

مهارت‌های زندگی (۳)

منصور دهستانی

دهستانی مفرد، منصور، ۱۳۴۶ -

مهارت‌های زندگی (۳) / منصور دهستانی.

تهران: جیحون، ۱۳۸۷.

ISBN: 978-964-515-092-9

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱- مهارت‌های زندگی. ۲- مهارت‌های اجتماعی. ۳- راه و رسم زندگی.

۶۴۶/۷

HQ ۲۰۳۷/د۹م۸۷

۱۳۸۷

۱۳۳۰۳۷۸

کتابخانه ملی ایران

مهارت‌های زندگی (۳)

منصور دهستانی

تاریخ چاپ: ۱۳۸۷، تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۵-۰۹۲-۹

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۴۲۴

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲ فکس: ۶۶۴۸۰۸۷۰

Email: Info@jeihoon.com

Website: www.jeihoon.com

فهرست مطالب



۷.....	مقدمه نویسنده.....
۹.....	بخش اول: عزت نفس.....
۳۷.....	بخش دوم: مسئولیت پذیری فردی.....
۵۱.....	بخش سوم: خودآگاهی، شخصیت و مدیریت احساس.....
۸۵.....	بخش چهارم: مدیریت احساس ها.....
۱۲۷.....	بخش پنجم: خودنظمی.....
۱۵۱.....	بخش ششم: سلامت فردی و الگوی زندگی سالم.....
۱۷۳.....	بخش هفتم: پیشگیری از بیماری ها با تأکید بر بیماری های هزاره.....
۲۰۵.....	بخش هشتم: استرس و رویارویی با آن.....
۲۲۹.....	منابع فارسی برای مطالعه بیشتر.....

مقدمه نویسنده



این کتاب جلد سوم از مجموعه‌ای ۴ جلدی برای آشنایی مخاطب ایرانی با مهارت‌های زندگی بر اساس مدل آموزشی 4H است. این بخش از مدل 4H بر مهارت‌های فردی در زندگی متمرکز است. تلاش من در تدوین این بخش، همانند سایر جلد‌های این مجموعه رعایت الگوها و هنجارهای زندگی اجتماعی ایرانیان و ارائه راهکارهای عملی و کاربردی استفاده از این مهارت‌ها در زندگی فردی و اجتماعی بوده است. یادآور می‌شوم که مهارت‌های زندگی می‌بایست در سه سطح آگاهی، مهارت و تسلط، آموخته و به کار گرفته شوند. این کتاب مدعی نیست که بتواند در هر سه سطح یادشده برای فراگیر و خواننده مؤثر باشد ولی با این وجود تلاش نگارنده بر آن بوده است که در لابه‌لای آموزش مفاهیم مفهومی مهارت‌های زندگی، راهکارهای استفاده از هر مهارت را نیز ارائه کند. هدف اصلی این مجموعه معرفی مدل جامع 4H در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی در ایران است و نگارنده امید دارد که با نشر این اثر، گام نخست در ترویج آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس مدلی جامع‌تر از روش‌های پیشین در ایران برداشته شود.

بر خود لازم می‌دانم که از حسن توجه و همکاری مدیریت محترم انتشارات جیحون و همکاران ایشان برای چاپ این مجموعه تشکر و قدردانی کنم. بی‌شک بدون تدبیر و برنامه‌ریزی ایشان و همکاران آن مؤسسه چنین کاری به نتیجه نمی‌رسید.

همچنین از آقای مهندس پیروی مدیریت محترم مرکز مشاوره دانشگاه تهران و سرکار خانم جانبخش و همه کارشناسان و همکاران ایشان در آن مرکز که زحمت بازبینی و ارائه نکته نظرهای فنی و کارشناسی بخش‌هایی از این مجموعه را عهده‌دار شدند تشکر می‌کنم و آرزوی توفیق روزافزون برای‌شان دارم.

از همسر خوبم خانم مهندس شیخ به خاطر همکاری و حمایت‌های معنوی برای تألیف و آماده‌سازی این کتاب سپاسگزارم.
آدرس وب سایت من: www.dehestani.ws

منصور دهستانی

۱۵ آبان ۸۶