



خودآموز راهنمایی و مشاوره

ویژه‌ی دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی، متوسطه و پیش‌دانشگاهی
به منظور آشنایی با آسیب‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی

غلامرضا صفری

سرشناسه : صفری، غلامرضا، ۱۳۴۰ -

عنوان و پدیدآور : خودآموز راهنمایی و مشاوره : ویژه‌ی دانش‌آموزان دوره‌های راهنمایی، متوسطه و پیش‌دانشگاهی. به منظور آشنایی با آسیب‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی / غلامرضا صفری.

مشخصات نشر : تهران : وراي دانش : انتشارات رسانه تخصصی : ترکیه، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص.

شابک : 964-2704-03-x

یادداشت : فیا

یادداشت : کتابنامه : ص. ۹۹-۱۰۰.

عنوان دیگر : ویژه‌ی دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی، متوسطه و پیش‌دانشگاهی به منظور آشنایی با آسیب‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی.

موضوع : شاگردان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی.

موضوع : نوجوانان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی.

موضوع : جوانان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی.

موضوع : والدین و نوجوانان -- ایران.

موضوع : آموزش و پرورش -- مشارکت والدین.

رده‌بندی کنگره : ۹ ص/۷ LB۳۶۰۷

رده‌بندی دیویی : ۳۷۱/۸۰۹۵۵

شماره کتابخانه ملی : ۸۵-۳۳۳۸۴

انتشارات وراي دانش

تلفن ۳۳۳۱۴۷۸۸ تلفکس ۳۳۳۰۵۱۱۵ همراه ۲۰۷۳۹۰۱-۰۹۱۲

E-mail: entesharatevarayedanesh@yahoo.com

عنوان کتاب: خودآموز راهنمایی و مشاوره

مؤلف : غلامرضا صفری

ویراستار: سید جلال خدایی

ناشر: انتشارات وراي دانش

طراح جلد : عباس خدایی

نوبت چاپ: اول، پاییز ۸۵

لیتوگرافی : زمان

چاپ : سجده

شمارگان : ۲۱۰۰ جلد

قیمت : ۱۱۰۰ تومان

شابک : ۹۶۴-۲۷۰۴-۰۳-x

ISBN : 964-2704-03-x

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیش‌گفتار
۱۴	مقدمه
۱۶	خود را بشناسید
۱۷	هدف از آموزش مهارت‌های زندگی
	راهکارهای عملی جهت اجرای هر چه بهتر مهارت‌های زندگی توسط شما
۱۸	دانش‌آموزان عزیز
۱۸	■ مهارت‌های اصلی ارتباط با دیگران
۱۸	■ مهارت‌های سازگاری با دیگران
۱۸	■ مهارت‌های دوست‌یابی
۱۹	■ مهارت‌های برخورد با ناملازمات
۱۹	■ ارتباط مؤثر
۲۰	- اثرات برقراری ارتباط مؤثر با دیگران
۲۰	● راهکارها و نکات مهم در ارتباط مؤثر
۲۵	■ اگر کم‌رو و گوشه‌گیر هستید...
۲۶	■ اگر خجالتی هستید و احساس خودکم‌بینی می‌کنید...
۲۶	■ برای بهبود ارتباط خود با والدینتان چه کارهایی را باید انجام دهید...
۲۷	■ مونس و همدل یکدیگر باشیم
۲۸	- اثرات مهم همدلی
۲۹	● راهکارهای تقویت همدلی کدامند؟

- استرس و نشانه‌های آن ۳۱
- عوامل استرس ۳۴
- آیا می‌دانید در چه افرادی استرس تأثیر منفی بیش‌تری می‌گذارد؟ ۳۵
- راهکارهای مقابله با استرس ۳۶
- افسردگی چیست؟ ۳۸
- علائم افسردگی ۳۹
- شیوه‌های پیشگیری و درمان افسردگی ۴۰
- چگونه می‌توانیم به یک دوست افسرده کمک کنیم؟ ۴۱
- وسواس چیست؟ ۴۲
- ویژگی‌های افراد وسواسی ۴۲
- راهکارها ۴۳
- شاد باشید ۴۳
- روش‌های کسب احساس شادمانی ۴۴
- ایدز یا HIV چیست؟ ۴۷
- راه‌های انتقال HIV ۴۷
- علائم و نشانه‌های بیماری ایدز ۴۸
- راه‌های پیشگیری از بیماری ایدز ۴۹
- مواد مخدر کدامند؟ ۴۹
- دلایل استعمال مواد مخدر ۵۰
- تحریک رفیقان ۵۰
- راهکار ۵۰

