



مهارت‌های بهتر زیستن (۲)

مهارت خرد، اخلاقی، کنترل هیجان، کنترل استرس

آمنه انصاری

سروش سپهر

۱۳۹۷

سرشناسه	: افتخاری، آمنه، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های بهتر زیستن : مهارت خودآگاهی، کنترل هیجان، کنترل استرس/آمنه افتخاری.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات سروش سپهر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ص.
شابک	: 978-622-6273-03-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: خودآگاهی
موضوع	: Self-consciousness (Awareness)
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۶۷۹/الف ۳۱۱ BF
رده بندی دیویی	:
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۴۷۰۶



- ♦ عنوان کتاب: مهارت‌های بهتر زیستن (۲) (مهارت خودآگاهی، کنترل هیجان، کنترل استرس)
- ♦ مؤلف: آمنه افتخاری
- ♦ ویراستار: محمدطاهر ابراهیمی اوریمی
- ♦ صفحه‌آراء: اکرم پهلوان
- ♦ ناظر چاپ: محمدطاهر ابراهیمی اوریمی
- ♦ طراحی جلد: زهرا اشرفی
- ♦ ناشر: سروش سپهر
- ♦ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- ♦ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
- ♦ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تلفن انتشارات: ۰۹۱۲۸۲۷۰۱۹۵ - ۰۶۴۲۴۰۸۸

نشانی الکترونیکی: Soroushsepehr94@gmail.com

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

پیشگفتار ۷

مهارت خودآگاهی ۱۱

مقدمه ۱۲

خودآگاهی چیست؟ ۱۴

اجزاء و مؤلفه‌های خودآگاهی ۱۷

انواع خودآگاهی ۲۱

چرا خودآگاهی مهم است؟ ۲۳

هوش هیجانی ۲۶

مزایای رسیدن به خودآگاهی ۲۷

ویژگی‌های افراد خودآگاه ۲۹

روش‌های کسب مهارت خودآگاهی ۳۰

تمرین‌هایی برای کسب مهارت خودآگاهی ۳۶

عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی ۳۹

موانع خودآگاهی ۴۰

نکاتی در مورد عزت نفس ۴۳

گام‌هایی جهت تقویت اعتماد به نفس و اراده ۴۴

تفاوت اراده و اعتماد به نفس ۴۵

عوامل ضد اعتماد به نفس ۴۵

عوامل افزایش اعتماد به نفس در فرزندان ۴۶

۴۹	آموزش مهارت خود آگاهی به کودکان
۵۰	راه‌های آموزش مهارت خود آگاهی به کودکان
۵۳	بهانه گیری بی دلیل کودک
۵۴	شناسایی توانمندی‌ها
۵۵	شرایط قضاوت کردن
۵۷	منابع

۵۹	مهارت کنترل هیجان
۶۰	مقدمه
۶۱	هیجان چیست؟
۶۳	هیجان خوب و هیجان بد
۶۶	فواید هیجان
۷۰	زبان‌های هیجان
۷۱	ماهیت هیجان
۷۳	عملکرد ذهن در هیجان
۷۶	هوش هیجانی
۷۹	اهمیت مدیریت هیجان (کنترل هیجان)
۸۲	راهکارهای کنترل هیجان
۸۶	نتیجه هیجان
۸۷	توصیه‌هایی برای افزایش مدیریت هیجانات
۸۹	کنترل و مدیریت هیجانی در کودکان
۹۶	منابع

مهارت کنترل استرس ۹۷

مقدمه ۹۸

استرس چیست؟ ۹۹

انواع استرس ۱۰۱

اضطراب چیست؟ ۱۰۷

اثرات: زیان بار استرس ۱۰۸

وامل استرس زا یا تنش زا ۱۱۴

چگونگی سازگاری با استرس ۱۲۳

کنترل استرس ۱۲۵

۲۶ مهارت مقابله با استرس ۱۲۷

منابع ۱۳۶

پیشگفتار

شغلر: استعداد داشتن برای مقابله با پیامدهای ناخوشایند و خطرزا ما را بر آن می‌دارد که مهارت خودمهارى را در خود تقویت کنیم.

امروزه دست آموزش شیوه‌های دست‌یابی به مهارت‌های زندگی یکی از رایج‌ترین برنامه‌ها، فعالیت‌های یادگیری دانش آموزان و اولیاء در مدارس است. هدف از این گونه آموزش‌ها این است که فرد بتواند نیازهای واقعی خود را با محیط مرتبط سازد.

نسل کنونی در جامعه‌ای پیچیده‌ی روزافزون رشد می‌کند و بزرگ می‌شود. این نسل مجبور است با مشکلات شتابنده فراورده‌های علوم و فنون و پدیده‌های رایانه‌ای و ماهواره‌ای، گام‌های نام‌پیش‌برود.

بدون سازگاری با موقعیت‌های مبهم و غیرقابل پیش‌بینی، زندگی بشر در معرض خطر قرار می‌گیرد.

این نسل همان گونه که بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند، باید با مهارت‌های پیچیده‌تر و ظریف‌تر آشنا گردند.

