



مهارت های اساسی زندگی

(مفاهیم ، مهارت و کاربردها)

مؤلفان :

- سید علی دوستدار
- میر علی رضائیان
- مجید امامقلی زاده
- ارسطو طاهری
- غلامرضا نصیری

سازمان آموزش و پرورش استان مازندران

کارشناسی مشاوره - کارشناسی امور باتوان

۱۳۸۴

دوستدار، سید علی، ۱۳۴۲

مهارت های اساسی زندگی (مفاهیم، مهارت و کاربردها) / مؤلفان :

سید علی دوستدار ... (و دیگران) . - ساری : نشر محامد ، ۱۳۸۴ .

۵۶ ص . مصور : جدول .

I.S.B.N: 964-8714-29-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرست نویسی پیش از انتشار) .

۱ . بلوغ (روانشناسی) . ۲ . دختران - روانشناسی . ۳ . پسران - روانشناسی .

۴ . نوجوانان - روانشناسی . الف . عنوان : مفاهیم مهارت و کاربردها) . ب .

عنوان .

۱۵۵/۵

BF ۷۲۴/۸۵م

■ شناسنامه

نام کتاب : مهارت های اساسی زندگی (مفاهیم ، مهارت ها و کاربردها)

گروه مؤلفین : سید علی دوستدار - میر علی رمضانیان - مجید امامقلی زاده -

ارسطو طاهری - غلامرضا نصیری

ویراستار : حسن بابا نژاد

طرح جلد و صفحه آرایي : سید محمد سفیدگر

سال چاپ : ۱۳۸۴

تیراژ : ۲۵۰۰۰ جلد

ناشر : محامد

چاپ : امیر کبیر ساری

شابک : ۰۹۶۴-۸۷۱۴-۲۹-۰



فهرست مطالب

پیش گفتار

فصل اول : (مهارت ابراز وجود)



■ جلسه اول

- ۱۰ - آغاز جلسه یا چند سنوال
- ۱۱ - تعریف مفاهیم
- ۱۱ - اثرات جرات ورزی (ابراز وجود)
- ۱۲ - دلایل ابراز وجود نکردن
- ۱۲ - فواید ابراز وجود

■ جلسه دوم

- ۱۳ - عقاید خود تخریب
- ۱۳ - عدم آگاهی از حقوق فردی
- ۱۴ - چند نمونه از موقعیت های رایج برای ابراز وجود
- ۱۴ - گفتگوی اعضا

■ جلسه سوم

- ۱۵ - رعایت چند نکته
- ۱۵ - تمرین عملی رفتار

✓ فصل دوم: (الگوی ارتباط سالم)

- ۲۱..... الگوی ارتباط سالم
- ۲۲..... شیوه اجرای هر جلسه
- ۲۳..... اجرای نمایش ارتباط سالم و ناسالم
- ۲۸..... برخی ویژگی های ارتباط نامطلوب
- ۲۹..... خلاصه روشهای برقراری ارتباط صمیمانه

✓ فصل سوم: (بلوغ)

- ۳۳..... ابعاد روانشناختی سلامت بلوغ دختران
- ۳۵..... بلوغ و انواع آن
- ۳۶..... تغییرات و تحولات در دوران بلوغ و نوجوانی
- ۳۹..... تکالیف مربوط به بلوغ جنسی در دختران

✓ فصل چهارم: (تحلیلی بر روابط دختر و پسر)

- ۴۱..... آسیب شناسی روابط دختر و پسر
- ۴۳..... تحلیلی بر آسیب شناسی روابط دختر و پسر
- ۴۵..... بررسی وضع موجود در روابط دختر و پسر
- ۴۷..... وضع مطلوب در روابط دختر و پسر
- ۴۸..... عشق و نقش آن در ازدواج
- ۵۱..... تحلیل روابط دختر و پسر
- ۵۶..... منابع

پیشگفتار

در جریان زندگی هر انسان ممکن است مشکلاتی بروز کند و هیچ انسانی از این امر مستثنی نیست. در قرآن کریم نیز آمده است: «و لقد خلقنا الانسان فی کبد» ما انسان را در رنج و محنت کشیدن آفریده ایم.

عده ای توانایی مواجهه با مشکلات و مسائل را ندارند و در مقابل آنها متوقف می شوند ولی برخی دیگر، نه تنها در روبرو شدن با سختی ها متوقف نمی شوند، بلکه از تجربه مبارزه با آنها به تجارب ارز شمند دیگری نیز دست می یابند. به نظر می آید که گروه نخست مهارت های خاص مواجهه ی مطلوب با مشکلات را ندارند و همین امر موجب می شود تا در برخورد با موارد پیش آمده و یا حتی در مواقع عادی، به طور ناکارآمد و آسیب پذیر وارد عمل شوند.

برای مثال نوجوان یا جوانی که از او هیچ انتقادی نشود، شاید نقصی در فرآیند رشد شخصیت خود احساس نمی کند؛ اما همین که در معرض انتقاد یا سؤال دیگران قرار گیرد - اگر فاقد ویژگی انعطاف پذیری و مهارت های ارتباطی باشد - ممکن است رفتارهایی را از خود بروز دهد که زمینه ی آسیب پذیری اش را در عرصه های روانی - اجتماعی فراهم بسازد. اگر خانواده، مدرسه و به طور کلی نظام تربیتی به او مهارت های لازم را برای زندگی مفید با هموعانش آموخته باشد نه تنها می تواند خود را در موقعیتهای مشکل زا و استرس آور از آسیب های احتمالی روانی - اجتماعی مصون بدارد، بلکه با واکنش های مناسب خود، می تواند در دیگران نیز اثرات سازنده و مطلوبی بر جای بگذارد.

پیشگفتار

در جریان زندگی هر انسان ممکن است مشکلاتی بروز کند و هیچ انسانی از این امر مستثنی نیست. در قرآن کریم نیز آمده است: «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» ما انسان را در رنج و محنت کشیدن آفریده ایم.

عده ای توانایی مواجهه با مشکلات و مسائل را ندارند و در مقابل آنها متوقف می شوند ولی برخی دیگر، نه تنها در رو برو شدن با سختی ها متوقف نمی شوند، بلکه از تجربه مبارزه با آنها به تجارب ارزشمند دیگری نیز دست می یابند. به نظر می آید که گروه نخست مهارت های خاص مواجهه ی مطلوب با مشکلات را ندارند و همین امر موجب می شود تا در برخورد با موارد پیش آمده و یا حتی در مواقع عادی، به طور ناکارآمد و آسیب پذیر وارد عمل شوند.

برای مثال نوجوان یا جوانی که از او هیچ انتقادی نشود، شاید نقصی در فرایند رشد شخصیت خود احساس نمی کند؛ اما همین که در معرض انتقاد یا سؤال دیگران قرار گیرد - اگر فاقد ویژگی اعطاف پذیری و مهارت های ارتباطی باشد - ممکن است رفتارهایی را از خود بروز دهد که زمینه ی آسیب پذیری اش را در عرصه های روانی - اجتماعی فراهم بسازد. اگر خانواده، مدرسه و به طور کلی نظام تربیتی به او مهارت های لازم را برای زندگی مفید با هموعانش آموخته باشد نه تنها می تواند خود را در موقعیتهای مشکل زا و استرس آور از آسیب های احتمالی روانی - اجتماعی مصون بدارد، بلکه با واکنش های مناسب خود، می تواند در دیگران نیز اثرات سازنده و مطلوبی بر جای بگذارد.