

مهارت های بهتر زیستن

نویسنده:

طاهره محمدی

سرشناسه	: محمدی، طاهره، ۱۳۹۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت های بهتر زیستن / نویسنده طاهره محمدی.
مشخصات نشر	: تهران: نماد اندیشه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۴۵-۰۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مهارت های زندگی -- راهنمای آموزشی
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: خودسازی
موضوع	: موفقیت
رده بندی کنگره	: HQ۲۰۲۷/م۲۸م ۹۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۷/۶۳۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۵۶۹۳۳

مهارت های بهتر زیستن

- مؤلف: طاهره محمدی
- ناشر: نماد اندیشه
- صفحه آرای: یاسر صالحی
- نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۲
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۸۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۴۵-۰۸-۴

انتشارات نماد اندیشه

مدیر مسئول: اعظم کتابی (۰۹۱۲۳۱۰۸۲۶۱)

آدرس: شهرک غرب، خیابان شهید دادمان، خیابان جهاد - کوچه

پنجم، پلاک ۱۰



فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
مبحث اول: خودآگاهی	۱۳
اجزای خودآگاهی	۱۴
۱- شناخت ویژگی ها	۱۴
۲- شناخت توانایی ها و مهارت های خود	۱۷
۳- شناخت نقاط ضعف خود	۱۸
۴- شناخت افکار	۱۹
۵- شناخت باورها و ارزش های خود	۲۱
۶- شناخت اهداف خود	۲۲
موانع رشد خودآگاهی	۲۸
واکنش سنجشی	۳۲
مبحث دوم: همدلی	۳۳
شرایط لازم ایجاد همدلی	۳۵
درک چهارچوب ذهنی دیگران	۳۷
کنترل احساسات و هیجانات	۳۸

مبحث سوم: احساسات و هیجانات	۴۵
الف- احساسات خوشایند و ناخوشایند	۴۶
ب- احساسات طبیعی و غیرطبیعی	۴۶
هوش هیجانی EQ	۵۰
راهبردهای رفتاری کنترل هیجانات:	۵۸
تلقین برخی جملات	۶۰
مبحث چهارم: استرس	۶۵
عوامل مهم فشارزا	۷۴
شناسایی علائم استرس	۷۶
راههای مقابله با استرس و انواع آن	۷۹
راهبردهای مقابله با استرس	۸۳
حل مسئله یا مسئله‌گشایی	۸۷
مراحل حل مسئله	۸۸
هشت مهارت رفتاری در مقابله با استرس	۸۹
تمرین آرامش دادن به خود	۹۰
مبحث پنجم: ارتباطات	۹۹
اجزای تشکیل دهنده‌ی یک ارتباط	۹۹
موانع برقراری ارتباط موثر	۱۰۱
سبک‌های ارتباطی	۱۰۲
مهارت‌های مشارکت در گفت‌وگو	۱۰۶
مهارت صحبت کردن موثر (کارآمد)	۱۰۸
گوش دادن	۱۱۱
بایدها و نبایدهای هنگام گوش دادن	۱۱۵

۱۱۷	مهارت‌های جرأت‌مندی
۱۲۱	مهارت دوست‌یابی
۱۲۱	مهارت‌های لازم برای شروع دوستی
۱۲۳	مهارت‌های لازم برای ادامه دوستی
۱۲۷	مبحث هشتم: خلاقیت
۱۲۸	فرآیند خلاقیت
۱۳۰	ویژگی‌های لازم برای بروز خلاقیت در فرد
۱۳۱	اجزای خلاقیت و راه‌های پرورش آن
۱۳۵	موانع ظهور خلاقیت
۱۳۷	مبحث هفتم: مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری
۱۴۴	فرآیند حل مسئله و مراحل آن
۱۵۰	سخن آخر
۱۵۱	منابع

پیشگفتار

تجربه‌ی چند سال تدریس مهارت‌های زندگی برای علاقمندان، نشان داده است که امروزه با وجود ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی، اجتماعی و نیز تغییر در شیوه‌ی زندگی همراه با تعددگرایی، بسیاری از ما را با مسائل و مشکلات بهداشتی روان - تنی، اختلالات عاطفی - اجتماعی همچون افسردگی، پرخاشگری، اضطراب، استرس و... که ریشه در عزت نفس پایین، ناتوانی در بیان احساس و فقدان مهارت‌های ارتباطی داشته، مواجه کرده است.

لذا برای مقابله‌ی سازگارانه با موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارت‌ها از جمله مهارت‌های زندگی را داریم.

