

مهارت‌های زندگی

(کتاب معلم)

مؤلفان :

عادل تبریزی، سرفیه خیراندیش

زادنه

نشر زاکرو

۱۳۹۶

سروش‌نامه: اکبری، عادل، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی.
مؤلفان: عادل اکبری، صفیه خیراندیش.
مشخصات نشر: ایلام: زاگرو، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۵۵ ص. جدول.
شابک: ۸۵۰۰۰ ریال ۶ - ۲۵ - ۸۲۳۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا
موضوع: مهارت‌های زندگی
موضوع: Life skills
موضوع: مهارت‌های اجتماعی
موضوع: Social skills
موضوع: راه و رسم زندگی
موضوع: Conduct of life
شناسه افزوده: صفیه خیراندیش
رده بندی کنگره: ۱۲۹۶ م الف/۲۰۳۷ HQ
رده بندی دیویی: ۱۴۷
شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۱۱۰۱۵



مهارت‌های زندگی
مؤلفان: عادل اکبری، صفیه خیراندیش
صفحه آرا: مؤده صدر
حروف چین: رضا اکبری
طراحی جلد: معصومه صفایی نیا
شمارگان: ۱۰۰۰

مقدمه

افراد در نظام ارزشی خود با یکدیگر متفاوت اند. به همین دلیل ممکن است با یکدیگر اختلاف پیدا کنند تفاوت در ارزش ها امری طبیعی است. درگیری های دنیای امروز، به دلیل اختلاف دولتها و یا مردم جهان در ارزش های آنها است. انسان های دنیا با تیرش بعضی از ارزش های جهانی می توانند در کنار یکدیگر، با خیال راحت و در صلح و آرامش زندگی کنند. عدم همدلی موجب عدم درک و در نهایت با پیامد درگیری نزاع همراه است. نداشتن مهارت زندگی حتی در حین نشستن و دراز کشیدن و نفس کشیدن و... اجابیر ادامه پیدا می کند که طرف مقابل ممکن است به انتقام با رفتار متضاد بپردازد. نهایت انسانی رنگ و بوی دیگر می گیرد.

با رشد تکنولوژی و علم امروزی بحث از خود فاصله گرفته است و بیشتر گرفتاری های وی از نداشتن مهارت زندگی و رعایت نکردن در کوچکترین معیارهای رفتاری که افراد با توجه به نظام ارزشی خود، در انجام رفتارهای بردشان، حد و حدودی قائل هستند مراعات نمی کنند. با این مهم هرچند اکنون کتابی زندگی پیرامون مهارتهای زندگی در جهت کاهش آسیب های نو ظهور به چاپ رسیده است. و رت یافتیم حتی المقدور سر فصل بعضی از مهارت های زندگی با عنوان کتاب هدیه نماییم و در این میان مربی محترم در توضیح و تشریح هر کدام از مهارت ها وارد است تا بتواند با مثال های زیبای خود مسائل را با همیاری مخاطبین آگاهی بخشد.

امید است مطالب و نکات ارائه شده در این نوشتار مورد استفاده خوانندگان عزیز بویژه همکاران محترم در کانون های رسمی و غیر رسمی تعلیم و تربیت قرار گیرد. فعالیت

های آموزشی دروس پرورشی، کلاس‌های آموزش خانواده، کلاس‌های پیشگیری از مواد مخدر و... می‌تواند موقعیت مناسبی برای تلاش و کوشش در این عرصه باشد. درس مهارت‌های زندگی، توانمندی دانش‌آموزان و بالا بردن قدرت "نه" گفتن در آنان را در مقابل خواسته‌های نابجای دیگران را افزایش می‌دهد.