- ۵۰کنجکاری
- ۵۱● راهکار
- ۵۱* چطور می‌توان با مصرف مواد مخدر مخالفت کرد و در عین حال دوستی را نیز حفظ کرد؟
- ۵۲● مقابله با دوستانی که مواد مخدر مصرف می‌کنند
- ۵۳■ دخانیات را خوب بشناسید
- ۵۴- کسانی که سیگار نمی‌کشند
- ۵۵● برای جلوگیری از ایجاد عادت به سیگار چه باید کرد؟
- ۵۶- مواد اعتیادآور و داروها کدامند؟
- ۵۷- پیامدهای مصرف مواد و داروها
- ۵۸- مهم‌ترین عوامل مؤثر در مصرف مواد و اعتیاد
- ۵۸- آیا می‌توانیم فقط یکبار مصرف کنیم؟
- ۵۹- باورهای نادرست خود را بشناسید
- ۵۹- چند باور درست و نادرست
- ۶۰* چه باید کرد؟
- ۶۰■ خشونت چیست؟
- ۶۰- انواع خشونت
- ۶۱- خشونت چه پیامدهایی دارد؟
- ۶۱● راهکارها
- ۶۲■ هیجان‌ها کدامند؟
- ۶۲● راهکارهای افزایش کنترل هیجان‌ها

- بهداشت روانی چیست؟ ۶۳
- ویژگی‌های افرادی که بهداشت روانی خوبی دارند ۶۳
- راهکارهای ایجاد تقویت بهداشت روانی ۶۵
- اضطراب امتحان ۶۶
- راهکارهای کاهش اضطراب ۶۶
- برای این‌که دچار افت تحصیلی نشوید، چه کارهایی را باید انجام دهید؟ ۶۷
- چگونه می‌توان به موضوع‌های درسی علاقه‌مند شد؟ ۶۹
- تفکر نقّادانه داشته باشید ۷۲
- ویژگی‌های افرادی که دارای تفکر نقّادانه هستند ۷۳
- راهکارهای پرورش تفکر نقّادانه ۷۳
- تفکر خلاق داشته باشید ۷۴
- ویژگی‌های افراد دارای تفکر خلاق ۷۵
- راهکارها ۷۶
- موفقیت کدام است؟ ۷۷
- راهکارهای کسب موفقیت ۷۸
- عزّت‌نفس چیست؟ ۷۹
- عوامل کاهش دهنده‌ی عزّت‌نفس ۸۰
- راهکارهای افزایش دهنده‌ی عزّت‌نفس ۸۰
- بهترین دوست کیست؟ ۸۲
- ویژگی‌های دوست خوب ۸۲

۸۳	● راهکارها
۸۳	■ خودآگاهی چیست؟
۸۴	- ویژگی‌های افراد خودآگاه
۸۴	● راهکارهای کسب خودآگاهی
۸۷	■ حل مسأله چیست؟
۸۷	● راهکار
۸۸	■ تفکر مثبت داشته باشید
۸۸	- ویژگی‌های افراد مثبت‌نگر
۸۹	● راهکارهای تقویت تفکر مثبت
۹۲	■ جوانان و زیبایی
۹۳	- معیار زیبایی
۹۳	- نشانه‌های زیبایی از منظر احادیث و روایات
۹۴	■ سعادت چیست و سعادت‌مند کیست؟
۹۵	- راه سعادت
۹۶	■ صلوات کلید حل مشکلات
۹۹	- فهرست منابع

پیش‌گفتار

جامعه‌ی ایده‌آل، جامعه‌ای است با رهبری امام زمان (عج). تا زمان ظهور آن قائد الهی و آن رهبر منتظر، هر انسان معتقد و مؤمنی هرازگاه از خود می‌پرسد که آیا قابلیت‌های لازم برای چنان حکومتی را کسب کرده یا نه؟ از خود می‌پرسد آیا امام غایبش از او راضی است یا نه؟ آیا او به وظایفش به عنوان یک شهروند حکومت عدل الهی عمل می‌کند یا نه؟ این قبیل سؤال‌ها حداقل چیزی است که می‌تواند نشانه‌ی انتظار باشد و اگر از این نشانه‌ها هم خبری نباشد، باید گفت که خبری از سعادت در زندگی نیست. اگر منتظریم، اگر منتظر جامعه‌ای سالم و آبادیم، اگر سعادت را برای انسان‌ها آرزو داریم، باید در اندیشه‌ی نسل آتی باشیم نسلی که نه تنها می‌باید از حصار تنگ‌نظری‌ها، احساس حقارت‌ها، شهوترانی‌ها، دون‌همتی‌ها، وسواس‌ها، کینه‌ها و بغض‌ها، پرخاشگری‌ها و... خلاص شوند، بلکه می‌باید به قلّه‌های رفیع ایمان، شهامت، علم، بزرگواری، کرامت، سعادت، عرفان، عشق، حکمت، غنی و... برسند. نگاه انسان منتظر به نسل آتی، چنین نگاهی است. انسان منتظر نمی‌تواند وضع موجود را بپذیرد. او برای تربیت نسل آینده می‌باید نگران باشد. باید خود را موظف بداند و این نگرانی و وظیفه‌ی خاص مربیان جامعه نیست، بلکه خاص هر انسانی است که به لحاظ روانی از سلامت نسبی برخوردار است.

