

آموزش مهارت های ده گانه زندگی با رویکرد بالینی

مؤلفان:

سید امیر حسین سجادیه

فاطمه السادات سجادیه

سید محمدرضا سجادیه

آفتاب



ناشر افق جیتی

سرشناسه	: سجادیه، سیدامیر حسین، ۱۳۸۰-
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی با رویکرد بالینی / مولفان سیدامیر حسین سجادیه، فاطمه‌السادات سجادیه، سیدمحمد رضا سجادیه.
مشخصات نشر	: تهران: آفتاب گیتی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۷ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۳۱۵-۱: ریال ۲۰۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۴۶ - ۲۴۷.
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی Life skills -- Psychological aspects راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی Conduct of life -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: سجادیه، فاطمه‌السادات، ۱۳۷۲-
شناسه افزوده	: سجادیه، سیدمحمد رضا، ۱۳۷۷-
رده بندی کنگره	: B۶۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۲۳۸۸۷۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

افق جیتی

عنوان : آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی با رویکرد بالینی
مولفان: سیدامیر حسین سجادیه، فاطمه‌السادات سجادیه، سیدمحمد رضا سجادیه
صفحه آرایی و تنظیم: سیده مریم طباطبایی
نشر و پخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
چاپ: فدک
قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۳۱۵-۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران میدان انقلاب ضلع جنوب شرقی- نبش خیابان ۱۲ فروردین- ساختمان
ولیعصر- پلاک ۱۳۱۴ - طبقه دوم واحد ۷

www.aftabegiti.com نشر و پخش همراه: ۰۹۱۲۳۳۴۲۳۶۲ - ۰۲۱۶۶۹۶۹۸۳۷

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۷
فصل اول (مهارت تصمیم گیری)	۲۰
مهارت تصمیم گیری چیست؟.....	۲۱
مزایای مهارت تصمیم گیری.....	۲۵
فرآیند تصمیم گیری.....	۲۷
انواع مهارت های تصمیم گیری.....	۲۹
سایر مهارت های تصمیم گیری.....	۳۱
تقویت مهارت تصمیم گیری.....	۳۲
۳۱ تکنیک موجود تصمیم گیری در دنیا.....	۳۵
انواع مهارت تصمیم گیری.....	۳۹
عوامل موثر در تصمیم گیری اشتباه.....	۴۱
چطور تصمیم گیری درست داشته باشیم؟.....	۴۲
چرا بعضی از افراد از تصمیم فراری اند؟.....	۴۳
مراحل تصمیم گیری منطقی.....	۴۵
چالش های مهارت تصمیم گیری.....	۴۷
روش های تقویت مهارت تصمیم گیری در نوجوانان.....	۴۸
ضرورت تقویت تصمیم گیری در نوجوانان.....	۴۹
فصل دوم (مهارت حل مسئله)	۵۱
مهارت حل مسئله چیست؟.....	۵۲

۵۴	انواع تکنیک‌های حل مسئله
۵۶	دلایل ضعف در مهارت حل مسئله
۵۷	چگونه مهارت حل مسئله را در خودمان افزایش دهیم؟
۵۷	۵ ابزار ضروری برای حل مسئله
۵۸	اهمیت مهارت حل مسئله
۵۹	روش‌های افزایش مهارت حل مسئله
۶۱	مهارت حل مسئله در کودکان
۶۲	مهارت حل مسئله در نوجوانان
۶۴	آموختن مهارت حل مسئله به فرزندان توسط والدین
۶۵	مهارت حل مسئله در زندگی زن‌شویی
۶۷	فصل سوم (مهارت تفکر خلاقانه)
۶۸	تفکر خلاقانه چیست؟
۶۸	تعریف خلاقیت
۶۹	تعریف خلاقیت از دیدگاه روانشناسی
۷۰	نوآوری
۷۰	خلاقیت و نوآوری چگونه با هم مرتبط شده‌اند؟
۷۱	ویژگی‌های افراد خلاق
۷۴	چطور نیم‌کره راست مغز خود را درگیر کنید؟
۷۶	تکنیک‌های تفکر خلاق
۸۰	ابعاد تفکر خلاق
۸۲	چطور در کارهای روزمره تفکر خلاق داشته باشید؟

