۶۱
شرایط ابراز تفکر خلاق.....	۶۲
فصل سوم: آموزش مهارت‌های زندگی از نگاه دینی.....	۷۵
مجموعه.....	۹۱

www.ketab.ir

پیشگفتار

کسر آهمن با فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی، همواره بخش از واقعیت زندگی انسان بوده، که در ادوار مختلف و متفاوت زندگی به شکل‌های گوناگون تجلی یافته است. آغاز پیدایش مهارت‌های زندگی را باید همزمان با آغاز زندگی بشری کره زمین دانست؛ اما به هر حال به صورت مدون و تعریف شده از سوی سازمان بهداشت جهانی، در سال ۱۹۹۳ مطرح شده است. منظور از مهارت‌های زندگی آن نوع توانایی‌های شناختی، عاطفی و عملی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی بر مردم معمولی و عادی مورد نیاز است. مهارت‌های زندگی، توانایی‌هایی برای کنترل رفتار مثبت و سازگارانه است که افراد را برای رویارویی مؤثر با تمایلات و چالش‌های روزمره زندگی، قادر می‌سازد.

پیش از آغاز بحث اصلی، لازم است اصطلاح «روانشناختی» توضیح داده شود؛ که در مبحث مهارت‌های زندگی، اصطلاحی کلیدی است:

مهارت‌های زندگی در سازگاری افراد با محیط پیرامون نقش بسزایی دارند به این دلیل که قدرت سازگاری افراد در جامعه انسانی برابر نیست. ظرفیت روانشناختی هر فرد، «توانایی شخص در رویارویی با انتظارات و دشواریهای زندگی روزمره» است. ظرفیت روانشناختی این امکان را به شخص می‌دهد که زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد و این توانایی را به صورت رفتار سازگارانه و عمل مؤثر و مثبت متبلور سازد. نقش ظرفیت روانشناختی در ارتقای بهداشت و سلامتی در هر سه جنبه جسمانی، روانی و عاطفی بسیار با اهمیت است. بی شک افزایش ظرفیت‌های فردی و اجتماعی و افزایش قدرت سازگاری افراد نیازمند چیزی جز مهارت‌های

۸ / آموزش مهارت‌های زندگی به زبان ساده

زندگی و هنر زندگی کردن نیست. در اهداف آرمانی آموزش و پرورش ایران، تحت مضامین گوناگون به آموزش مهارت‌های زندگی تاکید شده است که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- پرورش روحیه نظم در روابط فردی و اجتماعی

- پرورش روحیه مشارکت‌پذیری و مشارکت در فعالیت‌های دینی و فرهنگی و اجتماعی

- پرورش سعه صدر و تحمل آرای دیگران در برخورد اندیشه‌ها

- ایجاد روحیه ساده‌زیستی، قناعت و پرهیز از هر گونه اسراف، مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی و...

اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی امروزه بر کسی پوشیده نیست و ضرورت آموزش آن برای همه جوانان و افراد آشکار شده است. هر جامعه‌ای با توجه به موقعیت فرهنگی و اجتماعی خود دستاورد مهارت‌ها را به عنوان مهارت‌های زندگی پذیرفته است.