

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت‌های زندگی

(راز موفقیت)

دکتر یدالله آزادی
(عضو هیئت علمی دانشگاه)

۱۳۹۴

www.ketab.ir

سرشناسه: آزادی، یدالله، -
عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی (راز موفقیت)/نویسنده یدالله آزادی.
مشخصات نشر: تهران، آزما، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص. : نمودار، جدول.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۶۲-۳۵-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبای مختصر
یادداشت: مهارت‌های زندگی
یادداشت: کتابنامه
یادداشت: مهارت‌های زندگی -- رازهای موفقیت در زندگی
یادداشت: مهارت‌های زندگی -- ابعاد و نظریه‌های اجتماعی
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۶۵۶۴۹



مهارت‌های زندگی (راز موفقیت)

نویسنده: دکتر یدالله آزادی (عضو هیئت علمی دانشگاه)

صفحه‌آرایی: محمد اسدی

طراح جلد: علی یوسفی

لیتوگرافی: ایران‌مصور

چاپ و صحافی: نقش نیزار

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ISBN 967-964-8162-35-6

شابک: ۹۷۷-۹۶۴-۸۱۶۲-۳۵-۶

Email: Azma_Pub@yahoo.com

تلفن ناشر: ۰۹۱۲۴۵۹۰۱۴۱

فصل اول

۱۱	مهارت‌های زندگی
۱۳	تاریخچه مهارت‌های زندگی
۱۴	تعریف مهارت‌های زندگی
۱۴	گستره نظری مهارت‌های زندگی
۱۴	نظریات زیر بنایی مهارت‌های زندگی
۱۴	(۱) نظریه یادگیری اجتماعی
۱۵	(۲) نظریه نفوذ اجتماعی
۱۶	(۳) نظریه حل مسئله شناختی
۱۶	(۴) نظریه هوش چند بعدی: شامل هوش عاطفی
۱۷	(۵) نظریه خطر و جهندگی
۱۷	(۶) نظریه ساخت گرایی روان شناسی
۱۸	فوائد و کاربردهای مهارت‌های زندگی
۱۹	یونیسف مهارت‌های زندگی را در چند سطح دسته‌بندی می‌کند
۲۰	اهداف آموزش مهارت‌های زندگی
۲۱	ابعاد مهارت‌های زندگی

فصل دوم

۲۳	مهارت خود آگاهی
۲۴	عزت نفس و اعتماد به نفس
۲۶	اعتماد به نفس ضعیف دارای علائم بدنی، شخصیتی و روانی است
۲۷	الف - علائم و نشانه‌های فیزیکی (بدنی)
۲۷	ب- علائم و نشانه‌های شخصیتی
۲۸	ج- نشانه‌های روانی ضعف اعتماد به نفس
۲۹	سه نوع اعتماد به نفس
۲۹	(۱) اعتماد به نفس رفتاری
۲۹	(۲) اعتماد به نفس احساسی - عاطفی
۲۹	(۳) اعتماد به نفس روحی و معنوی
۳۱	خودآگاهی شامل
۳۱	سازه خودآگاهی مشتمل بر سه جز است

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

۳۳	تأثیرات خودآگاهی
۳۴	اجزای خودآگاهی
۳۵	موانع رشد خودآگاهی
۳۶	انواع خودآگاهی
۳۶	خود فیزیکی (جسمانی)
۳۶	خود جنسیتی
۳۶	خود اجتماعی
۳۷	خود معنوی
۳۷	معنویت
۳۸	هوش معنوی و مؤلفه‌های آن
۴۲	رشد هوش معنوی
۴۶	خود تاریک
۴۶	خود آرمانی
۴۶	خود واقعی
۴۷	خود احساسی
۴۷	خود منطقی
۴۷	اجزای خودآگاهی
۴۷	مهارت خودآگاهی شامل
۴۷	مؤلفه‌های اصلی خودآگاهی
۴۷	نقش و همت خودآگاهی
	فصل سوم
۴۹	مهارت همدلی کردن
۵۰	روش‌های همدلی
۵۰	برخی از عوامل که مانع همدلی می‌شوند
۵۰	راهکارهای تقویت همدلی
	فصل چهارم
۵۳	مهارت تصمیم‌گیری
۵۳	مراحل تصمیم‌گیری
۵۴	انواع تصمیم‌گیری

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

۵۴	تصمیم‌گیری، احساسی، اجتنابی، مطیعانه، ناگهانی و تصمیم‌گیری منطقی
۵۵	اصول تصمیم‌گیری منطقی یا عقلانی
۵۵	شیوه برخورد با افراد دو دل در تصمیم‌گیری
۵۶	نقش تصمیم‌گیری در بهداشت روانی

فصل پنجم

۵۷	مهارت‌های حل مسئله
۵۷	فایده آموزش مهارت حل مسئله
۵۸	راهبردهای حل مسئله

فصل ششم

۵۹	مهارت تفکر خلاق
۶۰	تأثیر والدین در پرورش تفکر خلاق کودکان
۶۱	انواع تفکر
۶۱	مراحل تفکر خلاق
۶۱	ویژگی‌های افراد دارای تفکر خلاق
۶۲	شیوه‌های پرورش تفکر خلاق در خود و دیگران
۶۵	عوامل مؤثر در خلاقیت

