

۱۲۰۷۷/۱
۱۶ ۵۷۷۱۱



مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی

دکتر علیرضا مجازیری

(دکتری روان‌شناسی بالینی)

سید علی سینا رمیمی

(کارشناس ارشد روان‌شناسی)

محمود دهقانی

www.ketab.ir



شیراز

سیرشناسه: جزایری، علیرضا، ۱۳۳۳ -

عنوان و نام پدیدآور: مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی / علیرضا جزایری، سید سینا رحیمی، محمود دهقانی.

مستخلصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۳.

مستخلصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۰۹۵-۳

یادداشت: بخش‌های کتاب حاضر قبلاً به صورت مجزا منتشر شده است.

یادداشت: چاپ دوم.

یادداشت: کتابنامه.

فهرست نویسی: فیبا

موضوع: مهارت‌های زندگی

شناسه افزوده: سینا رحیمی، سید علی، ۱۳۵۳

شناسه افزوده: دهقانی، محمود، ۱۳۵۶

شناسه افزوده: سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور- مرکز مراقبت بعد از خروج زندانیان استان تهران

صندوق حمایت از مددجویان

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ HQ ۲۰۳۷/ج۴۴م

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۱۱۳۰۷

عنوان: مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی

دکتر علیرضا جزایری، سید علی سینا رحیمی، محمود دهقانی

کتاب‌آرا: مؤسسه فرهنگی و هنری آفتاب هنر

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چاووش / شریف نو

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: دوازدهم ۱۴۰۲ / سیزدهم ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۰۹۵-۳

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از

این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران، خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)، کوچه اسلامی، نبش کوچه پانه، شماره ۴/۷

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ - صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ - تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ - تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۴۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ - فکس: ۶۶۴۷۴۳۸۹

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۹
فصل اول: مدیریت هیجانات.....	۱۱
مقدمه.....	۱۱
هیجان‌ها چیستند؟.....	۱۳
ضرورت مهارت مدیریت هیجان‌ها.....	۱۴
موانع مدیریت هیجان‌ها.....	۱۶
فرایند مدیریت هیجان‌ها.....	۱۷
مدیریت شناختی هیجان.....	۱۸
مدیریت رفتاری هیجان.....	۲۱
راهبردهای مدیریت هیجان‌های منفی.....	۲۲
مدیریت خشم.....	۲۳
مدیریت اضطراب.....	۲۵
مدیریت افسردگی.....	۲۷
منابع.....	۳۰
فصل دوم: مهارت خودآگاهی.....	۳۱
مهارت خودآگاهی چیست؟.....	۳۲
اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی.....	۳۳
شکل‌گیری مهارت خودآگاهی.....	۳۴

مؤلفه‌های مهارت خودآگاهی	۳۷
عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی	۴۳
موانع رسیدن به خودآگاهی	۴۵
منابع	۴۹
 فصل سوم: راهنمای تاب‌آوری	۵۱
تاب‌آوری چیست؟ شما تا چه اندازه تاب‌آور هستید؟	۵۱
 فصل چهارم: مهارت حل مسئله	۶۵
مقدمه	۶۶
ضرورت مهارت حل مسئله	۶۶
کاربرد مهارت حل مسئله	۶۷
آشنایی با مهارت حل مسئله	۶۸
مراحل تکنیک حل مسئله	۷۰
نکات کلیدی حل مسئله	۸۰
منابع	۸۲
 فصل پنجم: راهنمای قاطعیت‌ورزی	۸۵
قاطعیت‌ورزی چیست؟	۸۵
تا چه حد قاطع هستید؟	۸۶
دستورالعمل	۸۷
ویژگی کلیدی چهارگونه نگرش و رفتار	۹۲
ویژگی‌های کلیدی نگرش منفی و رفتار انفعالی	۹۲
ویژگی‌های کلیدی نگرش منفی و رفتار بازیگرانه	۹۳
ویژگی‌های کلیدی نگرش منفی و رفتار پرخاشگرانه	۹۳

