

کاربرد مهارت‌های زندگی (رهبری موفق)

نویسنده: آنتیانا برنسون

ترجمین:

اعظم شمس‌ی

(کارشناس ارشد روانشناسی)

نسیم گلزاری صدر

(کارشناس ارشد روانشناسی)

مریم اردلان

(کارشناس ارشد مدیریت اجرایی)

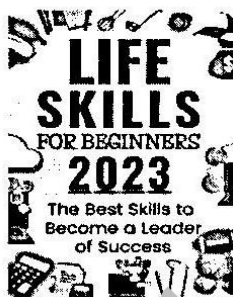


سرشناسه	:	برنسون، آنیتا Branson, Anita
عنوان و نام پدیدآور	:	کاربرد مهارت‌های زندگی: (رهبری موفق) / نویسنده آنیتا برنسون؛ مترجمین اعظم شمسی، نسیم گلزاری ضمیر، مریم اردلان؛ ویراستار اردوان تقوا.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۲ص: مصور (رنگی): ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۴۶۰۵-۰ ۱-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	Life skills for beginners: the best skills to become a leader of success
عنوان دیگر	:	رهبری موفق
موضوع	:	مهارت‌های زندگی Life skills
شناسه افزوده	:	شمسی، اعظم، ۱۳۵۸-، مترجم
شناسه افزوده	:	گلزاری ضمیر، نسیم، ۱۳۶۶-، مترجم
شناسه افزوده	:	اردلان، مریم، ۱۳۵۷-، مترجم
رده‌بندی کنگره	:	H۲03۲
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۸۹۹۶۴۵
وضعیت رکورد	:	فیپا

کاربرد مهارت‌های زندگی

کتاب مترجمین اعظم شمسی
نسیم گلزاری ضمیر
مریم اردلان
کتاب ویراستار دکتر اردوان تقوا
کتاب ناشر برگ و باد
کتاب شمارگان ۱۰۰ نسخه
کتاب نوبت چاپ اول ۱۴۰۳
کتاب قیمت ۲۰۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-4605-01-6



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@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
فصل ۱: خودشناسی	۵
خودآگاهی	۵
لزوم کسب مهارت	۶
تکنیک‌های ارتقاء مهارت	۷
راهکارها- بهب د خودآگاهی	۸
فصل ۲: مهارت روابط بین فردی	۱۵
تکنیک‌ها	۱۵
فصل ۳: مدیریت هیجانات	۲۳
کنترل هیجانات	۲۳
کنترل و مدیریت استرس	۲۷
ارتباط مؤثر	۲۸
تمرین	۳۰
فصل ۴: ذهن آگاهی	۳۵
تکنیک‌های داشتن مغزی سالم و جوان	۳۵
فصل ۵: مهارت تصمیم‌گیری	۴۱
تکنیک‌های انتخاب	۴۲
فصل ۶: سلامتی و تندرستی	۴۹
تغذیه‌ی سالم	۵۱
ورزش	۵۶

۵۹	 سال‌های نوجوانی و وابستگی
۶۰	 پرسیدن و گوش دادن
۶۳	 فصل ۷: مدیریت مالی
۶۳	 آموزش هوش اقتصادی به جوانان
۶۵	 مدیریت پول
۷۳	 فصل ۸: مهارت آشپزی
۷۳	 شش توصیه برای دخالت دادن بچه‌ها در آشپزی
۷۷	 فصل ۹: مدلی
۸۱	 فصل ۱۰: مهارت‌های شاد زیستن
۸۲	 نگرش مثبت سازنده
۸۷	 فصل ۱۱: علل مهم به قیید
۸۸	 ۲۰ عادت افراد موفق
۱۲۷	 فصل ۱۲: خلاقیت و نوآوری
۱۲۹	 فرجام سخن

مقدمه

اصطلاح «مهارت‌های زندگی» به طیف وسیعی از استعدادها و مهارت‌ها اشاره دارد که به فرد کمک می‌کند رفتار برگزیده‌اش را برای سلامت وی مفید است و بتواند الزامات و مشکلات زندگی روزمره و روابط را به طور مؤثر 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 تأثیر دارد. درک ما از خودکارآمدی، عزت‌نفس و اعتماد به نفس خودمان تحت تأثیر مهارت‌های زندگی است.

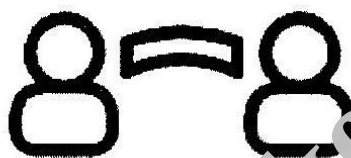
در نتیجه، مهارت‌های زندگی برای تقویت سلامت روان ضروری است. بهبود سلامت روان باعث می‌شود از یکدیگر حمایت کنیم، از بیماری روانی، مشکلات رفتاری و سایر مشکلات سلامت پیشگیری کنیم.

۱. خودآگاهی
۲. مدیریت هیجانات
۳. مدیریت استرس
۴. حل مسئله
۵. قدرت تصمیم‌گیری
۶. تفکر انتقادی
۷. سواد رسانه‌ای
۸. همدلی
۹. ارتباط مؤثر
۱۰. مهارت‌های ارتباطی

این ده استعداد را می‌توان در سه دسته سه‌گانه دسته‌بندی قرار داد:
 هیجانی: مدیریت استرس، تنظیم هیجان و خودآگاهی.
 شناختی: حل مسئله، قضاوت، نوآوری و تفکر انتقادی.
 ارتباطی: توانایی‌های بین‌فردی، ارتباط مؤثر 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 دارد که کمکمان می‌کند رفتار سازگار و نیکو را توسعه بدهیم که ما را توانمند می‌سازد تا به طور مؤثر با مشکلات و الزامات زندگی روزمره مواجه شویم.



www.ketab.ir