

آشنایی با مهارت‌های زندگی

(ویراست جدید ۱۳۹۷)

نگارش:

سعید ماهوان

سرشناسه: ماهوان، سعید ۱۳۳۸
عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با مهارت های زندگی / سعید ماهوان
مشخصات نشر: مشهد - انتشارات ماهوان ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۱۴۵ صفحه
شابک: ۹۶۴-۸۹۷۹-۰۷-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: مهارت های زندگی
موضوع: رفقیت
موضوع: راه و رسم زندگی
رده بندی کتب: ۵۲۱۵: HQ-۲۰۱
رده بندی دی.سی: ۶۴۰.۷
شماره کتابخانه ملی: ۲۹۰۰۷-۸

نام کتاب: آشنایی با مهارت های زندگی

نگارش: سعید ماهوان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه آرایی و طراحی جلد: مصطفی قنادی

نوبت چاپ: ویراست جدید: اول - آذرماه ۱۳۹۷

چاپخانه: نور

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۸۹۷۹-۰۷-۳

کلیه حقوق نشر مخصوص انتشارات ماهوان می باشد.

ناشر: انتشارات ماهوان ۰۵۱۳۷۲۶۹۶۹۰ - ۰۹۱۵۳۰۲۳۰۵۵

مشهد خیابان صاحب الزمان ۱۶ شماره ۱۳۹

فهرست مطالب

- ۱..... پیش گفتار
- ۵..... مهارت روش حل اختلاف و داشتن نگرشی مثبت به زندگی
- ۶..... مقدمه
- ۶..... نگرش و نگرش مثبت در زندگی یعنی چه؟
- ۷..... ایجاد مهارت نگرش مثبت
- ۸..... چگونه می توان نگرش مثبت را گسترش داد؟
- ۹..... روان شناسی شادی
- ۱۰..... راه هایی برای نشاط و شادی در زندگی
- ۱۱..... راه های دیگری برای رسیدن به شادی و مرئیت در زندگی
- ۱۲..... خصوصیات افراد مثبت نگر و شاد
- ۱۳..... معیارهایی برای شاد بودن
- ۱۶..... احساسات منفی را از خود دور کنیم
- ۱۷..... تأثیر مهارت داشتن نگرشی مثبت به زندگی
- ۲۰..... چرا و به چه دلیل باید نگرش مثبت به زندگی داشت؟

۲۱. تفکر منفی یعنی چه؟
۲۴. تفکر سازنده داشته باشیم
۲۶. چگونه می‌توان در زندگی جهت‌گیری مثبت داشته باشیم؟
۲۷. نقش تفکر مثبت در سلامتی
۲۸. مهارت کنترل خشم
۲۹. مقدمه
۳۰. کنترل خشم برآورده‌های دینی
۳۱. اهمیت کنترل خشم
۳۳. راه‌های کنترل خشم
۳۸. مهارت شناخت و کنترل استرس
۳۹. مقدمه
۴۰. استرس چیست؟
۴۱. استرس چه زیان‌هایی دارد؟
۴۲. رابطه‌ی استرس و سلامتی
۴۴. راه‌های مقابله و کنترل استرس
۴۶. استرس ناشی از امتحان و راه‌های مقابله با آن
۴۸. امتحان و اضطراب
۵۰. مهارت کسب و بهره‌برداری از معنویت

- ۵۱..... مقدمه
- ۵۱..... نقش معنویت در زندگی
- ۵۶..... مهارت خود آگاهی
- ۵۷..... مقدمه
- ۵۸..... عوامل رسیدن به خود آگاهی
- ۶۲..... مهارت ابراز وجود و جرأت مندی
- ۶۳..... مقدمه
- ۶۳..... اهمیت مهارت ابراز وجود
- ۶۴..... آموزش ابراز وجود چیست؟
- ۶۵..... راه های آموزش مهارت ابراز وجود
- ۶۶..... عزت نفس چیست؟
- ۶۹..... مهارت اعتماد به نفس
- ۷۰..... مقدمه
- ۷۰..... نقش اعتماد به نفس در زندگی
- ۷۳..... راه های بالا بردن اعتماد به نفس
- ۷۵..... مهارت تصمیم گیری و حل مسأله
- ۷۶..... مقدمه
- ۷۶..... چگونه در زندگی تصمیم گیری کنیم
- ۸۰..... مهارت تفکر خلاق و نقادانه

- ۸۱..... مقدمه
- ۸۲..... تفکر خلاق یعنی چه؟
- ۸۶..... تفکر سالم چیست؟
- ۸۷..... مهارت تفکر خلاق چه تأثیری در زندگی دارد؟
- ۸۹..... مهارت شناخت خطرات گوناگون.....
- ۹۰..... مقدمه
- ۹۰..... پاره ای از خطرات اجتماعی و نقش مهارت های زندگی در برخورد با آنها.
- ۹۱..... سیگار و دخانیات
- ۹۳..... راه های دور شدن از اعتیاد و خطرات زندگی
- ۹۵..... مهارت همدلی.....
- ۹۶..... تعریف
- ۹۶..... کاربرد مهارت همدلی در زندگی
- ۹۹..... مهارت گذشت در زندگی.....
- ۱۰۰..... مقدمه
- ۱۰۰..... عفو و گذشت چه نقشی در زندگی دارد؟
- ۱۰۴..... مهارت برقراری ارتباط مؤثر.....
- ۱۰۵..... تعریف ارتباط:
- ۱۰۵..... اهمیت مهارت برقراری ارتباط
- ۱۰۶..... نقش مهارت ارتباط مؤثر در زندگی