- ویژگی کلیدی نگرش و رفتار قاطع ۹۴
- قاطعیت ورزشی چیست؟ ۹۵
- عدم قاطعیت ورزشی به چه چیزی بر می گردد؟ ۹۵
- از دید شما دلایل رفتار غیر قاطعانه چیست؟ ۹۵
- سه بعد رابطه قاطعانه ۱۰۰
- تکنیک‌هایی ویژه برای موقعیت‌هایی دشوار ۱۰۲

فصل ششم: مهارت کنترل خشم ۱۰۵

- خشم چیست؟ ۱۰۶
- تعریف خشم؟ ۱۰۷
- تجربه خشم ۱۰۷
- خشم چه زیان‌هایی در پی دارد؟ ۱۰۸
- دلایل برانگیخته شدن خشم چیست؟ ۱۱۱
- چه افرادی بیش از دیگران مستعد خشمگین شدن هستند؟ ۱۱۲
- چه زمانی آستانه خشم پایین می‌آید؟ ۱۱۲
- تأثیرات فیزیولوژیکی خشم بر روی بدن چیست؟ ۱۱۳
- آثار زیان‌بار سریع خشمگین شدن و از دست دادن کنترل در دراز مدت چیست؟ ۱۱۴
- مراحل خشم کدام است؟ ۱۱۴
- راه‌های مختلف ابراز خشم کدام است؟ ۱۱۵
- چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟ ۱۱۸
- پنج روش ویژه برای کنترل خشم ۱۲۲
- تفاوت پرخاشگری و جرئت‌ورزی ۱۲۶
- پرخاشگری چیست؟ ۱۲۶
- جرئت‌ورزی چیست؟ ۱۲۷

فصل هفتم: مهارت تفکر انتقادی	۱۲۹
مقدمه	۱۲۹
تفکر انتقادی چیست؟	۱۳۰
اهمیت مهارت تفکر انتقادی	۱۳۱
شکل‌گیری مهارت تفکر انتقادی	۱۳۴
مؤلفه‌های مهارت تفکر انتقادی	۱۳۵
هفت قاعده برای تقویت تفکر انتقادی	۱۳۹
منابع	۱۴۴

فصل هشتم: مهارت تصمیم‌گیری	۱۴۵
مقدمه	۱۴۶
تصمیم‌گیری چیست؟	۱۴۷
مراحل تصمیم‌گیری	۱۴۸
توصیه‌های معمول در فرایند تصمیم‌گیری	۱۵۵
مدل‌های تصمیم‌گیری	۱۵۷
خلاصه فرایند تصمیم‌گیری در عمل	۱۵۹
الگوی تصمیم‌گیری صحیح	۱۶۰
منابع	۱۶۱

فصل نهم: مهارت ارتباط مؤثر	۱۶۳
مقدمه	۱۶۳
ضرورت مهارت ارتباط مؤثر	۱۶۴
ارتباط چیست و اجزای آن کدامند؟	۱۶۶
فرستنده	۱۶۷
پیام	۱۶۷

۱۶۸.....	کانال ارتباطی.....
۱۶۸.....	گیرنده.....
۱۶۹.....	بازخورد.....
۱۶۹.....	بافت یا زمینه ارتباط.....
۱۷۰.....	روند برقراری و ارتباط مؤثر.....
۱۷۰.....	موانع برقراری ارتباط.....
۱۷۱.....	گام‌های برقراری ارتباط مؤثر.....
۱۷۹.....	منابع.....

