

مهارت‌های زندگی

مؤلفین:

عباس شاهوردی

سحر احسانی

سارا ساعدی



انتشارات اودیسه

سرشناسه	: شاهوردی، عباس، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های زندگی / مولفان عباس شاهوردی، سحر احسانی، سارا ساعدی؛ ویراستار شهرام فیروزی، پژمان فیروزی.
مشخصات نشر	: آمل: اودیسه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۱ ص: ۱۲/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۵-۷۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۲۰-۲۲۱.
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: Life skills
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: خود یاری
موضوع	: Self-help techniques
شناسه افزوده	: احسانی، سحر، ۱۳۷۲-
شناسه افزوده	: ساعدی، سارا، ۱۳۶۲-
رده بندی کنگره	: HQ۲۰۲۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۱۰۰۸۸
وضعیت رکورد	: فیبا

ISBN:978-622-7525-75-5



شناسنامه‌ی کتاب:

نام کتاب:	مهارت‌های زندگی
مؤلفان:	عباس شاهوردی - سحر احسانی - سارا ساعدی
ویراستار:	شهرام فیروزی - پژمان فیروزی
طرح جلد:	سارا فیروزی
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - ۱۴۰۰
ناشر:	اودیسه (www.odysse.ir)
چاپخانه	فیروز چاپ (www.firozchap.ir)
صحافی:	گاندی
قیمت:	۴۵۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۵-۷۵-۵



انتشارات اودیسه

حق چاپ و نشر محفوظ است.

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۵
۱ مهارت خود آگاهی.....	۳۳
۲ مهارت همدلی.....	۷۱
۳ مهارت مقابله با هیجان‌ها.....	۱۰۳
۴ مهارت مقابله با استرس.....	۱۳۷
۵ مهارت تصمیم گیری.....	۱۸۵
۶ مهارت حل مسأله.....	۲۱۷
۷ مهارت‌های ارتباطات اجتماعی و بین فردی.....	۲۶۱
۸ مهارت تفکر خلاق.....	۳۰۱
۹ مهارت تفکر نقادانه.....	۳۲۷
۱۰ مهارت توانایی برقراری ارتباط مؤثر.....	۳۸۵

مقدمه

انسان به عنوان موجودی یادگیرنده دارای نیازهای فیزیولوژیک و غیر فیزیولوژیک می باشد که برای تامین آنها به کوشش های مختلف دست میزند و در رسیدن و ارضاء نسبت به خواسته های خویش ممکن است تعجیل کند و یا با به تأخیر انداختن زمانی نیازها و با تحمل سطح محدودی از استرس ملاحظاتی را مد نظر قرار دهد. نوع بشر همواره در زندگی تلاش کرده است که با ابداع روشهای جدید بتواند به راحتی و رفاه و آسایش بیشتر رسیده و از مرارتها و مشقت های خود بکاهد و چه بسا در این راه گاهی با تشخیص های نامناسب خود را دچار مخاطراتی ساخته و نتوانسته است به اهداف خود جامه عمل بپوشاند و به ناچار واکنشهای نامناسبی را از خود بروز داده است.

انسانها برای مقابله سازگارانه با موقعیتهای تنش زا و کشمکش های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارتها دارند. متخصصان علوم رفتاری معتقدند یکی از مؤثرترین برنامه هایی که به افراد کمک میکند تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارتهای زندگی است (امانی، ۱۳۸۵).

آموزش مهارتهای زندگی فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزش و نگرشها را به توانایی های بالفعل تبدیل کند. مهارت های زندگی توانایی است که به افراد این امکان را می دهد تا انگیزه و

که همه مهارت‌ها به فرد آموخته شود. پژوهش‌ها حاکی از آن بودند که این برنامه در پیشگیری اولیه چندین نوع مواد مخدر از جمله سیگار موفق بوده است.

مرور مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که برنامه‌های پیشگیری مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی، بسیار مؤثرتر از گرایش‌های سنتی است. مثلاً پری و کلدر (۱۹۹۲)، به نقل از برماس و همکاران، (۱۳۸۶) دریافتند که گرایش‌های جامع در پیشگیری از سوء مصرف مواد شامل آموزش مهارت‌های زندگی برای ارتقای توانایی‌های اجتماعی در به تعویق انداختن شروع مصرف الکل و ماری‌جوانا بسیار مؤثرتر از گرایش‌های مبتنی بر ارائه دانش و اطلاعات و گرایش‌های مبتنی بر رهبری همسالان بوده‌اند. در پژوهشی که اثر آموزش مهارت‌های زندگی را در زمینه خود آگاهی بررسی نمود، نشان داد به دنبال این آموزش دانش آموزان صداقت بیشتر، نوع دوستی بیشتر و پرخاشگری کمتری نشان می‌دهند. برنامه بهداشت روان در مدارس در ایران در سال ۱۳۷۸ توسط دکتر بینا و همکاران در منطقه دماوند بر روی ۲۸۰ نفر دانش آموز پسر و دختر مقاطع راهنمایی در دو سطح دانش آموزان و معلمان انجام شد که مهمترین بخش آن آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان بود، پرسشنامه‌های قبل و بعد از مداخله نشانگر افزایش آگاهی دانش آموزان و