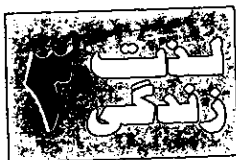


به نام ذات هستی بخش

مجموعه کتاب‌های



خیدی نزدیک، کمی دور

مهارت‌های زندگی:

تفاهم و هم‌دلی

مؤلفان:

دکتر مرتضی مجدفر / دکتر لیلا سلیقه‌دار

ابراهیم اصلانی / دکتر محرم آقازاده

عنوان و نام پدیدآور:	خیلی نزدیک، کمی دور: (تفاهم و همدلی) / مؤلفان
مشخصات نشر:	مرتضی مجدفر ... (و دیگران).
مشخصات ظاهری:	تهران: مرآت، ۱۳۹۲.
فروست:	۷۲ ص: مصور.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۰۱-۲-۵
وضعیت فهرست‌نویسی:	فایپا.
یادداشت:	مؤلفان مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلاتی، محرم آقازاده.
عنوان دیگر:	تفاهم و همدردی.
موضوع:	مهارت‌های زندگی
موضوع:	خانواده‌ها
موضوع:	زن‌شویی - روابط
موضوع:	مجدفر، مرتضی، ۱۳۴۲ -
موضوع:	پسته آموزش خانواده. مجموعه کتاب‌های لذت زندگی: [ج. ۳].
موضوع:	۱۳۹۲ ج. ۳ / HQ۲۵۳۷۷
موضوع:	۶۴۶/۷
موضوع:	۳۲۸۶۸۷۳

پسته آموزش خانواده مجموعه کتاب‌های لذت زندگی (جلد سوم) / خیلی نزدیک، کمی دور: (تفاهم و همدلی)

ناشر:	مرآت
مدیر پسته آموزشی آموزش حر...	محرم آقازاده
مؤلفان:	مجدفر، لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلاتی، دکتر محرم آقازاده
طراحی جلد و تصویرسازی:	رضا...
صفحه‌آرایی:	مهدی امیدبگانه
لیتوگرافی:	واژه‌پرداز...
چاپ و صحافی:	واژه‌پرداز اندیشه
نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۲
تیراژ:	۵۰۰۰
قیمت:	۳۵۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی مرآت

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

فاکس: ۸۸۸۱۳۵۱۹ / سرویس پیام کوتاه (SMS)

تلفن: ۸۸۸۱۳۵۲۰ - ۹

پایگاه اینترنتی: www.meraat.ir

صندوق پستی: ۱۵۸۵۵ - ۳۷۶

حقوق چاپ و نشر، محفوظ و مخصوص نشر 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 مبرهن 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 درسنامه 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، بتواند با مراجعه به پورتال بسته، مجموعه محتوای تکمیلی هر موضوع را در قالب فیلم، صوت، سخنرانی، پایان‌نامه، کتاب، سایت، وبلاگ و یک خودآزمایی مشاهده کند. همچنین مؤلفان توانمند مجموعه برای درک بهتر هر مهارت و آشنایی با محتوای آن، کارگاه، خودآزمایی و در فصل پایانی کتاب با نام «محتوای تکمیلی» مجموعه‌ای از محتواهای چندرسانه‌ای مختلف را ارائه کرده‌اند. 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 مرات از مؤلفین مجموعه بر بسته این مجموعه که افتخار همکاری با آنان باعث غنای ویژه این مجموعه است، تشکر و قدردانی می‌کند. در پایان شایسته است دو راهکار از سند تحول بنیادین به جهت توجه به اسناد بالادستی در تولید این بسته یادآوری کنیم:

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

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

میدانست 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 پرورانند و به بهداشت جسمانی و توانمندی‌های روانی‌ساختی دست یابند. مهارت‌های زندگی در قالب آموزش‌های رسمی و غیررسمی و برون‌مدرسه‌ای سبب تقویت مهارت‌های اجتماعی، قابلیت خلاقیت، اعتماد به خود و دیگران می‌شود. افزون بر این، در چارچوب آموزش مهارت‌های زندگی، تلاش می‌شود علایق، ابتکارات، خلاقیت و سایر توانمندی‌های افراد به منظور حل مشکلات روزانه و اتخاذ تصمیم‌های بهتر پرورش یابد. دانش‌آموزان و پدرها و مادرها را می‌توان اولین مخاطبان آموزش مهارت‌های زندگی دانست. از تأکیدات اساسی بر آموزش مهارت‌های زندگی، کمک به همه شهروندان برای پی افکندن مسیر 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 درگیر کردن آن‌ها در سطح جامعه؛
- اجتماعی کردن؛
- پیشگیری اولیه از بیماری‌های فراگیر در بین کودکان و نوجوانان و بزرگسالان؛
- آماده‌سازی کودکان و نوجوانان برای شرایط متغیر اجتماعی؛
- آماده‌سازی شهروندان مطلوب؛
- مهیاسازی مسیر اثربخش برای نهادهای سازنده 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 دربارهٔ نحوهٔ زندگی داریم، تصمیمی جدی و نظام‌دار برای آموزش مهارت‌های زندگی آغاز نشده است و به نظر می‌رسد که این آموزش‌ها شروع شده، با فراز و نشیب‌های زیادی روبه‌رو است.

