

۱۶۲۰۹۴۱

مهارت های زندگی

ویراسته:

دکتر روح اله عباسی

سرشناسه	: عباسی، روح‌الله، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های زندگی / نویسنده روح‌الله عباسی.
منتخبات نشر	: تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص.
شابک	: 978-622-6252-08-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: Life skills
موضوع	: تصمیم‌گیری
موضوع	: Decision making
موضوع	: فاطمیت (روان‌شناسی)
موضوع	: Assertiveness (Psychology)
موضوع	: شادی
موضوع	: Cheerfulness
رده بندی کنگ	: ۱۳۹۷ م ۹۲۴/ع HQ2۰۳۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷
شماره دانشنامه	: ۵۳۱۰۸۸۵



miaadpub.com

عنوان کتاب: مهارت های زندگی

مؤلف : دکتر روح اله عباسی

ناشر: میعاد اندیشه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۰۸-۶۲۵۲-۶۲۲-۹۷۸

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مؤلف به هر شکلی ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

فهرست

۷	 مقدمه
۸	 تعریف مهارت های زندگی
۸	 انواع مهارت های زندگی
۱۳	 انواع نه گفت
۱۶	 ویژگی های 'رادی که نه می گویند
۱۷	 چرا باید نه بگوییم
۱۹	 راهکارهایی برای شاد بودن
۲۲	 انواع شادی
۲۶	 راهکارهایی برای پیش گیری از استرس
۲۸	 علائم استرس
۲۹	 کنترل استرس از کجا شروع شود
۳۱	 تعریف مهارت مدیریت بحران
۳۴	 نکات مهمی که در مواقع بحران، باید در نظر گرفت
۳۶	 انواع خصوصیات افراد
۴۱	 تعریف اعتیاد
۴۱	 عوامل مؤثر در اعتیاد
۴۱	 اعتیاد از چه سنی آغاز می شود
۴۳	 نکاتی برای مقابله با اعتیاد
۴۵	 علائم اعتیاد
۴۷	 تعریف دوستی

- حدود دوستی ۴۷
- انواع دوستی ۵۱
- ویژگی دوستان خوب ۵۲
- ویژگی دوستان بد ۵۴
- تعریف تربیت ۵۷
- نکات تربیتی برای خانواده ها ۵۹
- انواع شیوه های برخورد والدین با فرزندان ۶۳
- نتیجه گیری ۶۵

«به نام خدا»

مقدمه:

برای زندگی بهتر در دنیای امروز، مهارت هایی وجود دارند که بتوان تاحدی، زندگیمان را ساده تر و به سبک بهتری به پیش ببرند. اگر در دوران دبستان و دوران دانش آموزی و دانشجویی، این مهارت ها در قالب واحد درسی به آموزش آنان اضافه گردد می توان گفت یک گام جامع ما جلوتر از قبل خواهد بود. این مهارت ها را می توان، مهارت های زندگی نامید، چون با مسائلی از قبیل تصمیم گیری درست، مقابله با استرس و مدیریت آن، مهارت هیجان ها و ... سر و کار دارد.

نکته قابل توجه این است که باید طوری فرهنگ سازی شود که این مهارت ها در زندگی روزمره افراد به کار برده شوند. در این کتاب بر خود

لازم دیدم که مهارت های زندگی را هر چند مختصر اما به شیوه مفید و ساده ای بیان کنم.

تعریف مهارت های زندگی:

حاشا، در فرهنگ عامه مردم این طرز فکر وجود دارد که زندگی به همان شیوه سنتی وجود داشته و ما نمی توانیم خود به شیوه موثری در آن اثرگذار باشیم. افرادی در جامعه ما با تحصیلات عالیه وجود دارند ولی دریغ از یک مهارتی، که بتوان با اصول روانشناسی و تربیتی در خود و دیگر افراد جامعه تاثیرگذار باشد.

به طور کلی می توان گفت مهارت های زندگی عبارتند از، اصولی که بتوان با استفاده از آنان اتفاقات روزمره خود را به نفع دیگران بهتر کنیم.

انواع مهارت های زندگی:

(۱) مهارت تصمیم گیری:

تصمیم گیری یکی از مهمترین و اصولی ترین مهارتی که وجود دارد و انواع مختلفی دارد:

الف) تصمیم گیری احساسی:

در این نوع تصمیم گیری شخص به دور از هرگونه فکر، منطق و استدلال اقدام به تصمیم گیری می کند، و به ندای دل خویش و احساس خود اقدام به تصمیم می گیرد. او فقط آنچه را که احساس وجودیش به او می گوید اجابت می کند. در این نوع تصمیم گیری اقدام در لحظه را می بیند و امکان دارد بعدها فرد دچار پشیمانی گردد که متأسفانه این پشیمانی دیگر اثری نخواهد داشت.

ب) تصمیم گیری تقدیری:

در این نوع تصمیم گیری فرد همه چیز را به دست تقدیر، قضا و سرنوشت می سپارد و خود را دخیل در آن نمی بیند و به قولی هرچه پیش آید خوش آید. این افراد هیچگونه تفکر و استدلالی ندارند و تقدیر را بر همه دیگر تصمیمات ارجحتر می بینند. کسانی که از این تصمیم

گیری استفاده می کنند معمولاً افرادی فاقد مهارت های خودکنترلی هستند و ضرر و زیان آن را در آینده خواهند دید.

ج) تصمیم گیری تکانه ای یا هیجانی:

این تصمیم گیری از همان تصمیماتی است که افراد می گویند یک لحظه حوز به مغز نرسید. و با حالتی است که در آن خشم، عصبانیت، کینه، استرس، ترس، وجود دارد. این افراد به طور حتم می توان گفت که هیچگونه خودکنترلی ندارند و باید افراد دور و بر آنان خیلی مراقب باشند، زیرا هر کاری از جماعت آنها و تجاوز از آنان بر می آید. این افراد در پایان به خود می گویند اصلاً نفهمیدم که چگونه شد و چه اتفاقی افتاد. بیشتر کسانی که دچار قتل و درگیری می شوند از این تصمیم استفاده کرده اند و بدترین تصمیم گیری می باشد.

د) تصمیم گیری اجتنابی:

در این نوع تصمیم گیری افراد از موقعیت موردنظر دائماً در حال فرار است و توانایی اقدام درست را ندارد. برای اینکه در خود آنچه را که باعث

ابراز وجود کردن باشد را ندارد. این افراد با خود می گویند اگر امروز نشد، فردا تصمیم می گیرم و این دائماً در حال فرار از موقعیت است.

ه) تصمیم گیری منطقی:

این تصمیم گیری از بهترین انواع تصمیمات است، چرا که فرد با استفاده از فکر، استدلال، منطق، حل و فصل نمودن مسائل به تصمیم گیری می پردازد و فقط آنچه را که عقل می گوید، اجرا می کند و به دور از هرگونه احساس می باشد. در تصمیم گیری منطقی فرد قبل از هرگونه اقدام و انتخاب به تحقیق و مطالعه پرداخته و اساس دلیل و برهان و استدلال اقدام به تصمیم گیری می نماید و در نتیجه حاصل تصمیم منطقی، رسیدن سود به خود فرد و دیگر افراد جامعه خواهد بود.

۲) مهارت نه گفتن:

در این مهارت باید تمرین و ممارست در خانواده شروع شود و مدارس نیز این موضوع را با درنظر گرفتن نکات آن برای کودکان بازگو کنند. این مهارت باید در آغاز سنین کودکی یعنی ۵ و ۶ سالگی شروع شود.