- ۸۳..... موانع تفکر خلاق
- ۸۶..... انواع تفکر خلاق چیست؟
- ۸۹..... ویژگی های افراد دارای تفکر خلاق
- ۹۱..... دیگر راهکار های پرورش تفکر خلاق
- ۹۲..... چند نکته مهم در مورد تفکر خلاق
- ۹۴..... **فصل چهارم (مهارت تفکر نقادانه)**
- ۹۵..... تفکر نقادانه چیست؟
- ۹۶..... چگونه مهارت تفکر نقادانه در دانش آموزان تقویت می شود؟
- ۹۸..... شرایط استفاده از تفکر نقادانه
- ۹۹..... آموزش مرحله به مرحله تفکر نقادانه
- ۱۰۳..... قدرت مهارت
- ۱۰۳..... موانع تفکر نقادانه
- ۱۰۴..... مهارت های حیاتی تفکر نقادانه
- ۱۰۸..... به بهترین متفکر نقادانه تبدیل شوید
- ۱۰۸..... هشت مهارت برتر تفکر نقادانه
- ۱۱۳..... **فصل پنجم (مهارت ارتباط مؤثر)**
- ۱۱۴..... ارتباط مؤثر چیست؟
- ۱۱۵..... تکنیک های موفقیت در برقراری ارتباط مؤثر
- ۱۱۷..... ارتباط بین فردی
- ۱۱۸..... انواع ارتباط
- ۱۱۹..... دیگر تکنیک های موفقیت در برقراری ارتباط مؤثر

۱۲۰	نکات کاربردی برای ایجاد یک ارتباط موثر
۱۲۲	اصول مهارت ارتباط موثر
۱۲۴	موانع برقراری ارتباط موثر
۱۲۵	تفاوت بین ارتباط بین فردی و درون فردی چیست؟
۱۲۵	چگونه مهارت درون فردی را بهبود بخشیم؟
۱۲۶	۱۰ ویژگی شخصیتی افراد با مهارت های ارتباطی بالا
۱۲۷	ارتباط موثر در خانواده
۱۲۷	ارتباط خانوادگی سالم و موثر
۱۲۸	ارتباط موثر والدین با فرزندان
۱۲۹	ارتباط موثر با همسر
۱۳۰	ارتباط موثر در کلاس درس
۱۳۰	ارتباط موثر با افراد خجالتی
۱۳۳	فصل ششم (مهارت مدیریت استرس)
۱۳۴	مدیریت استرس چیست؟
۱۳۵	اهمیت مدیریت استرس چیست؟
۱۳۶	نشانه های استرس
۱۳۷	راهکارهای مدیریت استرس
۱۳۹	یادگیری مهارت مدیریت استرس
۱۴۰	آسیب های وابستگی عاطفی و درمان وابستگی به همسر
۱۴۲	شخصیت افراد و مقابله با استرس
۱۴۳	آرامش بخشی و مراقبه

پیشگفتار

به لطف و عنایت الهی و در سایه ی توجهات آقا امام زمان (عج) توانستیم که این کتاب آموزش مهارت های ده گانه زندگی با رویکرد بالینی، را برای شما عزیزان به چاپ برسانیم.

اصطلاح مهارت های زندگی (**Life Skills**) برای اکثر ما آشناست. تعریف مهارت های زندگی هم دشوار به نظر نمی رسد: مهارتهایی که به ما برای زندگی بهتر کمک می کنند.

با این حال همان طور که می توانید حدس بزنید، اجماع و اتفاق نظر قطعی در مورد فهرست مهارت های زندگی و اینکه چه چیزهایی را باید به عنوان مهارت زندگی ضروری دانست و یادگیری آن را توصیه کرد وجود ندارد.

این کتاب در قالب ده فصل تنظیم و تدوین گردیده است که فصل اول آن به مهارت تصمیم گیری اشاره شده است، درس مهارت تصمیم گیری درست در مدیریت و زندگی از جمله درس های مقدماتی دوره **MBA** محسوب می شود.

فصل دوم آن به مهارت حل مسئله اشاره می کند. در تعریف مسئله برای تصمیم گیری، مشکلات و خطاهای زیادی داریم. همچنین بسیار پیش می آید که یک مسئله را از روی عادت و بدون هرگونه فکر و تحلیل آگاهانه، تعریف کنیم. شاید به همین علت است که اکثر بزرگان و اندیشمندان حوزه تصمیم گیری، بر اهمیت تعریف مسئله به اندازه ی اهمیت تصمیم گیری و حل مسئله و گاه حتی بیش از آن، تأکید کرده اند.

فصل سوم آن به مهارت تفکر خلاقانه می پردازد، تفکر یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است. مهارت تفکر خلاق، همان قدرت کشف، نوآوری و خلق ایده ای جدید است تا در موارد گوناگون بتوانیم راهی جدید و مؤثر بیابیم. با آموختن تفکر خلاق، هنگام مواجهه با مشکلات و دشواری ها احساسات منفی را به احساسات مثبت تبدیل می کنیم. هنگامی که تفکر خلاق را می آموزیم دیگر مشکلات زندگی مزاحم ما نیستند، بلکه هر کدام فرصتی هستند تا راه حل های جدید بیابیم و مشکلات را به گونه ای حل کنیم که کسی تاکنون این کار را نکرده باشد.