

به نام خدا

آموزش مهارت‌های زندگی برای همه

نویسنده و گردآورندگان :

حامد غفاریان مسلمی

سید روح الله حسینی

عظیمه السادات فاطمی

انتشارات سیمرغ خراسان ۱۳۹۳

سرشناسه: غفاریان مسلمی، حامد، ۱۳۶۶-

عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت‌های زندگی برای همه.

مشخصات نشر: مشهد: سیمرغ خراسان، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۲۹-۸۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر.

یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

شناسه افزوده: حسینی، سیدروح الله، ۱۳۶۶-

شناسه افزوده: فاطمی، عظیمه سادات، ۱۳۶۶-

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۶۵۱۰۸



مشهد - مطهری ۶۴ - پلاک ۳۷ | ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰

www.simorghekhurasan.ir

نام کتاب: آموزش مهارت‌های زندگی برای همه

مؤلفان: حامد غفاریان مسلمی، سیدروح الله حسینی، عظیمه سادات فاطمی

ویراستار: نورگس رخصت

ناظر کیفی چاپ: عباس لطفی (تلفن تماس: ۰۹۱۵۴۰۸۲۵۸۴)

چاپ: مدیران

ناشر: انتشارات سیمرغ خراسان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۲۹-۸۷-۰

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار ۷

مقدمه ۱۱

بخش اول : مهارت‌های زندگی

۱- خود آگاهی ۲۰

۲- مهارت برقراری ارتباط موثر ۲۷

۳- مهارت همدلی ۵۴

۴- مهارت ابراز وجود یا رفتار جرات مندانه ۵۷

۵- مهارت کنترل استرس و مدیریت هیجان ها ۷۶

۶- مهارت حل مسأله و تصمیم گیری ۸۱

۷- مهارت تفکر خلاق ۹۴

۸- مهارت تفکر نقادانه ۹۹

۹- مهارت مدیریت زمان ۱۰۹

۱۰- مهارت کنترل خشم ۱۱۴

بخش دوم: پژوهش ها

پژوهش‌هایی درباره اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی ۱۰۸

منابع و مآخذ ۱۴۹

پیشگفتار:

امام علی (ع):

به هر نسبت که دانش آدمی زیادتر میشود، توجه خود را بنفس خویش افزون میکند و برای نیل به سعادت و صلاح، سعی و کوشش خود را بکار می‌اندازد.

منبع: مستدرک ۲، ص

دنایای امروز دنیای ارتباطات نامیده می‌شود با گسترش رسانه‌های همگانی از جمله رادیو، تلویزیون و اخیراً اینترنت و... اطلاعات زیادی در اختیار مردم قرار می‌گیرد؛ بطوریکه بعضاً باعث ایجاد بحران اطلاعات می‌شود. منظور از بحران اطلاعات هجوم بی وقفه اطلاعاتی است که متأسفانه درونی نشده و برخلاف گذشته به مهارت تبدیل نمی‌شود. مهارت به معنی استفاده ماهرانه و توانمندانه از دانش است. به عنوان مثال بیشتر مردم می‌دانند رفتارهای پرخاشگرانه، ناکارآمد و بعضاً ویرانگر هستند؛ بسیاری از ایشان حتی راه‌های کنترل خشم خویش را می‌شناسند اما در عمل چند نفر می‌توانند بطور مناسب از این

روش‌ها برای کنترل خشم خود استفاده کنند؟ یا به بیان دیگر مهارت استفاده از روش‌های کنترل خشم را دارند؟

بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است. به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند.

ما در این کتاب بر آن هستیم تا بتوانیم مهارت‌های زندگی را با زبانی ساده و کاربردی به خواننده عرضه نمائیم تا هر فرد بتواند خود با

مطالعه آنها و تمرین این آموزش‌ها، سبک جدیدی از زندگی عاقلانه و توأم با سلامت را تجربه نماید.

الگوی این کتاب بدین صورت خواهد بود که ابتدا مقدمه و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی را تشریح کرده ایم؛ سپس تعریف کوتاهی از مهارت‌های زندگی را ارائه نمودیم و در پایان به توصیف پژوهش‌هایی پرداختیم که به بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقای سلامت روانی طیف‌های متنوع از افراد جامعه پرداخته شده است.

هدف نهایی از نگارش این کتاب آن است که، رفتارهای مشکل ساز تغییر و رفتارهای جدید و سازگارانه آموخته شود. امید است بتوانیم قدمی کوچکی در بهروزی شما برداریم.

الهی آن ده که آن به

با آرزوی موفقیت