فصل هفتم

۶۷	تفکر انتقادی
۶۸	اصول تفکر نقادانه
۶۸	ویژگی‌های افراد دارای تفکر نقادانه
۷۰	مفهوم تفکر انتقادی
۷۱	تاریخچه تفکر انتقادی
۷۲	راهکارهای پرورش تفکر نقادانه
۷۴	مهم‌ترین فاکتورهای تقویت تفکر انتقادی
۷۴	سه سطح تفکر انتقادی
۷۶	مهارت‌های تفکر انتقادی
۷۶	معیارهای تفکر انتقادی
۸۰	الگوهای ارزش‌یابی از تفکر انتقادی
۸۱	نتایج به‌کارگیری تفکر انتقادی

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

۸۱..... فلسفه و تفکر انتقادی

۸۲..... تفکر انتقادی در نظام تعلیم و تربیت

۸۳..... نظریه‌های علمی موجود در رابطه با تفکر انتقاد

۸۴..... مقایسه تفکر انتقادی با تفکر عادی

فصل هشتم

۸۵..... مهارت‌های ارتباط

۸۶..... اجزای ارتباط

۸۶..... هدف ارتباط

۸۶..... ابزار ارتباط

۸۸..... مراحل ارتباط

۸۹..... عوامل تقویت کننده و تضعیف کننده ارتباط

۸۹..... مهم‌ترین سبک‌های ارتباط

۸۹..... سبک ارتباطی پرخاش‌گرانه

۹۰..... سبک ارتباطی سلطه جویانه

۹۳..... سبک ارتباطی سلطه پذیرانه

۹۵..... سبک ارتباطی قاطعانه یا ابراز وجود

۹۶..... علت جرأت مندانه رفتار نکردن افراد

۹۷..... نکات قابل توجه برای پرورش مهارت قاطعیت

۱۰۲..... ویژگی‌های رفتاری چهار الگوی ارتباطی

۱۰۳..... مؤلفه مؤثر در برقراری ارتباط

فصل نهم

۱۰۷..... ارتباطات بین فردی

۱۰۸..... هوش

۱۱۴..... هوش هیجانی

۱۲۳..... ابعاد پنج گانه هوش هیجانی

۱۲۹..... ابعاد هوش عاطفی در مدیریت و رهبری

۱۳۰..... نقش هوش عاطفی در بهره‌وری سازمان‌ها

۱۳۳..... والدین با هوش هیجانی پایین

۱۳۳..... والدین با هوش هیجانی بالا

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
هوش هیجانی پایین.....	۱۳۴
هوش هیجانی بالا.....	۱۳۶
اهمیت همدلی در ارتباطات بین فردی.....	۱۳۸
واکنش سازنده در ارتباطات بین فردی.....	۱۳۸
مهم‌ترین موانع ارتباط.....	۱۳۹
رموز ارتباط صمیمانه.....	۱۳۹
موانع گوش دادن فعال.....	۱۴۰
مهارت‌های برقراری ارتباط.....	۱۴۱
فصل دهم	
مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی.....	۱۴۳
عوامل مهم تأثیرگذار در روابط بین فردی.....	۱۴۴
تأثیرگذاری.....	۱۴۶
پنج راه آسان برای تأثیرگذاری.....	۱۴۷
مهم‌ترین روش‌های تأثیرگذاری.....	۱۴۸
رفتارهایی که به روند تأثیرگذار کمک می‌کند.....	۱۴۹
مهم‌ترین عوامل تأثیرگذاری موفق.....	۱۵۰
عواملی که موجب تأثیرگذاری در روابط می‌شود.....	۱۵۱
کارکردهای روابط بین فردی.....	۱۵۶
فصل یازدهم	
مهارت مقابله با هیجانات.....	۱۵۷
تعریف هیجان.....	۱۵۷
تغییر بدن بر اثر هیجان.....	۱۶۱
نظریه‌های هیجان.....	۱۶۲
نظریه‌های تکاملی هیجان.....	۱۶۳
جمع‌بندی و تحلیل نظریه‌های هیجان.....	۱۶۴
خشم.....	۱۶۵
شیوه‌های مدیریت خشم.....	۱۶۵
الف) ایجاد تغییر در محیط / ترک موقعیت.....	۱۶۵
ب) مقابله با افکار منفی.....	۱۶۵

