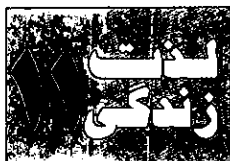


به نام ذات هستی بخش

مجموعه کتاب‌های



عبور از دیوارهای بلند

مهارت‌های زندگی:

مهارت رودررویی با بحران‌های زندگی

مؤلفان:

دکتر لیلا سلیقه‌دار / دکتر محرم آقازاده

ابراهیم اصلانی / دکتر مرتضی مجدفر

عنوان و نام پدیدآور:	عبور از دیوارهای بلند (مهارت‌های زندگی: مهارت رودرویی با بحران‌های زندگی) / مؤلفان لیلا سلیقه‌دار ... او دیگران].
مشخصات نشر:	تهران: مرآت، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری:	۹۶ ص: مصور.
فروست:	بسته آموزش خانواده. مجموعه کتاب‌های لذت زندگی؛ [ج. ۱۱].
شابک:	978-600-7239-01-8
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا.
یادداشت:	مؤلفان لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلاتی، مرتضی مجدفر، محرم آقازاده.
موضوع:	مهارت‌های زندگی
شناسه افزوده:	سلیقه‌دار، لیلا، ۱۳۵۰ -
شناسه افزوده:	بسته آموزش خانواده. مجموعه کتاب‌های لذت زندگی؛ [ج. ۱۱].
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۲ ج ۱۱ پ ۴۵ / HQ۲۰۳۷
رده‌بندی دیوبند:	۶۴۶/۷
شماره‌ی کتابشناسی ملی:	۳۳۰۲۸۳۱

بسته آموزش خانواده / مجموعه کتاب‌های لذت زندگی (جلد یازدهم) /
عبور از دیوارهای بلند (مهارت رودرویی یا بحران‌های زندگی)

ناشر:	مرآت
دبیر بسته آموزشی آموزش خانواده:	محرم نقی‌زاد
مؤلفان:	دکتر لیلا سلیقه‌دار، دکتر محرم آقازاده، ابراهیم اصلاتی، دکتر مرتضی مجدفر
طراحی جلد و تصویرسازی:	رضا مرادی
صفحه‌آرایی:	مهدی امیدگانه
لیتوگرافی:	واژه‌پرداز اندیشه
چاپ و صحافی:	واژه‌پرداز اندیشه
نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۲
تیراژ:	۵۰۰۰
قیمت:	۴۵۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی مرآت

آدرس: تهران، خیابان کریم‌خان زند، ابتدای خردمند شمالی، ساختمان شماره ۸۰

تلفن: ۹ - ۸۸۸۱۳۵۲۰ / فاکس: ۸۸۸۱۳۵۱۹ / سرویس پیام کوتاه (SMS): ۳۰۰۰۴۰۲۰

صندوق پستی: ۳۷۶ - ۱۵۸۵۵ / پایگاه اینترنتی: www.meraat.ir

حقوق چاپ و نشر، محفوظ و مخصوص ناشر است و هرگونه کپی‌برداری یا
نقل مطالب بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد.

یادداشت ناشر

این فقط یک کتاب نیست

مجلدی که پیش رو دارید قسمتی از مجموعه ۱۲ جلدی لذت زندگی است که هر مجلد آن به توضیح و تبیین یکی از مهارت‌های زندگی مورد نیاز اولیا می‌پردازد. اهمیت مهارت‌های زندگی بر همگان واضح و مبهرهن است و مؤلفان ارجمند این مجموعه در سطر سطر نوشته‌ها بر اهمیت آن تأکید کرده‌اند، اما مطلب مهمی که لازم است توسط ناشر بدان پرداخته شود، نحوه ارائه بدیع این مجموعه است. بسته آموزشی خانواده یک مجموعه چندرسانه‌ای است که نمایندگی آن توسط کتابی که پیش روی شماست انجام می‌پذیرد، اما به دنبال آن مجموعه‌ای طراحی شده است با عنوان پورتال آموزش خانواده که خواننده بعد از آشنا شدن با این مهارت در این کتاب، می‌تواند با مراجعه به پورتال بسته، مجموعه محتوای تکمیلی هر موضوع را در قالب فیلم، ویدئو، سخنرانی، پایان‌نامه، کتاب، سایت، وبلاگ و یک خودآزمایی استفاده کند. همچنین مؤلفان توانمند مجموعه برای درک بهتر هر مهارت و آشنایی با مصداق‌های آن، کارگاه، خودآزمایی و در فصل پایانی کتاب با نام «آگاهی‌های بیش‌تر» مجموعه‌ای از محتواهای چندرسانه‌ای مختلف را ارائه کرده‌اند که همه آن‌ها علاوه بر فصل پایانی در پورتال بسته آموزش خانواده قابل مشاهده است. امیدواریم با خواندن ۱۲ جلد کتاب و استفاده از پورتال این بسته، خانواده‌ای موفق‌تر داشته باشید.