- مهارت نه گفتن به خواسته های غلط دیگران ۱۱۱
- مقدمه ۱۱۲
- اهمیت مهارت نه گفتن ۱۱۲
- مهارت انتخاب هدفهای واقع بینانه برای زندگی و مسئولیت پذیری ۱۱۴
- مقدمه ۱۱۵
- بیک زندگی هدف مند چگونه است؟ ۱۱۶
- چند راهکار برای تغییر سبک زندگی و رسیدن به زندگی متعادل ۱۱۷
- نکاتی در برآمون مهارت انتخاب هدف های واقع بینانه برای زندگی ۱۱۹
- منابع و مآخذ ۱۲۴
- منابع فارسی ۱۲۵
- منابع لاتین ۱۳۴

پیش گفتار

مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی ها هستند که افراد را در برابر مشکلات و تعارض های میان فردی کمک می کند. هدف از آموزش مهارت های زندگی ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر - انجام مسئولیت های اجتماعی به بهترین شکل - گرفتن تصمیم های درست - حل تعارض ها - رسیدن به زندگی سالم می باشد. [سازمان بهداشت جهانی^۱ [۲۰۰۱-۲۰۰۷]

کسب آموزش های مهارت های زندگی باعث می شود که افراد مسئولیت زندگی خود را به عهده گرفته ، به تدریج بر احساس رضایت و سلامت روان خود بیفزایند. مهارت های زندگی به گستره ای از مهارت های روانی-اجتماعی گفته می شود که به انسانها کمک می کند با اتخاذ تصمیم های آگاهانه به طور موثر با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و توانایی های کنترلی و مدیریت خود را گسترش و زندگی سالم و باروری داشته باشند [یونیسف^۲ ۲۰۰۳]

آموزش مهارت های زندگی فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزشها و نگرش های خود را به توانایی بالفعل تبدیل کنند. مهارت های زندگی منجر به ایجاد انگیزه و افزایش اعتماد به نفس می شود و بر احساس فرد

^۱ world hearthor ganization

^۲ unicef

از خود و دیگران و نیز ادراک دیگران از وی موثر است. [نقل از خلیلیان و همکاران ۱۳۹۵]

مهارت‌های زندگی از جمله کاربردهای دانش روان‌شناسی در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی است که هدف آن بالابردن سطح بهداشت روان و جسم می‌باشد [ویلفورد^۱ ۲۰۰۵]

مهارت‌های زندگی به فرد کمک می‌کند از ناتوانی‌ها و ضعف‌های مهارتی به سوی توانمندی مهارتی قوی و سازنده حرکت کند [پالس ۲۰۰۵ - نقل از چابریان ۱۳۹۲]

مهارت‌های زندگی نه تنها به توانمند ساختن افراد در زندگی حال می‌اندیشد بلکه به توانمندی آنان جهت زندگی آینده نیز تاکید می‌ورزد. [آقازاده ۱۳۸۶]

پژوهش‌ها نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود زندگی بسیار موثر است توانایی‌های روانی - اجتماعی فرد را برای موفقیت‌های زندگی گسترش می‌دهد. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت‌اندیشی‌ها را به‌کار گرفته عمل کند و سلامت روان خود را تامین نماید. [کلینکه^۲ ۲۰۰۵]

مهمترین مهارت‌های زندگی عبارتند از: مهارت حل مسئله - مهارت تصمیم‌گیری مناسب - مهارت ارتباط موثر - مهارت کسب و بهره‌برداری از معنویت - مهارت ابراز وجود و جرات‌مندی - مهارت اعتماد به نفس - مهارت کنترل خشم - مهارت مدیریت و کنترل استرس - مهارت

^۱ -wilford

^۲ kieinke

شناخت خطرات گوناگون - مهارت همدلی - مهارت روش حل اختلاف و داشتن نگرشی مثبت به زندگی - مهارت تفکر انتقادی و خلاق - مهارت نه گفتن به خواسته های غلط دیگران - مهارت شناخت خود و استعدادهای خود (خودآگاهی) مهارت هدف های واقع بینانه در زندگی و مسئولیت پذیری و مهارت گذشت در زندگی .

ویراست پیشین که دوازده سال قبل نگاشته شده است نیاز به بازنویسی اساسی داشت. در ویراست جدید بر اساس آخرین پژوهشها و مقالات تحقیقی، بخش هایی حذف و مطالب جدید که جنبه کاربردی دارد اضافه گردیده است.

سعید ماهوان

آبان ماه ویراست و سید و نود و هفت