فهرست مطالب

شماره صفحه	عنوان
۱۶۵	پ) آرام سازی
۱۶۵	ت) حل مشکل
۱۶۶	کارکردهای هیجانات
۱۶۶	اهمیت مدیریت هیجانی
	فصل دوازدهم
۱۶۹	مهارت مقابله با استرس
۱۷۰	استرس های اصلی
۱۷۱	تعارض به سه شکل اتفاق می افتد
۱۷۲	واکنش های بدن به استرس
۱۷۳	واکنش های رفتاری افراد به استرس
۱۷۳	استرس مثبت و استرس منفی
۱۷۴	اثرات استرس بر بدن
۱۷۴	جدول اثرات و نشانه ها و پیامدهای استرس
۱۷۵	عوامل کاهش دهنده استرس
۱۷۷	رابطه برنامه تمرینات ذهنی با مدیریت و مقابله با استرس
۱۷۸	آموزش مایه کوبی در برابر استرس
۱۷۸	آموزش شناختی - احساسی مدیریت استرس
۱۷۹	مراحل SMT
۱۷۹	مدل کوپ (cope)
۱۸۰	سیک های مقابله ای
۱۸۲	مهارت های مقابله با استرس
۱۸۴	انواع مقابله کار آمد
۱۸۴	انواع معمول مقابله نا کار آمد
۱۸۵	روش های آموزش مهارت های زندگی
	فصل سیزدهم
۱۸۷	پژوهش های انجام شده در زمینه مهارت های زندگی
۲۰۱	منابع

پیشگفتار

سپاس و ستایش مطلق مخصوص پروردگار دانا و تواناست، پروردگاری که بهترین خلایق را برگزید تا انسان‌ها با الگو قرار دادن و بهره‌گیری از فلسفه و سبک زندگی و تعالیم ایشان در طول زندگی شیوه‌های بهتر زیستن را بیاموزند و به سوی فلاح و رستگاری رهنمون و هدایت شوند. ستایش بیکران را خداوندگاری سزاوار است که توانایی و توفیق و سعادت را به اینجانب عنایت فرمود تا با توکل و توسل به ایشان و انبیا و امامان علیه السلام کتاب دیگری را تألیف نمایم.

امروزه انسان شاهد پیشرفت و شگفتی‌های زیادی در زمینه‌های مختلف در جهان است و این پیشرفت‌ها حاصل کمک گرفتن انسان از تجربیات پیشینیان، استفاده از علوم مختلف، انجام تحقیقات علمی و عملی، انتشار مقالات، تألیف و ترجمه کتاب‌های مفید و ارزنده و داشتن اساتید، معلمان و مربیان عالم و عامل است. بنابراین در زندگی امروزی نقش علوم از جمله روان‌شناسی و جامعه‌شناسی و آگاهی از مهارت‌های زندگی مهم و غیر قابل انکار است و آموزش و به‌کارگیری این مهارت‌ها می‌تواند در انتخاب مسیر و سبک زندگی افراد و نیز ارتقاء سطوح سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی مهم و مؤثر باشد. زیرا انسان‌های کامل در طول زندگی همواره به امور علمی و معنوی توجه کافی داشته‌اند. از این‌رو ارتقاء نام و جایگاه هر نظام و کشور و افراد آن در گرو توجه به امور مادی و معنوی آنهاست، زیرا دنیا مقدمه آخرت است و از درون همین دنیا است که می‌توان جایگاه آخرت خویش را مشخص نمود. افراد قبل از داشتن حرفه و تخصص، انسان‌هایی هستند که در جامعه زندگی می‌کنند پس باید قبل از مهارت‌های تخصصی به مهارت‌های زندگی توجه داشته باشند و آنها را بشناسند و در زندگی خویش به‌کار گیرند، زیرا مهارت‌های زندگی زیربنا و

لازمه مهارت‌های تخصصی و حرف‌های می‌باشند و یادگیری و اجرای مهارت‌های زندگی در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت انسان در طول زندگی مؤثر هستند. روان‌شناسان در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی عنوان می‌کنند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد در تشخیص و تحلیل و تصحیح مسائل شخصی، عدم احساس کنترل و کفایت جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم تصمیم‌گیری و نداشتن آمادگی جهت حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب برمی‌گردد.

بنابراین اهمیت و ضرورت شناخت و آموزش و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی زمانی مشخص‌تر می‌شود که بدانیم آگاهی و اجرای این مهارت‌ها موجب ارتقاء توانایی‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی افراد در زندگی می‌شود و این توانایی‌ها افراد را برای برخورد مناسب و مؤثر با مشکلات و شرایط و موقعیت‌های زندگی یاری می‌کنند، همچنین آموختن و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی افراد را کمک می‌نمایند تا با سایر افراد، فرهنگ، محیط و جامعه خود به صورت مفید و مثبت و سازگارانه عمل کنند و سلامت خود و دیگران را تأمین نمایند.

از این رو برای کسانی که به مهارت‌های زندگی و شیوه درست زیستن افراد توجه دارند و در این زمینه خدمت می‌نمایند آرزوی سلامت، سعادت و توفیق روزافزون را از درگاه خداوند متعال دارم.

کتاب مهارت‌های زندگی حاصل مطالعات علمی و تحقیقاتی و میدانی می‌باشد که مشتمل بر سیزده فصل است و سعی شده به شیوه سلیس و روان مطالب نگارش شود، امیدوارم با چاپ این کتاب توانسته باشم خدمتی هرچند اندک به شیوه بهتر زیستن و سبک زندگی مناسب افراد انجام داده باشم و از متخصصین محترم و خوانندگان عزیز خواستار راهنمایی و مساعدت جهت رفع نقایص آن می‌باشم.

خدا یا چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار

یدالله آزادی

استادیار دانشگاه