با آرزوی توفیق

عادل اکبری، صفیه خیراندیش

تابستان ۱۳۹۶

فهرست مطالب

۱۱.....	رنوس مطالب مهارت‌های زندگی
۱۱.....	مهارت خود آگاهی
۱۱.....	مهارت همدلی
۱۱.....	مهارت ره‌یابی بین فردی
۱۲.....	مهارت ارتباط موثر
۱۲.....	مهارت مقابله با استرس
۱۲.....	مهارت مدیریت بر منابع
۱۳.....	مهارت حل مساله
۱۳.....	مهارت تصمیم‌گیری
۱۳.....	مهارت تفکر خلاق
۱۴.....	مهارت تفکر نقادانه
۱۴.....	مهارت خود آگاهی و همدلی
۱۴.....	همدلی
۱۴.....	کاربرد خود آگاهی
۱۵.....	اجزاء خود آگاهی
۱۵.....	اجزاء زیر ملاک ارزشمندی انسان نیست
۱۵.....	اهمیت عزت نفس
۱۵.....	کاربرد همدلی
۱۶.....	اشتباهات افرادی که در بیان همدلی ناتوانند
۱۶.....	نحوه بیان همدلی

- ۱۶..... مهارت برقراری ارتباط موثر.....
- ۱۷..... اجزاء تعریف ارتباط متقابل.....
- ۱۷..... عناصر اصلی ارتباط:.....
- ۱۷..... محتوای کلام.....
- ۱۸..... حالات بدنی.....
- ۱۸..... توصیه هایی برای ارتباط بهتر کلامی.....
- ۱۸..... گوش دادن و شنیدن.....
- ۱۸..... روش موثر در شنودن کردن فعال.....
- ۱۹..... موانع ارتباط موثر.....
- ۱۹..... مهارت حل مسئله:.....
- ۲۰..... مهارت تصمیم گیری موثر.....
- ۲۰..... عوامل شخصی موثر در تصمیم گیری.....
- ۲۱..... عوامل مهمی که در تصمیم گیری باید مورد توجه قرار گیرند.....
- ۲۱..... روشهای معمول در تصمیم گیری.....
- ۲۱..... مراحل تصمیم گیری منطقی.....
- ۲۱..... مهارت مقابله با استرس.....
- ۲۲..... انواع استرس.....
- ۲۲..... فرایند تاثیر گذاری استرس.....
- ۲۲..... فیزیولوژی استرس.....
- ۲۳..... اثرات استرس.....
- ۲۴..... علائم افسردگی.....
- ۲۵..... عوامل ایجاد افسردگی.....

۲۵.....	منابع استرس
۲۶.....	مهارت مقابله با استرس
۲۶.....	مهارت مسئله مدار
۲۶.....	مهارت هیجان مدار
۲۶.....	مهارت کنترل خشم و عصبانیت
۲۷.....	کنترل خشم از در طریق
۲۷.....	پرخاشگری کلامی
۲۷.....	پرخاشگری فیزیکی
۲۸.....	مهارت‌های برخورد با درد عصبی
۲۸.....	آثار روانی و اجتماعی عصبانیت
۲۹.....	مهارت‌های کنترل خشم
۳۰.....	مهارت‌های مقابله‌ای
۳۱.....	انواع مقابله
۳۲.....	انواع مقابله‌های کارآمد
۳۳.....	مقابله متمرکز بر هیجان
۳۵.....	مقابله‌های ناکارآمد و غیر مفید
۳۵.....	مهارت نه گفتن یا جرات ورزی
۴۳.....	جرات ورزی چیست؟
۴۴.....	جرات‌ها و آدم‌ها
۴۶.....	جرات‌ورزی به چه درد می‌خورد؟
۴۶.....	پیش از اعلام موضع
۴۷.....	اعلام موضع با جمله سه بخشی

۴۷.....	اعلام موضع در شرایط خاص
۴۹.....	عوض کردن موضوع صحبت
۴۹.....	مهارت مصرف
۴۹.....	چند نکته مهم در خریدن کالا و خدمات
۵۰.....	موانع نگرهداری از افراد ناتوان و خرد سال
۵۲.....	منابع