به بیان دیگر، هدف از کسب این مهارت‌ها به ما در جهت شناخت هر چه بیشتر و بهتر خود، برقراری ارتباط موثر و مناسب بین فردی، کنترل هیجانات و استرس‌ها، مدیریت بر شرایط تنش‌زا و حل بهتر مسائل و مشکلات کمک می‌کند که نتیجه‌ی آن ارتقای توانمندیهای روانی - اجتماعی و افزایش سطح بهداشت تن و روان به منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در جامعه می‌باشد.

حقیقت این است که اگر ما دانش، اطلاعات و مهارت‌های لازم جهت رویارویی با موقعیتها مختلف را کسب کنیم به افرادی توانمندی تبدیل خواهیم شد که با اعتماد به نفس بیشتر و انگیزه قوی‌تر و با رفتاری سالم‌تر در جامعه زندگی خواهیم کرد.

در پایان بایستی متذکر شوم که مطالب آورده شده در این کتاب به گونه‌ای مطرح شده است تا خواننده با هر سطح معلومات و میزان تحصیلات، قادر به درک، فهم و به کارگیری آن در زندگی خویش باشد و در انتهای هر قسمت از مطالب، با انجام تمرین مربوطه، مطالب را بهتر درک کرده و خود را محک بزند تا در انتهای کتاب به یک آگاهی نسبی در مورد خود و دیگران دست یابد و این بسیار ارزنده می‌باشد.

من می‌دانم انسان با ارزشی هستم
زیرا امکان ندارد که خداوند چیزی بی‌ارزشی بیافریند.

مقدمه

شاید همه ما انسانها با وضعیتی و طرحی خلق شده باشیم که بتوانیم با نیرومندی پا به عرصه و متن زندگی بگذاریم، ولی معمولاً لحظه‌یی که تصمیم می‌گیریم به سوی اهدافمان حرکت کنیم، تنهایی، بی‌حالی، بی‌کاری، بیماری، بی‌پولی و رکود آغاز می‌شود و شاید تمام اینها موانعی بیش نباشند.

مهارت زندگی، امکان توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت مادر مواجهه با چالش‌های زندگی است و یا به تعریفی دیگر، مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از مجموعه‌یی از توانایی‌های که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این توانایی‌ها ما را قادر می‌سازد تا مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خویش را بپذیریم و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست‌ها و انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری روبه‌رو شویم.

در این کتاب، مهارت‌های زندگی که مطرح شده است که کاربردی در زندگی روزمره‌ی ما دارد. نظیر مهارت‌های فردی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های شناختی، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های تفکر خلاق، مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مساله، مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها و

استرس‌ها و... می‌باشد که هر کدام دارای قلمرو وسیعی هستند. نظیر مهارت‌های فردی که شامل خود آگاهی، آگاهی از نقاط ضعف و قوت خویش، بیان ارزشهای خود، اعتماد به نفس، داشتن نگرش مثبت به خود و دیگران، عزت نفس، برخورد مناسب با ناکامیها و شکستها، ارزشیابی از عملکرد خود، داشتن هدف در زندگی و پی بردن به این اهداف و اهمیت آن، تدوین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت و... را نام برد.

از مهمترین مهارت‌های ارتباطی در روابط اجتماعی می‌توان از ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر، ابراز وجود، همدلی با دیگران، گوش دادن مؤثر و درک احساسات دیگران، نه گفتن به خواسته‌های نامعقول دیگران، نحوه‌ی سؤال کردن، استفاده از روشهای مناسب برای برقراری ارتباط و احترام به نظرات دیگران و... را نام برد.

برخی از مهارت‌های ارتباطی فردی عبارتند از همکاری و مشارکت با دیگران، دوستیابی و نگهداری دوستان، برقراری روابط صمیمی با دیگران، بیان واضح و روشن تفکرات، درک دیگران، احترام به افراد با دیدگاه‌ها، نژاد و مذاهب گوناگون و... است.

مهمترین مهارت‌های اجتماعی عبارتند از استفاده از مراحل حل مسئله، توانایی برخورد با مسائل، شناسایی راه‌حلهای گوناگون هنگام رویارویی با مشکل، آگاهی از مراحل تصمیم‌گیری فعالانه، نحوه‌ی انتخاب موثرترین راه‌حلونحوه‌ی ارزیابی و تحلیل آن و...

بنابراین می‌بینیم که گستره مهارت‌های زندگی تمام بخشهای زندگی ما را فرا گرفته است و نیاز به آموزش داریم.

در حقیقت آموختن این مهارتها، عامل اصلی ارتقای سطح بهداشت روان، انگیزه‌های ما در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماریهای روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری می‌باشد.