

مهارت های زندگی

تألیف :

دکتر محمد جهان آرا

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب: مهارت های زندگی

پدیدآورنده: دکتر محمد جهان فر (عضو هیئت علمی دانشگاه تهران)

ویرایش: آقای عزیزضا استواری از انتشارات دانشگاه تهران، خانم غفاری

تاریخ نشر: چاپ اول ۱۳۷۱ تعداد صفحات: ۱۸۶ صفحه قطع وزیری

تیراژ: ۱۰۰۰ قیمت: ۱۴۰۰ تومان

دفتر انتشارات: ۰۹۱۲۱۷۶۴۰۳۷۷۵۳۲۲۸۳

سرشناسه: جهان فر، محمد، ۱۳۱۳

عنوان و نام پدید آور: مهارت های زندگی / تألیف محمد جهان فر.

مشخصات نشر: تهران: جهان فرهنگی، ۱۳۹۶.

شابک: 978-964-92878-0-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: جهانفر، محمد، ۱۳۱۳- سرگذشتنامه

موضوع: مهارت های زندگی

موضوع: Life skills

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۹م۹/ج۲۷:HQ۲۰

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۰۰۱۲۸

فهرست مطالب	صفحه
مقدمه	۱
فصل اول: مهارت اساس زندگی انسانی است (کلیات)	۳
اساس زندگی انسانی کسب مهارت است	۴
انواع مهارت های اجتماعی شدن	۵
شیرخوارگی زمینه ساز هوش فرهنگی است	۷
ابزار مهارت	۹
تعمیق آموزش در مهارت است	۱۰
فصل دوم: مهارت تقویت فکر، مقابله با خشم و اضطراب	۱۳
مهارت تقویت فکر	۱۴
مهارتهای مذهبی و روشهای تقویت فکر	۱۴
مهارت برای اعتماد به نفس	۱۸
مهارت در مقابله با اضطراب	۱۹
مهارت در غلبه بر اضطراب	۲۰
مهارت در مقابله با خشم	۲۰
مهارتهایی برای مواجهه با خشم	۲۱
فصل سوم: مهارت های مکتبی و مدرسه ای	۲۵
مهارتهایی که در مکتب خانگی احراز می شد	۲۶
مهارت در خط نویسی	۲۸
تحول در مهارتهای عددی	۳۱
کسب مهارت در شغل معلمی	۳۴
فصل چهارم: مهارت های اجتماعی	۳۷
مهارت در انجام خدمات اجتماعی	۳۸
مهارت در مدیریت فرهنگی	۴۴
مهارت در اقتصاد فرهنگی	۴۴

