

# مهارت‌های زندگی (۱)

---

منصور بهستانی

www.ketab.ir

دهستانی منفرد، منصور، ۱۳۴۶ -

مهارت‌های زندگی (۱) / منصور دهستانی. قم: نشر میم، ۱۳۹۰

ISBN: 978-964-8619-61-4

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. کتابنامه. ۲. واژه‌نامه. ۳. مهارت‌های زندگی. ۴. مهارت‌های اجتماعی. ۵. راه و رسم زندگی.

۶۴۶/۷

HQ ۲۰۳۷/د۹م۹

۱۳۹۰

## مهارت‌های زندگی (۱)

منصور دهستانی

نوبت چاپ: دوم

تاریخ چاپ: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۱۹-۶۱-۴

ناظر فنی: افشین جمالی

چاپخانه: کتیبه

کلیه حقوق محفوظ است.

نشر میم: قم، چهارراه غفاری، کوی نوربخش پلاک ۹۶

تلفن: ۶۶۰۶۲۵۰

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



## فهرست مطالب



|          |                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------|
| ۷.....   | مقدمه نویسنده.....                                      |
| ۱۱.....  | بخش اول: هدف گذاری در زندگی و چگونگی دستیابی به آن..... |
| ۴۳.....  | بخش دوم: حل مسئله.....                                  |
| ۶۷.....  | بخش سوم: تصمیم گیری مؤثر.....                           |
| ۸۹.....  | بخش چهارم: برنامه ریزی و سازماندهی.....                 |
| ۱۱۱..... | بخش پنجم: تکرار و یادآوری.....                          |
| ۱۲۹..... | بخش ششم: پیاموزیم چگونه پیاموزیم (۱).....               |
| ۱۷۳..... | بخش هفتم: پیاموزیم چگونه پیاموزیم (۲).....              |
| ۲۲۵..... | بخش هشتم: تاب آوری و عزت نفس.....                       |
| ۲۴۳..... | بخش نهم: استفاده خردمندانه از منابع.....                |
| ۲۶۳..... | بخش دهم: مشاهده، ثبت و نگهداری اطلاعات.....             |
| ۲۷۱..... | بخش یازدهم: بستر سازی یادگیری.....                      |
| ۲۸۵..... | منابع فارسی برای مطالعه بیشتر.....                      |

## مقدمه نویسنده



خواننده عزیز، مایلم پیش از بیان هر چیز توجه شما را به یک جمله جلب کنم:

با دانش دیروز نمی‌توان جوان امروز را

برای فردا تربیت کرد.

این جمله‌ای است که هر معلم دلسوزی را به فکر وامی‌دارد، چرا که نیچه گفته است: هر کسی که از رگ و ریشه معلم است همه چیز را برای شاگردان خود جدی می‌گیرد. حتی خودش را. هزاره‌نو با ظهور فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی و کتاب سرسام‌آور تولید، توزیع و مصرف اطلاعات فرا رسیده است و نظام‌های آموزشی دیگری توان و یارای رسیدن به این شتاب روز افزون را ندارند. موی زerk حضور جوانان و اندیشه‌های خلاق و جستجوگر و پویای آنان کج و نظام آموزشی سنتی معلم محور، حافظه و نمره‌مدار، مطیع و فرمانبر پرور ما کجا. نظام آموزشی و پرورشی نوین یادگیری و فراگیر محور، تجربه‌مدار، متمرکز بر شکوفا کردن خلاقیت نوآوری و ابتکار، تربیت‌کننده جسارت و روحیه پرسشگری، کجا و آنچه ما ادعای آن را می‌کنیم کجا.

سالیان درازی است که ضرورت تحول و بازنگری در ساختار نظام آموزشی این کشور مطرح شده است، اما گمان می‌کنم تا زمان شکوفایی و به ثمر رسیدن این نهال ناتوان زمان زیادی لازم باشد. بر

همین اساس و بنا به ضرورت دسترسی به منابع آموزشی مهارت‌های زندگی و نیاز به یک منبع جامع و کاربردی، این مجموعه تألیف شد.

