

مهارت‌های زندگی

مبتنی بر مدل پذیرش و تعهد (ACT) متمرکز بر شفقت

www.ketab.ir

نویسنده: پیمان دوستی

(دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی)

سرشناسه	دوستی، پیمان، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های زندگی / نویسنده: پیمان دوستی.
مشخصات نشر	همدان: فراگیران سینا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۱۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۳۳-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی
موضوع	Life skills -- Studi and teaching
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۶ م ۹۵۳۷/۵ HQ
یادداشت	۶۴۶/۷
ماره ثبت‌شناسی ملی	۴۹۴۴۷۰۱



عنوان کتاب:	مهارت‌های زندگی
نویسنده:	پیمان دوستی
ناشر:	(دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال) انتشارات فراگیران سینا
چاپ:	سینا
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۶/
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۳۳-۶
قیمت:	۱۸۰۰۰ تومان

من به عنوان روان‌شناس، کارگاه‌های آموزشی بسیاری را تا کنون برگزار کرده و با مراجعین زیادی برخورد داشته‌ام. نکته‌ای که به طور شگفت‌انگیزی توجهم را به خود جلب کرد این بود که دانشجویان و مراجعین ایرانی، ارتباط بسیار زیادی با پذیرش و تعهد درمانی (ACT) متمرکز بر شفقت برقرار می‌کنند. با این حال هرچند اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی از دید هیچ کس پنهان نیست و کتاب‌های بی‌شماری در این زمینه به چاپ رسیده، اما تا کنون هیچ کتابی در این خصوص با توجه به مدل پذیرش و تعهد درمانی متمرکز بر شفقت تألیف نشده است.

این امر مولف را بر آن داشت تا نگاه دوباره‌ای به این مهارت‌ها، با این مدل درمانی داشته باشد. نکته جالب توجه این است که ACT ریشه بسیاری از مشکلات و رنج‌های بشر را، راهبردی نا کارآمد، نام‌جستاب تجربه‌ای "می‌داند. در واقع این مدل فرض را بر این گذاشته است که بخش اصلی رنجی از پریشانی‌های روان‌شناختی، جزء بهنجاری از تجربه انسان بودن است و تلاش برای حذف یا کاهش آنها، به شدت آنها می‌افزاید. پس با توجه به این ریشه یکسان مشکلات، طبیعی است که برخی از تمرین‌ها در مهارت‌های مختلف، از دید خواننده شبیه به یکدیگر باشند.

برخی افرادی که کتاب‌هایم را دنبال می‌کنند، سوال مشترکی دارند که چرا کتاب‌هایم توسط یک انتشارات خاص در همدان منتشر می‌شود؟ پاسخ ساده است، زیرا زاده همدان هستم و دوست دارم به نوعی به سرزمین اجدادیم خدمت بکنم. بمانی کرده باشم.

امیدوارم که خواندن و دنبال کردن این کتاب دریچه‌ای برای غنی و ارزشمند زندگی کردن شما باشد.

هر تغییری (اعم از خوشایند یا ناخوشایند) که در زندگی انسان اتفاق می‌افتد، اگر نیاز به انطباق مجدد بدن را به همراه داشته باشد، مقداری استرس وارد می‌کند. در دنیای پیشرفته امروز که سراسر تغییر است، استرس‌های مختلفی به افراد وارد می‌گردد. مهارت‌های زندگی، مجموعه مهارت‌هایی است که به ما کمک می‌کند تا سازگاری و انعطاف پذیری خود را در خصوص شرایط اجتناب ناپذیر زندگی بالاتر برده و بتوانیم رفتارهای کارآمدتری جهت ارزشمند و غنی زندگی کردن، از خود نشان دهیم.

این مهارت‌ها شامل: (۱) خودآگاهی و همدلی، (۲) برقراری ارتباط موثر، (۳) کنترل رفتار به هنگام بروز احساس خشم، (۴) روابط بین فردی موثر، (۵) رفتار جرات مندانه، (۶) غنی زندگی کردن به هنگام بروز خلق منفی، (۷) کنترل رفتار به هنگام استرس، (۸) مدیریت زمان، (۹) حل مسأله، (۱۰) تکرار نقاد، می‌باشند.

کتاب حاضر سعی دارد مهارت‌هایی را ارائه شده را از نگاه یکی از جدیدترین مدل‌های روان‌شناسی، یعنی پذیرش و تعهد درمانی (A(T) تمرکز بر شفقت توضیح دهد. این کتاب را برای همه مردم، اعم از مشاوران و روان‌شناسان، تا هرکس که می‌خواهد این مهارت‌ها را در زندگی شخصی خود استفاده کند، نوشته‌ام. خبر خوب اینجاست که برای خواندن کتاب نیازی نیست تا با پذیرش و تعهد درمانی (A(T) آشنایی قبلی داشته باشید. این کتاب دیدگاه متفاوتی در خصوص تجربه احساس‌ها را آینه ذهن‌تان می‌گوید را به شما می‌دهد. برای خواندن کتاب عجله نکنید، در عوض تمرین‌های هر فصل را امتحان کنید. توجه داشته باشید که این تمرین‌ها را حتماً با کاغذ و مداد انجام دهید. چرا که صحبت کردن با دوستان یا نزدیکان درباره تمرین‌ها یا انجام ذهنی آنها نتیجه اندکی در بر خواهد داشت. امیدوارم که مفید واقع شود.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: مهارت خودآگاهی و همدلی	۱۳
فصل دوم: مهارت برقراری ارتباط مؤثر	۲۹
فصل سوم: مهارت کنترل رفتار به هنگام بروز احساس خشم	۳۷
فصل چهارم: مهارت روابط با این فرد مؤثر	۴۵
فصل پنجم: مهارت رفتار جرات مندانه	۵۳
فصل ششم: مهارت غنی زندگی کردن به هنگام بحران خلق منفی	۶۱
فصل هفتم: مهارت کنترل رفتار به هنگام استرس	۷۹
فصل هشتم: مهارت مدیریت زمان	۸۹
فصل نهم: مهارت حل مسأله	۹۷
فصل دهم: مهارت تفکر نقاد	۱۰۵