

چاپ دوم

مهارت‌های زندگی

(مهمترین مهارت‌های لازم برای زندگی با کیفیت)

مؤلفین:

دکتر مهدی عرب کلمری (دکترای مشاوره خانواده)

دکتر انتظار حسینی سیاهدشتی (روانپزشک)

مبینا اسمعیلی



سرسنانه	عرب كلمري، مهدي، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پديدآور	مهارت‌هاي زندگي: مهمترين مهارت‌هاي لازم براي زندگي با كيفيت / مؤلفين مهدي عرب كلمري، انتظار حسيني سياهدشتي، مينا اسمعيلي.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهري	۱۹۸ ص:
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱ ۷۵-۴
وضعيت فهرست‌نويسي	فيا
يادداشت	چاپ قبلي: مهارت‌هاي زندگي: برگ و باد: ۱۴۰۳
يادداشت	چاپ دوم
موضوع	مهارت‌هاي زندگي Life skills نوجوانان - راه و رسم زندگي Teenagers - Life skills guides نوجوانان - راهنماي مهارت‌هاي زندگي Teenagers - Life skills guides حسيني سياهدشتي، انتظار، ۱۳۶۶- اسمعي، مينا، ۱۳۶۹- ۱۱۰۲۰۵۶ ۶۴۶/۷ ۹۶۶۵۸۰۱ فيا
شناسه افزوده	
شناسه افزوده	
رده‌بندي کنگره	
رده‌بندي ديويي	
شماره کتابشناسي ملي	
وضعيت رکورد	

مهارت‌های زندگی

دکتر مهدی عرب کلمری کیه مؤلفین

دکتر انتظار حسینی ساهدشتی

مبینا اسمعیلی

کیه ناشر برگ و باد

کیه شمارگان ۱۰۰ نسخه

کیه نوبت چاپ دوم ۱۴۰۳

کیه قیمت ۲۵۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-75-4



انتشارات برگ و باد:

۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶ - ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲

 @nashr.bargobad

 ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

مقدمه ۱

بخش اول: مهارت‌های متمرکز بر هیجان

فصل ۱: خودتان را بشناسید ۶

خودآگاهی ۶

چرا کسب مهارت مهم است؟ ۷

تکنیک‌های ارتقا مهارت ۸

راهکارهای بهبود خودآگاهی ۱۴

فصل ۲: مدیریت هیجانات ۲۰

الف: مهارت کنترل استرس ۲۳

ب: مهارت کنترل خشم ۳۳

ج: مهارت تاب‌آوری ۴۲

بخش دوم: مهارت‌های ارتباطی

فصل ۱: مهارت روابط بین فردی ۶۰

فصل ۲: ارتباط مؤثر ۷۰

تمرین ۸۰

فصل ۳: همدلی ۸۴

فصل ۴: مهارت جرأت‌مندی ۹۳

بخش سوم: مهارت‌های شناختی

فصل ۱: مهارت حل مسئله ۱۰۴

فصل ۲: تمرین ذهن ۱۰۸

تکنیک‌های داشتن مغزی سالم و جوان ۱۰۸

۱۱۳	فصل ۳: قدرت تصمیم‌گیری
۱۱۴	تکنیک‌های انتخاب
۱۲۲	فصل ۴: سلامتی و تندرستی
۱۲۴	تغذیه‌ی سالم
۱۲۸	مهارت آشپزی
۱۲۸	شش توصیه برای دخالت دادن بچه‌ها در آشپزی
۱۳۱	ورزش
۱۳۴	سال‌های نوجوانی و وابستگی
۱۳۵	سوال پیرسید و گوش بدهید
۱۳۷	فصل ۵: آگاهی مالی
۱۳۷	آموزش هوش اقتصادی به جوانان
۱۳۹	مدیریت پول
۱۴۵	فصل ۶: مهارت‌های شاد زیستن
۱۴۶	نگرش مثبت و شاد
۱۴۸	شکرگزاری
۱۴۹	فصل ۷: مهارت‌های مهم برای موفقیت
۱۸۴	فصل ۸: خلاقیت و نوآوری
۱۸۷	فرجام سخن
۱۸۹	منابع

مقدمه

اصطلاح «مهارت‌های زندگی» به طیف وسیعی از استعدادها و مهارت‌ها اشاره دارد که به فرد کمک می‌کند رفتاری بریزند که برای سلامت وی مفید است و بتواند الزامات و مشکلات زندگی روزمره و روابط را به طور موثر مدیریت کند. این استعدادها فرد را قادر می‌سازد اطلاعات، دیدگاه‌ها و ارزش‌ها را به توانمندی کاربردی تبدیل کند، مانند اینکه بداند چه کاری باید انجام بدهد و چگونه در آن موفق شود.

توسعه و کاربرد موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی بر احساس ما در مورد خودمان، نوع تعامل با دیگران و اینکه دیگران چگونه ما را ببینند تاثیر دارد. درک ما از خودکارآمدی، عزت نفس و اعتمادبه نفس خودمان تحت تاثیر مهارت‌های زندگی است.

در نتیجه، مهارت‌های زندگی برای تقویت سلامت روان ضروری است. بهبود سلامت روان باعث می‌شود از یکدیگر حمایت کنیم، از بیماری روانی، مشکلات رفتاری و سایر مشکلات سلامت پیشگیری کنیم.

۱. خودآگاهی

۲. مدیریت هیجانات

۳. مدیریت استرس

۴. حل مسئله

۵. قدرت تصمیم‌گیری

۶. تفکر انتقادی

۷. خلاقیت

۸. همدلی

۹. ارتباط موثر

۱۰. مهارت‌های ارتباطی

این ده استعداد را می‌توان در سه دسته‌بندی قرار داد:

هیجانی: مدیریت استرس، تنظیم هیجانی و خودآگاهی.

شناختی: حل مسئله، قضاوت، نوآوری و تفکر انتقادی.

ارتباطی: توانایی‌های بین‌فردی، ارتباط موثر و همدلی.

از بیست سال پیش، آموزش مهارت‌های زندگی در آموزش‌های خلاقانه‌ی پیشگیری و سلامت در مدارس یا مراکز اجتماعی گنجانده شده است و همچنین آموزش خلاقانه برای مراقبان نیز صورت می‌گیرد (آموزگاران، مدرسان، والدین و غیره). تمام پیشگامان در حوزه‌ی رشد و یادگیری می‌توانند بر رشد مهارت‌های زندگی و در نتیجه تقویت سلامت جسمی، روانشناختی و اجتماعی نوجوانان تاثیر بگذارند.

به عبارت دیگر، خصلت‌ها و استعدادهایی وجود داد که کمکمان می‌کند رفتار سازگار و نیکو را توسعه بدهیم که ما را توانمند می‌سازد تا به طور موثر با مشکلات و الزامات زندگی روزمره مواجه شویم.



www.ketab.ir