دست‌یابی به مهارت‌ها به یک معنا کنترل عواطف و احساسات، در حران‌های زندگی و مشکلات طاقت‌فرسایی است که توان آدمی را به چالش می‌کشاند.

داشتن اعتماد به نفس، نترسیدن از شکست، نهراسیدن از خطر، کسب عزت نفس و ... چیزی نیست که بتوان در قالب کتاب‌های درسی، ساعات پرورشی و گفتگوهای کلامی به مخاطب گفته شده و آموزش داده شود. ضروری است که این مهارت‌ها و توانایی‌ها در بطن زندگی فرد و فعالیت‌های روزمره او موخته شود و با تمرین و ممارست و صبر و حوصله جزء ذاتی وی گردد.

بنابراین کشف مهارت‌های زندگی در محیط‌های طبیعی و چالش‌های واقعی زندگی موجب می‌شود که آدمی از بخش‌های پنهان وجود خود آگاه شود. اما از آن مهارت‌ها بدون تحریک قوای سازگاری، صرفاً در محیط‌های امن و پاستوریزه آموزش داده شود نه تنها به گسترش هوش و استعداد آدمی یاری نمی‌رساند، بلکه دایره‌ی امکانات رشد و تحول او را در مدار صفر درجه ثابت و ایستانه می‌دارد. شایسته است که اکتشاف علمی مهارت‌ها جایگزین انتقال ذهنی مهارت‌ها گردد تا توانایی‌های نهفته انسان شکوفا گردد. زمانی که مهارت‌ها به شیوه‌ی خودیاری و دهمعاری تحقق یافت، قابلیت وجودی فرد شکوفایی بیشتر پیدا می‌کند و همین شکوفایی درونی و هوشیاری فرد به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود موجب اعتماد به نفس، اطمینان قلبی و اقتدار درونی می‌شود.

شفلر در این خصوص می‌گوید: «قابلیت اصلاح و یا بازسازی خویش در پرتو کشف یا مهارت‌های اصلی زندگی، موجب افزایش اعتماد به خود می‌شود».

هر قدر مهارت یابی آدمی برای مقابله با ناامنی عمیق‌تر و درونی‌تر باشد، به همان میزان مهارت‌های خودکنترلی معنا کردن و مثبت‌اندیشی به ناملایمات بیشتر می‌شود.

در جامعه کنونی والدین هستند که نقش اولیه را در آموزش فرزندان به عهده دارند و همیشه همه جا می‌توانند به عنوان معلمان دلسوز برای کودکانشان مشرمان باشند. در گذشته اصطلاحاتی نظیر: افسردگی، اضطراب، بیش‌فعالی، پرخاش‌گری، زرد شمر و امثال آن کم‌تر به گوش می‌رسید؛ ولی امروزه به وفور با کودکان و نوجوانان با این مشکلات برمی‌خوریم.

اصطلاح مهارت‌های زندگی (Life Skills) در خصوص مهارت‌هایی است که به ما برای زندگی بهتر کمک می‌کنند.

سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را این گونه تعریف می‌کند: «مهارت‌های روانی - اجتماعی که به ما کمک می‌کند تا با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره بهتر کنار بیاییم».

در مجموعه کتاب‌هایی که با عنوان «مهارت‌های بهتر زیستن» تقدیم می‌گردد مهارت‌های مختلف زندگی مورد بحث قرار گرفته و راهکارهایی برای دست‌یابی به آن‌ها ارائه می‌گردد. در این کتاب که یکی دیگر از این مجموعه‌ها است، مهارت‌هایی شامل مهارت خودآگاهی، کنترل هیجان و مهارت کنترل استرس مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. این سه مهارت به ما و فرزندانمان کمک می‌کند تا یاد بگیرند چگونه خود را بشناسند و از

توانایی‌های خود بهره ببرند، چگونه با هیجانات و هم چنین استرس‌های ناشی از فعالیت در دنیای مدرن کنونی مقابله کنند.

به عنوان یک فرهنگی که سال‌ها در آموزش و پرورش خدمت کرده ام همیشه دغدغه عدم برنامه ریزی مسئولان و دست اندرکاران آموزشی در جهت پرورش خلاقیت‌ها و مهارت‌های کودکان و نوجوانان در مدارس، وجود روش‌های کهنه و قدیمی در آموزش و پرورش، عدم شناخت هیجانات و استرس‌ها و... داشته‌ام. از این رو بر آن شدم تا مجموعه حاضر را به صورتی که ساده و قابل فهم، ای همه باشد، تهیه و تقدیم والدین، معلمان و مسئولین آموزش و پرورش نمایم تا قدمی کوچک برای پرورش نسلی خلاق و مبتکر، با اراده، با اعتماد به نفس، پرسش‌گر و منتقد و پُرانرژی و شاداب برداشته باشم.

از خداوند متعال یاری می‌طلبم تا مرا در این راه یاری رساند که بتوانم حق مطلب را ادا کنم.

آمنه افتخاری

تهران ۹۷