

مهارت های زندگی (Life Skills)

گردآوری و تألیف:

حسن خسروی

سارا خسروی - سجاد خسروی

انتشارات مشق شب

سرشناسه : خسروی، حسن، ۱۳۴۶ فروردین -
عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های زندگی = Life skills / گردآوری و تألیف
حسن خسروی، سارا خسروی، سجاد خسروی.
مشخصات نشر : تهران: مشق شب، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.: مصور.
شابک : 978-600-8920-22-9
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع : مهارت‌های زندگی
موضوع : Life skills
شناسه او. ۵۰۱ : خسروی، سارا، ۱۳۷۱ -
شناسه لزود : خسروی، سجاد، ۱۳۷۹ -
رده بندی سنگره : HQ۲۰۳۷:
رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۰
شماره کتابشناس ملی: ۵۲۸۷۵۰۴

مؤسسه انتشاراتی مشق شب



ناشر: انتشارات مشق شب
نام کتاب: مهارت‌های زندگی
تألیف و گردآوری: حسن خسروی - سارا خسروی - سجاد خسروی
شمارگان: ۲۰ نسخه
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۲۰-۲۲-۹
قیمت: ۳۵،۰۰۰ تومان
شماره تماس جهت مشاوره و آموزش: ۰۹۱۲-۲۱۷۴۳۸۳

نشانی: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان قدس

ساختمان آنا تول فرانس (شماره ۳) واحد ۱۱

تلفن تماس: ۱۷ - ۶۶۹۶۲۵۱۶ نمابر: ۶۶۴۸۸۸۲۰

www.mashgheshabpub.ir

فهرست مطالب

۹	مقدمه نویسنده
۱۳	مهارت های زندگی چیست؟
۲۲	مهارت خودآگاهی
۳۲	مهارت همدلی
۳۹	مهارت روابط بین فردی
۴۸	مهارت ارتباط مؤثر
۶۴	مهارت مقابله با استرس
۷۳	مهارت مدیریت هیجان
۸۱	مهارت حل مسئله
۹۱	مهارت تصمیم گیری
۱۱۴	مهارت تفکر خلاق
۱۱۹	مهارت تفکر نقادانه
۱۲۳	مهارت نه گفتن
۱۳۰	پیوست ها و ضمائم

مقدمه نویسنده

کتاب مهارت‌های زندگی (Life skill) یک جعبه جادویی است برای آن‌که حال شما را خوب کند. خانواده‌های بسیاری به کمک این کتاب، گاهی و نداشتن آموزش، از هم پاشیده شده‌اند. افراد بسیاری در کسب و کار خود شکست خورده‌اند، رابطه‌های عاشقانه فراوانی به سردی گراییده و به سرانجام مطلوب نرسیده‌اند، فقط و فقط به خاطر آن‌که ما مهارت‌های زندگی را یاد نگرفته‌ایم. درست حرف زدن را بلد نیستیم، حرف درست زدن را بلد نیستیم، اصول و فنون برقراری ارتباط را نمی‌دانیم، روابط عمومی را نیاموخته‌ایم، تصمیم‌گیری و قضاوت‌هایمان اغلب ناقص و هیجانی و متعصبانه است. روابطمان با همکاران، زیردستان، فرادستان، اهل خانه و همسایه دچار بارزیت و اشکال است. به دلیل آن‌که مهارت‌های زندگی را به ما آموزش نداده‌اند.

دوره آموزشی یا کارگاه آموزشی مهارت‌های زندگی به مآخذ ۲۴ است. از جمله سرفصل‌ها و برنامه‌های تقویم آموزشی سالانه سازمان‌ها و شرکت‌هاست که لازم است با جدیت و اهتمام و به صورت فراگیر در تمامی ارکان و سطوح سازمان‌های دولتی و خصوصی اجرا و برگزار شود.

کتاب حاضر در واقع درسنامه مستدل و مستحکم و جامعی است که پاسخگوی مباحث درسی دوره‌های آموزشی مربوطه می‌باشد.

من سعی کردم در تألیف و گردآوری این کتاب از نظرات جوانان و مباحث روز و مورد نظر آنان برای آماده‌سازی کتاب نیز استفاده کنم، فلذا از سارا خسروی و سجاد خسروی که فرزندان اهل مطالعه و دانش هستند، کمک گرفتم تا محتوای کتاب اثربخشی بیشتری داشته باشد و از این بابت به خاطر جمع‌آوری مطالب و منابع مورد نظر و همراهی و همفکری‌شان تشکر می‌کنم.

حقیقت آن است که تنه‌اره سعادت جامعه ما دانایی است و کلیه دانایی در آموزش است. وقتی آموزش