فصل پنجم: مهارت تحصیلی اساس زندگی انسانی است ----- ۴۷

مهارت در کسب تحصیل به همراه معلمی ----- ۴۸

مهارت در علوم اجتماعی ----- ۵۱

مهارت در دروس آمار و جمعیت شناسی ----- ۵۲

مهارت در امور اداری و شهری و دانشگاهی ----- ۵۳

مهارت در مهندسی صنایع ----- ۵۴

جهاد بیه رستانی مهارت آمیز بود ----- ۶۰

فصل ششم: مهارت در سازگاری با محیط زندگی ----- ۶۳

سازگاری با محیط زندگی ----- ۶۴

مهارت در برنامه ریزی توسعه ----- ۶۶

مهارت در تدریس ----- ۶۸

مهارت در احراز تسلط درسی ----- ۶۹

مهارت در دروس جمعیت شناسی ----- ۶۹

جا اندازی مطالب درسی ----- ۷۰

تشکیل کلاسهای دانشگاهی ----- ۷۱

مهارت در تاسیس دانشگاه رسول اکرم ----- ۷۳

همکاری با دانشگاه آزاد ----- ۷۵

مهارت در اظهارنظرها ----- ۷۶

تصاویر نارسایی از شاه ----- ۷۸

فصل هفتم: مهارت در برنامه ریزی (سفرهای داخلی و خارجی) ----- ۸۱

سفرهای داخلی و خارجی ----- ۸۲

مهارت و برنامه ریزی بازدید آثار باستانی ----- ۸۵

مهارت در بازدید عبادی ----- ۸۶

مهارتهایی از سفرهای اخیر ----- ۸۸

کسب مهارت برای شهرک سازی توریستی ----- ۸۹

فصل هشتم: مهارت در برنامه ریزی (ورزش و تغذیه) ----- ۹۳

۹۴	ورزش و مهارت
۹۶	مهارت در تامین سلامت
۱۰۰	مهارت در تغذیه
۱۰۱	مهارت های شغلی
۱۰۱	سرگذشتی از مشروب فروشی
۱۰۳	نفرت از شرب خمر
۱۰۵	فصل نهم: اهداف زندگی و تحصیل مهارت
۱۰۶	اهداف زندگی و تحصیل مهارت
۱۰۸	مهارت در فرهنگ سازی جمعیتی
۱۰۸	انقلاب و همکاران دانشمندی
۱۰۹	همکاری با جهاد دانشگاهی
۱۱۰	اثر مهارت در برنامه ریزی
۱۱۱	احراز مهارت در جامعه اسلامی
۱۱۴	همکاری با مدیریت دانشگاه تهران
۱۱۷	فصل دهم: مهارت در بهره گیری از وسایل نقلیه
۱۱۸	مهارت در بهره گیری از وسایل نقلیه
۱۲۰	مهارت در زیارت
۱۲۳	مهارت برای دیدار از مساجد و مناظر زیبا
۱۲۴	مهارت در امور روابط بین الملل
۱۲۷	کسب مهارت برای گردشگری
۱۲۹	فصل یازدهم: کسب مهارت در تعاملات
۱۳۰	کسب مهارت در معاملات (خرید و فروش)
۱۳۳	مهارت برای تجهیز کتابخانه
۱۳۵	تامین مسکن
۱۴۱	رهن و خرید در محلهای خوش آب و هوا
۱۴۲	زجرهای فروش خانه

- ملکی در محله استاد شهریار ۱۴۲
- فصل دوازدهم: نظری به وسایل ارتباط جمعی** ۱۴۵
- مهارت‌های زندگی و دامنه وسایل ارتباط جمعی در ایران ۱۴۶
- سینما و تلویزیون هم با صنعت برق تکمیل شد ۱۴۹
- مهارت بهره‌گیری از تلگراف قدیم تا انواع وب سایت های جدید ۱۵۱
- وسیله ارتباطی تصاویر و نوشتار ۱۵۳
- مهارت و کمک اطلاعات اجتماعی ۱۵۶
- فصل سیزدهم: مهارت در تنظیم ارتباط (فردی و خانوادگی)** ۱۵۹
- مهارت در تنظیم ارتباط ۱۶۰
- مهارت در دوست‌یابی ۱۶۲
- مهارت در تنظیم ارتباط خانوادگی ۱۶۳
- مهارت در ازدواج و همسررداری ۱۶۶
- معابر استقبال در عروسی ها ۱۶۷
- مهارت در تنظیم ارتباط ۱۶۹
- فصل چهاردهم: مهارت در سخنرانی و تولید محتوا، کار و تولید** ۱۷۳
- مهارت در سخنرانی ۱۷۴
- لزوم مهارت کارکنان در جهت توسعه جامعه ۱۷۷

از سال های ۱۳۸۶ که در شهرهای مختلف کانادا گردش می کردیم و از طریق دخترم شایسته و رانندگی نوه خودم محمد آقا از شهرهای مختلفی چون اتاوا، کینگستون دیدن می کردیم، ناگهان به فکر نوشتن خاطراتی افتادم که خود مهارتهایی برای زندگی بدست داده است.

امید امروز ما هم این است که در جهت بقاء خانواده سالم فرزندانم و یا دانشجویان عزیز گذشته و حال بنده با مصونیت از دوستان غفلت زده و بهره گیری از مشاورهای روانشناسی مستر هم به سلامت غذایی و جسمانی خانواده و فرزند خود برسند و هم زمینه سلامت برانی، اجتماعی و فرهنگی و معنوی خود و اعضاء خانواده خود را وجه همت خود قرار دهند به حدی که مصونیت اعضاء وابسته به این خانواده نیز با همت ایشان رقم می خورد و سمن می گردد. به هر حال در حین گردش در امریکای شمالی به فکر نگارش و ثبت آگاهی، نظریه و برنامه های اجرای گردشگری خود و مهارتهای دیگر زندگی افتادم.

در این رهگذر و در فصل اول به بعضی از مهارت های اجتماعی و ابزارهای مهارتی از کودکی به بعد پرداخته شده است. در فصل دوم به چند نمونه از مهارتهایی که موجب تقویت فکر و مهارتهای روانشناختی برای مقابله با تنش و اضطراب اشاره شده است. در فصل سوم و چهارم به برخی از خاطرات مهارت ساز آموزشی (مکتبی و مدرسه ای) و به هفت نمونه از مهارتهای حاصله در امور اجتماعی اشاره شده است. در فصل پنجم و ششم به مهارتهای تحصیلی که زمینه ساز زندگی اجتماعی است و برخی از مهارتهای شغلی پرداخته ایم. در فصل هفت و هشت به مهارتهای حاصله از برخی از تفریحات داخلی و خارجی و لزوم برنامه ریزی برای ورزش و تغذیه سالم پرداخته شده است. در فصل نهم و دهم هدفمندی زندگی و تحول در وسایل نقلیه و گردشگری بحث شده است. در فصل یازدهم و دوازدهم به چند نمونه از مهارتهای حاصله از خرید و فروش مسکن و نیز تحول وسایل ارتباط جمعی اشاره شده است. در فصل سیزدهم و چهاردهم به لزوم مهارتهای تنظیم ارتباط فردی و جمعی و مهارت در سخنرانی و در آخر آموزش کارکنان اشاره شده است.