فصل دهم: مهارت مدیریت استرس ۱۸۱

۱۸۲.....	مقدمه.....
۱۸۳.....	استرس چیست؟.....
۱۸۴.....	نشانه‌های استرس.....
۱۸۷.....	چگونه می‌توان استرس را اداره نمود؟.....
۱۹۰.....	روش‌های مدیریت استرس.....
۱۹۰.....	ورزش.....
۱۹۱.....	آرامش‌بخشی و مراقبه.....
۱۹۵.....	مدیریت زمان.....
۱۹۶.....	مهارت سازماندهی.....
۱۹۶.....	تقویت سیستم حمایتی.....
۱۹۶.....	منابع حمایتی اضافی برای مدیریت استرس.....
۱۹۸.....	منابع.....

پیشینه

بروز و ظهور آسیب های اجتماعی در جوامع مختلف موضوعی است که به دنبال عوامل متعدد ایجاد می شود. اما آنچه که مسلم است، آسیب های اجتماعی زاینده ی کم کاری ها و یا عدم کارکرد صحیح نهادها، دستگاه های مختلف دولتی و غیر دولتی، قانون گذاران، مجریان قانون، خانواده ها، آموزش و پرورش و... بوده و هست.

از آنجائیکه از مهمترین عوامل در پیشگیری از آسیب های اجتماعی، آموزش تمامی آحاد اجتماع و آشنایی با روشهای پیشگیرانه می باشد. مرکز مراقبت بعد از خروج، که آخرین حلقه ی ترسیم شده ی اصلاح و تربیت در سازمان زندان ها و اقدامات تأمینی و تربیتی است، با احساس نیاز موضوع، در بین جامعه ی هدف خود (زندانیان آزاد شده) و با بهره گیری از تخصص و تجربه دو تن از اساتید، آقای دکتر علیرضا جزایری و خانم دکتر نرگس طالقانی، ضمن اجرای دوره ی آموزشی مهارت های ۱۰ گانه زندگی، بصورت کارگاهی و در گروه های مختلف سنی و جنسی، سپس با توجه به استقبال فراگیران به تهیه ی کتاب، اقدام به تألیف این مجموعه ی آموزشی با قابلیت بهره برداری برای تمامی گروه ها کرده اند. امید است با بهره گیری مناسب از مطالب و محتویات این مجموعه ی آموزشی تدوین شده، گامی هرچند کوچک در ارائه خدمت به خود، هم نوع و کشورمان برداشته باشیم.

پیشگفتار

برای اینکه بتوانیم زندگی خوب و موفق داشته باشیم باید مهارت‌ها و توانایی‌ها مختلفی داشته باشیم. برای مثال باید بتوانیم استعداد و نقاط قوت خود را به خوبی شناخته و آن‌ها را پرورش بدهیم، باید بتوانیم با دیگران ارتباط برقرار کرده و روابط خوب و صمیمانه‌ای با آن‌ها داشته باشیم، باید بتوانیم احساسات، آرزوها و خواسته‌های خود را بیان کنیم، مسائلی را که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم، حل کنیم، خوب تصمیم‌گیری کنیم و برای زندگی خود تصمیم‌های درستی بگیریم و باید بتوانیم وقتی دچار هیجان‌هایی مثل ترس، خشم، خجالت و یا غمگینی شدیم با آن‌ها کنار بیاییم و آن‌ها را به شکلی درست ابراز کنیم که به ما و دیگران صدمه نزند. همه این‌ها مهارت‌های لازم برای زندگی موفق را تشکیل می‌دهند. به عبارت دیگر «مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از توانایی رفتار سازگارانه و مثبت که افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثر با نیازها و چالش‌های روزمره برخورد نمایند».

مهم‌ترین مهارت‌های لازم برای زندگی، در مجموعه‌ای آموزشی که شما نمونه‌ای از آن را پیش رو دارید، گردآوری و تنظیم گردیده است. سعی ما بر آن بوده که مطالب به نحوی ارائه شوند که قابلیت درک و به‌کارگیری برای گروه‌های مختلف اجتماع را داشته باشند.

دکتر علیرضا جزایری - سیدعلی سینا رحیمی