

تأثیر مهارت های زندگی در سلامت روان

www.ketab.ir

مجید کوثری

۱۴۰۰

سرشناسه	: کوثری، مجید، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاثیر مهارت‌های زندگی در سلامت روان / مجید کوثری.
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه صعود، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۷ ص.
شابک	: 978-622-97592-0-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: Life skills
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental health
رده بندی کنگره	: HQ۲۰۳۷
رده بندی دیویی	: ۷/۶۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۳۱۵۲۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

عنوان کتاب	: تاثیر مهارت‌های زندگی بر سلامت روان
ناشر	: تهران: انتشارات اندیشه صعود، ۱۴۰۰.
دفتر انتشارات	: تهران - خ آیت الله کاشانی، خ مهران، ک عطاران، پ ۲۴، واحد ۲
مؤلف	: مجید کوثری
ویراستار	: معصومه کوثری
مدیر تولید	: انتشارات اندیشه صعود
صفحه آرا	: فرحناز محمدی
طراح جلد	: قاسم سمیعی
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۰
چاپ و صحافی	: انتشارات اندیشه صعود
ناظر چاپ	: انتشارات اندیشه صعود
قیمت	: ۱۰۰۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۹۲-۰۰-۲

ISBN:978-622-97592-0-2

با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی افراد، جهت رویارویی با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد به همین دلیل روان شناسان جهت پیشگیری از بیماری های روانی و ناهنجاری های اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند. آموزش مهارت های زندگی به مجموعه ای از توانایی هایی گفته می شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد و این توانایی، فرد را قادر می سازد که ضمن پذیرش مسئولیت های اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل موثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد. آنچه که امروز تحت عنوان مهارت زندگی مشهور است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت ها در لابه لای تعالیم الهی بخصوص در قرآن و احادیث معصومین بیان شده است. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های زندگی زمانی مشخص می شود که بدانیم آموزش مهارت های زندگی موجب ارتقای تواناییهای روانی اجتماعی می گردد این تواناییها فرد را برای برخورد موثر با کشمکشها و موقعیت های زندگی یاری می بخشند و به او کمک می کنند تا با سایر انسانهای جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تامین نماید بدین ترتیب، تمرین مهارت های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرشها، ارزشها و رفتار انسان می گردد.

در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود. بنابراین کمک به کودکان در رشد و گسترش مهارت های مورد نیاز برای زندگی مطلوب ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی موثر و سازنده ضروری به نظر می رسد. بر اساس پژوهشهای انجام شده عواملی نظیر عزت نفس، مهارت های بین فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین هدف، تصمیم گیری، حل مساله و تعیین و شناسایی ارزشهای فردی و پیشگیری در کاهش انواع ناهنجاری های رفتاری و اختلالات روانی کودکان نقش موثری دارند. آموزش پیش نیاز لازم برای سلامت است و سلامت توسط مردم و در جایی که زندگی، تحصیل، کار و تفریح می

کنند و یا عشق می ورزند بوجود می آید و توسط آنها تداوم می یابد. سلامت، دست یابی به رفاه تمام اعضای خانواده را از طریق مراقبت از خود و دیگران و با قادر ساختن مردم برای تصمیم گیری و داشتن تسلط به شرایط محیط زندگی خود و تامین لازمه های زندگی اجتماعی، تضمین می نماید.

بنابراین با توجه به اهمیت مهارت های زندگی با اهداف گوناگون پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت روانی ضرورت آموزش اینگونه مهارت ها به کودکان برای ما آشکار می شود.

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۹	فصل اول
۹	مهارت های زندگی
۱۰	اهمیت مهارت های زندگی از لحاظ سلامت روانی
۱۴	انواع مهارت های زندگی
۱۷	ابعاد مهارت های زندگی
۱۷	مهارت های ارتباط بین فردی / روابط انسانی
۱۹	مهارت های حل مساله / تصمیم گیری
۲۰	مهارت های مربوط به سلامت جسمانی / حفظ سلامتی
۲۱	مهارت های رشد هویت / هدف در زندگی
۲۹	فصل دوم
۲۹	برنامه آموزش مهارت های زندگی
۳۷	اهداف آموزش مهارت های زندگی
۴۱	فصل سوم
۴۱	جایگاه مهارت های زندگی در اسلام
۴۲	تعریف و اهمیت سلامت روان
۴۵	بهداشت روانی و اهمیت پیشگیری اولیه
۴۹	ویژگی های افراد سالم (برخوردار از سلامت روان) از دیدگاه های مختلف
۵۱	فصل چهارم
۵۱	دیدگاه های مختلف در مورد سلامت روانی
۵۱	دیدگاه روان پزشکی
۵۷	دیدگاه رفتار گرایی
۵۷	دیدگاه انسان گرایی
۵۹	دیدگاه هستی گرایی
۶۰	دیدگاه شناختی
۶۱	دیدگاه بوم شناسی
۶۳	فصل پنجم
۶۳	عزت نفس

۶۶.....	توجه به عزت نفس در کودکان
۶۹	اهمیت عزت نفس
۷۰	علائم عزت نفس سالم و ناسالم
۷۳.....	فصل ششم
۷۳	تحقیقات مربوط به داخل کشور
۷۶	تحقیقات در خارج از کشور
۸۵.....	منابع و مآخذ
۸۵	منابع
۸۵	منابع فارسی
۹۴	منابع غیر فارسی