

درآمدی بر مهارت‌های زندگی

www.ketab.ir

مؤلف

آزاده خداداد شاهسون

فهرست‌نویسی

سرشناسه	:	خداداد شاهسون، آزاده، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآوران	:	درآمدی بر مهارت‌های زندگی / مولف آزاده خدادادشاهسون
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	:	۸۸ص: جلول، نمودار (رنگی): ۱۴×۵/۲۱/۵س م
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۹۰-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	مهارت‌های زندگی Life skills
موضوع	:	مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی Life skills -- Psychological aspects
رده‌بندی کنگره	:	HQ۲۰۲۷
رده‌بندی دیویی	:	۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۴۶۸۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

www.ketab.ir

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است. فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف‌چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس‌برداری، تبدیل به pdf و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	درآمدی بر مهارت‌های زندگی
مؤلف	:	آزاده خداداد شاهسون
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - تابستان ۱۴۰۱
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۵۰۰۰ تومان
قطع و رنگ	:	رقعی سیاه و سفید

www.ketab.ir

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۹۰-۵

ISBN: 978-622-205-590-5

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

مقدمه

مهارت‌های زندگی را می‌توان به ۱۰ حوزه تقسیم کرد. برای ارتقاء سلامت، آموزش هر یک از این حوزه‌ها، پایه‌های مهارت‌های عام زندگی با هدف ایجاد توانایی‌های روانی، اجتماعی است: (۱) مهارت خودآگاهی، (۲) همدلی، (۳) مهارت برقراری رابطه مؤثر، (۴) ارتباطات اجتماعی، (۵) ارتباطات بین فردی، (۶) تصمیم‌گیری، (۷) حل مسئله، (۸) مقابله با هیجان‌ها و استرس، (۹) تفکر خلاق، (۱۰) تفکر نقاد (کومار^۱، ۲۰۱۸). بر این اساس، می‌توان گفت اهداف مجموعه مهارت‌های زندگی به صورت آنلاین، کمک به افراد جهت رشد خودشان است؛ بدین معنا که افراد، برخی مهارت‌های جدید را برای زندگی به دست آورند و نسبت به زندگی‌شان احساس تعهد و مسئولیت‌پذیری داشته باشند. به طور کلی، هدف مجموعه مهارت‌های زندگی، کمک به فرد جهت حرکت از ناتوانی‌ها و ضعف‌های مهارتی به سوی مهارت‌های توانمند و قوی و سازنده است.

مهارت‌های زندگی به صورت آنلاین^۲ در نوجوانان

انسان‌ها برای مقابله سازگاران با استرس‌ها، موقعیت‌های مختلف و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز نماید. این کارکرد بسیار زیربنایی هستند و در فرایند تحول شکل می‌گیرند. کارکردهایی نظیر شناختها، عواطف و رفتارها که در قالب

^۱.Kumar

^۲.Life Skilles