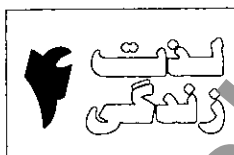


به نام ذات هستی بخش

مجموعه کتاب‌های



سیب‌هایی سر راه

مهارت‌های زندگی:

تصمیم‌گیری

مؤلفان:

ابراهیم اصلانی / دکتر مرتضی مجدفر

دکتر لیلا سلیقه‌دار / دکتر محرم آقا زاده

عنوان و نام پدیدآور:

سیب‌هایی سر راه: (تصمیم‌گیری) / مؤلفان لیلا سلیقه‌دار،
[و دیگران].

مشخصات نشر:

تهران: مرآت، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری:

۸۴ ص: مصور.

فروست:

بسته آموزش خانواده. مجموعه کتاب‌های لذت زندگی؛ [ج ۱]. ۴.

شابک:

978-600-94101-3-2

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیا.

یادداشت:

مؤلفان لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر، محرم آقازاده.

عنوان دیگر:

تصمیم‌گیری.

موضوع:

مهارت‌های زندگی

موضوع:

تصمیم‌گیری

شناسه افزوده:

سلیقه‌دار، لیلا، ۱۳۵۰ -

شناسه افزوده:

بسته آموزش خانواده. مجموعه کتاب‌های لذت زندگی؛ [ج ۱]. ۴.

رده‌بندی کنگره:

۱۳۹۲ ج ۴. ۴۵۴ ب/۳۷۱ HQ۲۰

رده‌بندی دیویی:

۶۴۶/۷

شماره‌ی کتابشناسی ملی:

۳۲۸۴۸۷۴

بسته آموزش خانواده / مجموعه کتاب‌های لذت زندگی (جلد چهارم) /

سیب‌هایی سر راه (تصمیم‌گیری)

ناشر:

مرآت

دیر بسته آموزشی نورش خانواده:

محرم نقی‌زاده

مؤلفان:

ابراهیم اصلانی، دکتر مرتضی مجدفر، دکتر لیلا سلیقه‌دار، دکتر محرم آقازاده

طراحی جلد و تصویرسازی:

رضا مرادی

صفحه‌آرایی:

مهدی امیدگانه

لیوگراف:

واژه‌پرداز اندیشه

حاپ و صحافی:

واژه‌پرداز اندیشه

نوبت چاپ:

اول، ۱۳۹۲

میرز:

۵۰۰۰

قیمت:

۴۰.۰۰۰ 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 مبهره 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- آموزش و 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 مولفان

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 بی‌روانند 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 پدرها 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 نهاده‌سازی دموکراسی؛
- بسترسازی برای زندگی کیفی؛
- زمینه‌سازی برای فراگیرسازی صلح و ارتقای سطح آن.

همچنین طرح آموزش مهارت‌های زندگی با توجه به ماهیت جامعه‌گرایی 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 تجمیع‌یافته همه این تجربه‌ها و پژوهش‌هاست که به صورت مجموعه حاضر و در قالب یک کار گروهی به تمام‌معنا 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 فرزندان 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

۹	فصل اول: مفاهیم و تعاریف
۱۰	تصمیم‌گیری؛ گامی آسان و گامی دشوار
۱۲	تعریف تصمیم‌گیری
۱۲	مصادیقی از هدف‌گزینی
۱۳	مصادیقی از همت و اراده
۱۳	مصادیقی از انتخاب از بین گزینه‌ها
۱۵	روش‌های تصمیم‌گیری
۱۸	سبک‌های تصمیم‌گیری
۲۲	عناصر تصمیم‌گیری
۲۴	از رسول اکرم (ص) بیاموزیم
۲۵	فصل دوم: تصمیم‌گیری اساسی
۲۶	گردآوری اطلاعات
۳۰	اتخاذ تصمیم
۳۱	اقدام
۳۲	ارزیابی پیامد اجرای تصمیم
۳۵	فرایندی دیگر برای تصمیم‌گیری
۳۶	کانون کنترل افراد و تصمیم‌گیری
۳۹	نکات کلیدی در تصمیم‌گیری
۴۰	عوامل تهدید کننده تصمیم‌گیری
۴۱	فصل سوم: برتری از زندگی
۴۲	محکمه همیشگی ما
۴۷	پرسش‌های محتوایی
۵۰	یک زندگی، یک پند
۵۱	فصل چهارم: نکته‌ها و تمرین‌ها
۵۲	شماره یک: نیمه پنهان

- ۵۴ شماره دو: عینکی نامرئی که همه داریم
- ۵۶ شماره سه: ولی افتاد مشکل‌ها!
- ۵۷ شماره چهار: کاش پینوکیو بودم!
- ۵۸ شماره پنج: سیب‌هایی سر راه!
- ۶۰ شماره شش: تله‌های تصمیم‌گیری
- ۶۲ شماره هفت: کفش‌های لنگه به لنگه
- ۶۳ شماره هشت: از تصمیم‌سازی تا تصمیم‌گیری

۶۵ فصل پنجم: آزمون‌ها و کارگاه آموزشی

- ۶۶ آزمون خانواده
- ۷۱ نتیجه آزمون
- ۷۲ طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۱)
- ۷۵ طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۲)
- ۷۶ طرح مسئله، حل مسئله (شماره ۳)

۷۷ فصل ششم: آگاهی‌های پیش‌تر