خشت اول آموزش مهارت‌های زندگی در ایران به دلایل مختلف با آموزش ۱۰ مهارت مربوط به بهداشت روان گذاشته شده است. در این جا بر آن نیستیم که آن دلایل را نقادی کنم ولی لازم می‌دانم که به تمام دست‌اندرکاران و مسئولان آموزش مهارت‌های زندگی لزوم بازنگری در برنامه‌های خرد و کلان آموزش مهارت‌های زندگی و توجه به طیف وسیع بیش از ۳۵ مهارت زندگی را یادآور شوم.

مدل 4H یکی از مدل‌های جامع آموزش مهارت‌های زندگی است و همچنان که اشاره شد نظام آموزشی در ایران از آن بی‌خبر مانده است. اهداف اصلی مدل آموزشی 4H اینهاست:

- تغییر آگاهی، نگرش و عملکرد نسبت به زندگی.
- تغییر نگرش نسبت به محدودیت‌ها و توانایی‌های وجودی خود.
- ایجاد فرصت‌های کنش‌پذیر برای آشنایی با دیگران، جامعه و جهان.
- ایجاد و تقویت مهارت‌ها و توانایی‌هایی برای زندگی موفق‌تر در عرصه‌های فردی و اجتماعی.

یادآور می‌شوم که آموزش و یادگیری مهارت‌های زندگی فرآیندی است که می‌بایست از زمان شکل‌گیری شخصیت فرد (پیش از دبستان) آغاز و تا زمان رشد و شکوفایی توانمندی‌های فرد (پس از دانشگاه) ادامه می‌یابد. انتظار آموزش مجموعه‌ای از دانش و مهارت به وسیله یک یا چند جلد کتاب، انتظاری است نابجا و من‌مدعی نبوده و نیستیم که تنها با خواندن کتاب و انجام تمرین‌های مهارتی آن بتوان به هدف یک فرآیند آموزشی چند ساله دست یافت. مجموعه‌ای که پیش رو دارید حاصل مطالعه تطبیقی و مقایسه‌ای بیش از ۳۰ منبع آموزشی فارسی و ده‌ها کتاب و سایت انگلیسی در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی است. در طول تألیف این مجموعه، همسو نمودن مهارت‌های

مورد نظر در چارچوب‌های آموزشی مهارت‌های زندگی با ساختار فکری و فرهنگی ایران را همواره در نظر داشته‌ام. این مجموعه برای طرح چارچوبی جامع ولی نه کامل در زمینه مهارت‌های زندگی به رشته تحریر درآمده است. امیدوارم که با این کار زمینه توجه مسئولان، دست‌اندرکاران، کارشناسان و مربیان آموزش‌های مهارت‌های زندگی به این چارچوب جلب شود و در آینده شاهد تدوین منابع بیشتری در این زمینه باشیم.

برخود 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، سرکار خانم جانبخش و همه کارشناسان و همکاران ایشان در آن مرکز که زحمات بازمی‌بینی و ارائه نکته‌نظرهای فنی و کارشناسی بخش‌هایی از این مجسمه به‌را عهده‌دار شدند تشکر می‌کنم و آرزوی توفیق روز افزون برای‌شان دارم.

از همسر خوبم خانم مهندس شایخ به خاطر همکاری و حمایت‌های معنوی برای تألیف و آماده‌سازی این کتاب بسیار سپاسگزارم.

دست یاری همه کارشناسان، صاحب‌نظران و مربیان محترم آموزش مهارت‌های زندگی را که با ارائه پیشنهادها، انتقادهای و نقطه‌نظرهای خود به پربارتر شدن این مجموعه کمک خواهند کرد، صمیمانه می‌فشارم و قدردان یاری ایشان خواهم بود و در نوبت‌های بعدی چاپ کتاب از آنها بهره خواهیم برد.

آدرس وب سایت من: [www.dehestani.ws](http://www.dehestani.ws)

منصور دهستانی

۱۵ مهر ۸۶