مرکز نوآوری‌های آموزشی مرآت از مؤلفین محترم و برجسته این مجموعه که افتخار همکاری با آنان باعث غنای ویژه این مجموعه شده است، تشکر و قدردانی می‌کند. در پایان شایسته است دو راهکار از سند تحول بنیادین را به جهت توجه به اسناد بالادستی در تولید این بسته یادآوری کنیم:

راهکار ۱-۴- ارتقای مدیریت خانواده در استفاده مناسب از ابزار رسانه در محیط خانواده همسو با اهداف نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی؛

راهکار ۴-۴- افزایش میزان مشارکت خانواده‌ها در فعالیتهای آموزشی و تربیتی مدرسه، برگزاری دوره‌های آموزشی اثربخش، ارائه خدمات مشاوره‌ای به خانواده‌های آسیب‌پذیر و آسیب‌زا برای همسوسازی اهداف و روش‌های تربیتی خانواده و مدرسه.

امید است این بسته گامی باشد در جهت عملیاتی ساختن راهکارهای سند تحول بنیادین آموزش و پرورش.

یادداشت مؤلفان

آموزش مهارت‌های زندگی، پرورش همه‌جانبه افراد به منظور توانمندسازی آنان برای پاسخ‌دهی به چالش‌های روزافزون زندگی فردی و اجتماعی به‌شمار می‌آید. در این راستا، آموزش مهارت‌های زندگی، دانش‌آموزان، مربیان، والدین و همه شهروندان را بر آن می‌دارد تا ارزش‌های معنوی خود را به‌روراند و به بهداشت جسمانی و توانمندی‌های روان‌شناختی دست یابند. مهارت‌های زندگی در قالب آموزش‌های مدرسه‌ای و برون‌مدرسه‌ای سبب تقویت مهارت‌های اجتماعی، قابلیت اخلاقی، احترام به خود و دیگران می‌شود. افزون بر این، در چارچوب آموزش مهارت‌های زندگی، تلاش می‌شود علایق، ابتکارات، خلاقیت طبیعی و سازگاری افراد به منظور حل مشکلات روزانه و اتخاذ تصمیم‌های مؤثر برای آینده پرورش یابد. دانش‌آموزان و پدرا و مادرها را می‌توان اولین مخاطبان آموزش مهارت‌های زندگی دانست.

از تأکیدات اساسی در آموزش مهارت‌های زندگی، کمک به همه شهروندان برای پی افکندن بنای زندگی اثربخش است. سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۵) بر ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی بر پایه موارد اشاره شده در زیر تأکید می‌کند:

- ارتقای سطح سلامت کودکان و نوجوانان و بزرگسالان در سطح جامعه؛
- اجتماعی کردن؛
- پیشگیری اولیه از بیماری‌های فراگیر در بین کودکان، نوجوانان و بزرگسالان؛
- آماده‌سازی کودکان و نوجوانان برای شرایط متغیر اجتماعی؛
- آماده‌سازی شهروندان مطلوب؛
- مهیاسازی مسیر اثربخش برای نهادینه‌سازی دموکراسی؛
- بسترسازی برای زندگی کیفی؛
- زمینه‌سازی برای فراگیرسازی صلح و ارتقای سطح آن.