نوجوانان جامعه‌ی ما، یعنی عزیزانی که در دامنه‌ی سنی تقریبی دوازده تا هجده و نوزده سالگی به سر می‌برند، احتیاج به توجه خاص دارند. آنان با مسائل گوناگونی در زندگی روبرو هستند و از آنجایی که افزایش حساسیت که ویژگی

این سنن است، این مسائل را برای آنان تشدید می‌کند، نیازمند راهنمایی برای نحوه‌ی مقابله با این مشکلات هستند. کتاب حاضر تلاش کرده است با یک دسته‌بندی اجمالی در مورد مسائل مختلف نوجوانان به بخشی از مشکلات آنان پاسخ دهد. مشکلات مطرح شده در دسته‌هایی چون؛ خود را بشناسید، راهکارهای عملی جهت اجرای هر چه بهتر مهارت‌های زندگی توسط شما دانش‌آموزان عزیز، استرس، راهکارهای مقابله با آن، ارتباط مؤثر و راهکارهای عملی جهت ارتباط مؤثرتر، همدلی و راهکارهای تقویت آن، افسردگی و شیوه‌های پیشگیری و درمان آن، چگونه شاد باشیم و راه‌های کسب شادمانی، ایدز چیست و راه‌های پیشگیری از آن کدامند؟

مواد مخدر کدامند و چگونه می‌تواند با مصرف مواد مخدر مخالفت کرد، دخانیات را خوب بشناسید و برای جلوگیری از ایجاد عادت به سیگار چه باید کرد، مهم‌ترین عوامل مؤثر در مصرف مواد و اعتیاد، خشونت چیست و راهکار عملی جهت رفع آن، هیجان‌ها کدامند و راهکارهای کنترل هیجان‌ها، اضطراب امتحان چرا به وجود می‌آید و راهکارهای کاهش آن کدامند؟ وسواس چیست و راهکارهای عملی جهت رفع آن، برای این که دچار افت تحصیلی نشوید چه کارهایی را باید انجام دهید؟ چگونه می‌توان به موضوع‌های درسی علاقه‌مند شد؟ اگر کم‌رو و گوشه‌گیر هستید چه بکنید؟ تفکر نقادانه داشته باشید و راهکارهای پرورش تفکر نقادانه، تفکر خلاق داشته باشید و راهکارهای عملی ایجاد تفکر خلاق، عزت‌نفس چیست؟ و راهکارهای افزایش عزت‌نفس کدام است، بهترین دوست کیست، روحیه‌ی حلّ مسأله داشته باشید، تفکر مثبت داشته باشید، نشانه‌های زیبایی و جمال از منظر احادیث و روایات، سعادت چیست و

سعادتمند کیست، راه سعادت، صلوات کلید حل مشکلات می باشد.

مخاطب اصلی مجموعه‌ی حاضر دوستان نوجوان می باشند. هر چند که خواندن آن برای مریبانی که بانوجوانان سر و کار دارند، خالی از سودمندی نیست.

تمام امید ما این است که شاید با عنایت حضرت حق، این سطرها وسیله‌ای باشند تا نور امیدی بر زندگی عزیزانی بتابد که امید ایران فردا هستند، عزیزانی که شاید سربازان راستین او باشند.

غلامرضا صفری

مقدمه

نیاز انسان به راهنمایی به منظور انتخاب و به کارگیری راه‌حل‌های مناسب در زندگی بر کسی پوشیده نیست. خصوصاً در سنین نوجوانی و جوانی که تحولات جسمی و روحی، انسان را با شرایط بحرانی خاصی مواجه می‌سازد. از طرف دیگر پیچیدگی روزافزون جهان امروز و ضرورت تربیت انسان‌هایی آگاه، سالم، اندیشمند، مبتکر و خلاق را مطرح نموده است و این امر امکان‌پذیر نخواهد شد مگر با همدلی و یاری شما عزیزان.

این‌جانب مجموعه‌ای حاضر را با هدف پیشگیری و یاری نمودن شما دانش‌آموزان گرامی در برخورد با مهارت‌های زندگی و آسیب‌های اجتماعی تألیف نموده‌ام.

بی‌شک این مجموعه، مانند هر اثر دیگری خالی از عیب و نقص نیست چنان‌که فرزانه‌ای فرماید:

«چنان دیدم که هیچ‌کس کتابی نمی‌نویسد الا که چون دیگر روز بدان بنگرد گوید اگر فلان سخن چنان بودی بهتر گشتی و اگر فلان کلمه بر آن افزوده شدی نیک‌تر آمدی» از این رو نظرات ارشادی شما خوانندگان عزیز، دانش‌آموزان گرانقدر را به جان و دل پذیرا می‌باشم.

امیدوارم که این تلاش فقیرانه مورد قبول درگاه احدیت قرار گیرد.

غلامرضا صفری