بنهاد تخصصی نوآوری‌های آموزشی مراآت، ما مؤلفان مجموعه حاضر، به دلیل اهمیت والدین و دانش‌آموزان مدارس تحت پوشش این مرکز، نسبت به پدید آمدن مادران سایر مدارس کشور را در چارچوب پروژهٔ آموزش مهارت‌های زندگی برای پدرها و مادرها و از طریق تألیف ۱۲ کتاب آموزش 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، به بیان 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 گروهی از علما و پژوهش‌پژوهش و فعالیت انفرادی در این حوزه، به صورت گروهی و فردی ده‌ها پروژه علمی، پژوهشی و تألیفی در کشور بوده‌ایم و این مجموعه کتاب‌ها، حاصل جمع تجمیع‌یافته همهٔ 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 امکاناتی 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)؛
- دنیای من، دنیای تو (روابط بین فردی و ارتباط مؤثر)؛
۳. خیلی نزدیک، کمی دور (تفاهم و همدلی)؛
۴. مسیری‌هایی سر راه (تصمیم‌گیری)؛
۵. راه‌های تازه‌تر روز روشن (تعارض و حل مسئله)؛
۶. پیشرفت زندگی متفاوت (مهارت‌های فرایندی: تفکر خلاق و تصمیم‌دادن)؛
۷. شاخه‌های تنم (مدیریت فشار روانی و هیجان‌ها)؛
۸. یک شهر کوچک (فرهنگ و شهروندی)؛
۹. ویندوز جدید زندگی (اندیشه در دنیای امروز)؛
۱۰. نفس راحت، خنده عمیق (سلامت جسمانی و روانی)؛
۱۱. عبور از دیوارهای بلند (روبرویی با بحران‌های زندگی)؛
۱۲. رازهای پشت پرده (مهارت انتقال و ارتباطات: دانش جنسی).

امیدواریم با انتشار این مجموعه، ما و مرکز نوآوری‌های آموزشی مرآت، توانسته باشیم در افزایش دانش، توانش و بینش مدیران، مادران گرامی، برای تربیت فرزندان شایسته و نیز حیاتی توأم با شادمانی، سرزندگی و مبتنی بر تربیت بهینه، نقش خودمان را ایفا کنیم. از کلیه مخاطبان این مجموعه کتاب‌ها در سراسر کشور درخواست می‌کنیم نظرات و ارزش‌های پیشنهادی 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	از همدلی تا تفاهم
۱۲	تعریف همدلی و تفاهم
۱۵	عناصر تفاهم
۱۸	از رسول اکرم پیاموریم
۱۹	فصل دوم: مهارت‌های اساسی
۲۰	همدلی
۲۱	گوشه دادن
۲۲	برقراری ارتباط دیالوگ
۲۳	کنترل هیجانات و عواطف
۲۴	پرهیز از جانب‌داری بی‌دلیل
۲۵	فهم موقعیت خود و دیگران
۲۵	همیاری
۲۶	جرئت‌ورزی
۲۷	شکیبایی یا به تعویق انداختن قضاوت
۲۷	شفاف بودن
۲۸	دوری از نقش بازی کردن یا فریبکاری
۲۸	احترام به دیگران
۲۹	پذیرش مسئولیت
۳۰	حق دادن به دیگری
۳۰	بازی «ببرد-ببرد»
۳۳	فصل سوم: پرگی از زندگی
۳۴	هفته سال زندگی مشترک
۳۷	پرسش‌های محتوایی

فصل چهارم: نکته‌ها و تمرین‌ها

- ۴۳ شماره یک: صد ملک دل به نیم نظرا
- ۴۴ شماره دو: عجب! نمی‌دانستم...
- ۴۶ شماره سه: بیا کنار هم بنشینیم!
- ۴۸ شماره چهار: بنی آدم اعضای یکدیگرند...
- ۵۰ شماره پنج: چه چیز مهم‌تر است؟
- ۵۲ فعالیت‌های بیشتر
- ۵۳

فصل پنجم: آزمون‌ها و کارگاه آموزشی

- ۵۵ آزمون
- ۵۶
- ۵۸
- ۵۸ کارگاه آموزشی

فصل ششم: آزمون‌های بیشتر

- ۶۱