همچنین طرح آموزش مهارت‌های زندگی با توجه به ماهیت جامعه‌گرای خود، ضرورت‌هایش را با نظر به متغیرهایی نظیر: اچ. آی. وی (ایدز)، خشونت، بهره‌کشی جنسی از کودکان، خودکشی، مصرف موادمخدر و

داروهای روان‌گردان، آسیب‌های روانی، قوم‌گرایی، تعارض و مسائل محیطی توجیه می‌کند.

آموزش مهارت‌های زندگی سال‌هاست در کشورهای جهان جزو برنامه‌های اصلی آموزش والدین بوده است. با این همه، هنوز در ایران به رغم انبوهی از مشکلاتی که به دلایل ناشی از عدم تبحر درباره نحوه زندگی داریم، تصمیمی جدی و نظام‌دار برای آموزش مهارت‌های زندگی آغاز نشده است و جایی هم که این آموزش‌ها شروع شده، با فراز و نشیب‌های زیادی روبه‌رو بوده است.

به پیشنهاد مرکز نوآوری‌های آموزشی مرآت، ما مؤلفان مجموعه حاضر بر آن شدیم آموزش والدین و دانش‌آموزان مدارس تحت پوشش این مرکز و نیز پدران و مادران سایر مدارس کشور را در چارچوب پروژه آموزش مهارت‌های زندگی برای پدرها و مادرها و از طریق تألیف ۱۲ کتاب آموزشی کم‌حجم و متفاوت که با شیوه‌ای جدید تدوین شده است، برعهده بگیریم. این مجموعه کتاب‌ها که لذت زندگی نام گرفته، در هر کدام از ۱۲ جلد خود، یکی از مهارت‌های زندگی مورد تأکید سازمان بهداشت جهانی را با توجه به ویژگی‌های فرهنگی و بومی جامعه ایران، از جمله مسائل مذهبی، عرفی و اعتقادی مورد بررسی قرار داده است. برای تألیف و تدوین این مجموعه، ما گروه مؤلفان، علاوه بر سال‌ها پژوهش و فعالیت انفرادی در این حوزه، به صورت گروهی نیز مجری ده‌ها پروژه علمی، پژوهشی و تألیفی در کشور بوده‌ایم و این مجموعه کتاب‌ها، حاصل جمع تجميع یافته همه این تجربه‌ها و پژوهش‌هاست که به صورت مجموعه حاضر و در قالب یک کار گروهی به تمام معنا ارائه شده است. این مجموعه کتاب‌ها که هریک از آن‌ها با نام خاصی به مخاطبان عرضه خواهد شد، از ویژگی‌های منحصر به فردی برخوردار است، از جمله:

- تناسب منطقی بین مطالب نظری با موارد عملی و کاربردی با تأکید عمده بر کاربردها؛
- بهره‌گیری از نوشتار ساده و روان برای انتقال مفاهیم؛
- بیان مصادیق عینی و عملی هر موضوع؛
- همراهی مطالب با نکات کاربردی و تمرین‌ها؛

- ایجاد امکانی برای مدارس جهت توسعه آموزش‌ها و اجرای برنامه‌های تکمیلی و نیز بهره‌گیری از فناوری‌های نوین اطلاعاتی و منابع قابل دسترس؛
- پیشنهادهایی برای برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مدرسه با همراهی اولیا.

عناوین و موضوعات جلدهای ۱۲ گانه کتاب‌ها این چنین خواهد بود:

۱. روبه‌روی آینده (خودآگاهی)؛
۲. دنیای من، دنیای تو (روابط بین فردی و ارتباط مؤثر)؛
۳. خیلی نزدیک، کمی دور (تفاهم و همدلی)؛
۴. سبب‌هایی سر راه (تصمیم‌گیری)؛
۵. گره‌گشایی در روز روشن (تعارض و حل مسئله)؛
۶. اندیشه نو، زندگی متفاوت (مهارت‌های فرایندی: تفکر خلاق و تفکر نقاد)؛
۷. شاخه گلی تقدیم به خودم (مدیریت فشار روانی و هیجان‌ها)؛
۸. یک شهر، یک سقف (شهروندی)؛
۹. ویندوز جدید زندگی! (زندگی در دنیای امروز)؛
۱۰. نفس راحت، خنده عمیق (سلامت جسمانی و روانی)؛
۱۱. عبور از دیوارهای بلند (رودررویی با بحران‌های زندگی)؛
۱۲. رازهای پشت پرده (مهارت انتقال و ارتقای دانش جنسی).

