

به نام ذات هستی بخش

مجموعه کتاب‌های



اندیشه نو، زندگی متفاوت

مهارت‌های زندگی:

مهارت‌های فرایندی: تفکر خلاق و تفکر نقاد

مؤلفان:

دکتر مرتضی مجدفر / دکتر لیلا سلیقه‌دار

دکتر محرم آقازاده / ابراهیم اصلانی

عنوان و نام پدیدآور:	اندیشه‌ی نو، زندگی متفاوت: (مهارت‌های فرایندی، تفکر خلاق و تفکر نقاد) / مؤلفان لیلا سلیقه‌دار ... او دیگران.
مشخصات نشر:	تهران: مرآت، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری:	۱۲۰ ص: مصور.
فروست:	بسته آموزش خانواده، مجموعه کتاب‌های لذت زندگی؛ [ج.] ۶
شابک:	978-600-94101-5-6
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیفا.
یادداشت:	مؤلفان لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر، محرم آقازاده.
عنوان دیگر:	مهارت‌های فرایندی: تفکر خلاق و تفکر نقاد
موضوع:	مهارت‌های زندگی
موضوع:	اندیشه و تفکر خلاق
موضوع:	اندیشه و تفکر
شناخته افزوده:	سلیقه‌دار، لیلا، ۱۳۵۰ -
شناخته افزوده:	بسته آموزش خانواده، مجموعه کتاب‌های لذت زندگی؛ [ج.] ۶
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۲ ج. ۶ / ب ۴۵ / HQ۲۰۳۷
رده‌بندی دیویی:	۶۴۶/۷
شماره‌ی کتابشناسی ملی:	۳۲۸۶۶۲۵

بسته آموزش خانواده / مجموعه کتاب‌های لذت زندگی (جلد ششم) / اندیشه‌ی نو، زندگی متفاوت (مهارت‌های فرایندی: تفکر خلاق و تفکر نقاد)

ناشر:	مرآت
دبیر بسته آموزشی آموزش خانواده:	محرم نقی‌زاده
مؤلفان:	دکتر مرتضی مجدفر، دکتر لیلا سلیقه‌دار، دکتر محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی
طراحی جلد و تصویرسازی:	رضا مرادی
صفحه‌آرایی:	مهدی امیدگانه
لیتوگرافی:	واژه‌پرداز اندیشه
چاپ و صحافی:	واژه‌پرداز اندیشه
نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۲
تیراژ:	۵۰۰۰
قیمت:	۴۵۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی مرآت

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

تلفن: ۹ - ۸۸۸۱۳۵۲۰

فاکس: ۸۸۸۱۳۵۱۹ / سرویس پیام کوتاه (SMS) ۰۲۰۴۰۳۰

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 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 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 ک 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 کتاب و استفاده از پورتال این بسته، خانواده‌ای موفق‌تر داشته باشید.

کرنوآوری‌های آموزشی مرآت از مؤلفین محترم و برجسته این مجموعه
افتخار همکاری با آنان باعث غنای ویژه این مجموعه شده است. تشکر و دانی می‌کند. در پایان شایسته است دو راهکار از سند تحول بنیادین را به توجه به اسناد بالادستی در تولید این بسته یادآوری کنیم.

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

کار ۴-۴- افزایش میزان مشارکت خانواده‌ها در فعالیت‌های آموزشی
یتی مدرسه، برگزاری دوره‌های آموزشی اثربخش، ارائه خدمات رای به خانواده‌های آسیب‌پذیر و آسیب‌زا برای همسوسازی اهداف و های تربیتی خانواده و مدرسه.

است این بسته گامی باشد در جهت عملیاتی ساختن راهکارهای 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 بی‌روانند و به بهداشت جسمانی و توانمندی‌های روان‌شناختی دست یابند. مهارت‌های زندگی در قالب آموزش‌های مدرسه‌ای و بیرون مدرسه‌ای 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 پدران و مادران 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 نهادینه‌سازی دموکراسی؛
- بسترسازی برای زندگی کیفی؛
- زمینه‌سازی برای فراگیرسازی صلح و ارتقای سطح آن.

همچنین طرح آموزش مهارت‌های زندگی با توجه به ماهیت جامعه‌گرا خود، ضرورت‌هایش را با نظر به متغیرهایی نظیر: اچ. آی. وی (ایدز)، خشونت، بهره‌کشی جنسی از کودکان، خودکشی، مصرف مواد مخدر

داروهای روان گردان، 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 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 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 آینه (خودآگاهی)؛
 ۲. دنیای من، دنیای تو (روابط بین فردی و ارتباط مؤثر)؛
 ۳. خیلی نزدیک، کمی دور (تفاهم و همدلی)؛
 ۴. سیب‌هایی 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 مبتنی بر تربیت بهینه، نقش خودمان را ایفا کنیم. از کلیه مخاطبان ایر مجموعه کتاب‌ها در سراسر کشور درخواست می‌کنیم نظرات ارزشمند پیشنهادی اثربخش خودشان را برای اعمال در ویرایش‌های بعدی مجموعه به نشانی مرکز نوآوری‌های آموزشی مرآت ارسال کنند.

فهرست مطالب

فصل اول: مفاهیم و تعاریف	
	طرحی نو در اندازیم...
۱۰	
۱۲	تعریف مهارت‌های فرایندی
۱۴	ضرورت مهارت‌های فرایندی
۱۶	عناصر مهارت‌های فرایندی
۱۸	از رسول اکرم (ص) بیاموزیم
فصل دوم: مهارت‌های اساسی	
۱۹	
۲۰	مهارت‌های تفکر انتقادی
۲۲	تفسیر کردن
۲۴	تحلیل کردن
۲۶	ارزشیابی کردن
۲۸	استنباط کردن
۳۱	۲۲ راهکار برای پرورش تفکر خلاق
۴۳	تکنیک‌هایی برای کاربرد توأمان تفکر خلاق و انتقادی
فصل سوم: برگی از زندگی	
۴۹	
۵۶	جزء جزء زندگی
۴۵	برسش‌های محتوایی
فصل چهارم: نکته‌ها و تمرین‌ها	
۵۱	
۶۲	توفیق‌های مهارت‌های فرایندی
۶۲	ماره یک: فکرها را باید شست
۶۵	ماره دو: نردبانی به بام ملکوت
۶۶	ماره سه: و نگوییم که شب چیز بدی است.
۶۸	ماره چهار: نبض گل‌ها را می‌گیرم
۷۰	ماره پنج: زندگی گل به توان ابدیت است
۷۱	ماره شش: آب در یک قدمی است

۷۳

فصل پنجم: آزمون‌ها و کارگاه آموزشی

۷۴

و آزمون خانواده

۷۴

شماره یک: پرسشنامه تفکر نقاد

۹۰

شماره دو: پرسشنامه خلاقیت

۱۰۴

کارگاه آموزشی

۱۰۴

طرح مسئله، حل مسئله (شماره یک)

۱۰۵

طرح مسئله، حل مسئله (شماره دو)

۱۰۷

طرح مسئله، حل مسئله (شماره سه)

۱۰۸

طرح مسئله، حل مسئله (شماره چهار)

۱۱۱

فصل ششم: آگاهی‌های بیشتر

www.ketab