امیدواریم با انتشار این مجموعه، ما و مرکز نوآوری‌های آموزشی مرآت، توانسته باشیم در افزایش دانش، توانش و بینش پدران و مادران گرامی، برای تربیت فرزندانی شایسته و نیز حیاتی توأم با شادکامی، سرزندگی و مبتنی بر تربیت بهینه، نقش خودمان را ایفا کنیم. از کلیه مخاطبان این مجموعه کتاب‌ها در سراسر کشور درخواست می‌کنیم نظرات ارزشمند و پیشنهادهای اثربخش خودشان را برای اعمال در ویرایش‌های بعدی مجموعه به نشانی مرکز نوآوری‌های آموزشی مرآت ارسال کنند.

فهرست مطالب

فصل اول: مفاهیم و تعاریف

- ۹ امان از دست روزگار...
- ۱۰ تعریف بحران‌های زندگی
- ۱۱ عناصر رودررویی با بحران‌ها
- ۱۵ از رسول اکرم (ص) بیاموزیم

فصل دوم: مهارت‌های اناسی

- ۲۰ واکنش در برابر بحران
- ۲۱ کنار آمدن با فقدان عزیزان
- ۲۴ بازگشت به زندگی
- ۲۵ کنار آمدن با بیماری‌های مزمن
- ۲۵ عواطف ناشی از تشخیص بیماری مزمن
- ۲۵ راهبردهای کنارآمدن با بیماری
- ۲۶ چگونه می‌توان با بیماری کنار آمد؟
- ۲۷ جلب حمایت
- ۲۷ مواجهه با بیماری مزمن
- ۲۸ چگونه درباره مرگ با کودکان صحبت کنیم؟
- ۲۹ آن گاه که مرگ پیش آمد
- ۳۱ حمایت از کودکان
- ۳۳ تشییع جنازه
- ۳۴ مقابله با خشونت
- ۳۵ گام‌هایی برای مقابله با خشونت
- ۳۷ خطاهایی که والدین مطلقه باید از آن اجتناب کنند
- ۴۰ حقوق زنان
- ۴۲ حقوق زن در اعلامیه حقوق بشر اسلامی
- ۴۳ مواجهه خانواده با اختلالات روانی
- ۴۴ مداخله خانواده در اختلالات عاطفی
- ۴۶ مداخله خانواده در درمان اختلال اضطرابی و وسواس اجباری

- ۴۶ مداخله خانواده در درمان اختلال خوردن
- ۴۸ مداخله خانواده در درمان اختلال مصرف الکل و سوء مصرف مواد
- ۴۹ الگوهای سازش خانواده با بحران

۵۳

فصل سوم: برگی از زندگی

- ۵۴ همه خانه ما
- ۶۰ پرسش‌های محتوایی

۶۳

فصل چهارم: نکته‌ها و تمرین‌ها

- ۶۴ شماره یک: بلاشناسی!
- ۶۷ شماره دو: کیک نباش!
- ۶۹ شماره سه: ۷ خوان من!
- ۷۱ شماره چهار: شاید برای شما هم اتفاق بیفتد!
- ۷۴ شماره پنج: عبور از دیوارهای بلند
- ۷۸ از رسول اکرم (ص) بیاموزیم

۷۹

فصل پنجم: آزمون‌ها و کارگاه آموزشی

- ۸۰ آزمون خانواده
- ۸۳ نحوه امتیاز بندی و تفسیر نتایج
- ۸۴ کارگاه آموزشی
- ۸۴ طرح مسئله، حل مسئله (شماره یک)
- ۸۴ طرح مسئله، حل مسئله (شماره دو)
- ۸۵ طرح مسئله، حل مسئله (شماره سه)
- ۸۶ طرح مسئله، حل مسئله (شماره چهار)
- ۸۶ طرح مسئله، حل مسئله (شماره پنج)
- ۸۷ طرح مسئله، حل مسئله (شماره شش)

۸۹

فصل ششم: آگاهی‌های بیشتر