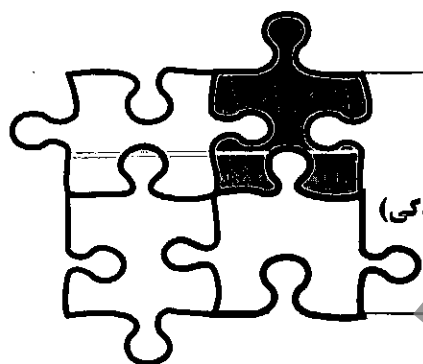


«به نام آن که، هستی نام از او یافت»



هنر زندگی سالم (مهارت‌های زندگی)

مؤلفین

غلامرضا عزیزی - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه

رقیه احدی - کارشناس علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه

دکتر آزاده فرقدانی - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه



سرشناسه: عزیزی، غلامرضا، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور: هنر زندگی سالم (مهارت‌های زندگی)/مؤلفین غلامرضا عزیزی، رقیه احدی، آزاده فرقدانی.
مشخصات نشر: ساوه: آفاق کلام، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۳۳۰ ص.: جدول.
شابک: ۶۵۰۰۰ ریال 978-600-91866-6-2

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مهارت‌های زندگی

موضوع: راه و رسم زندگی

شناسه افزوده: احدی، رقیه، ۱۳۵۴ -

شناسه افزوده: فرقدانی، آزاده

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱/ع ۲۰۳/ HQ

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۱۷۴۱۷۴۲

فهرست نویسی پیش از انتشار: انتشارات آفاق کلام

شناسنامه کتاب

- عنوان: هنر زندگی سالم (مهارت‌های زندگی)
- مؤلفان: غلامرضا عزیزی، رقیه احدی، آزاده فرقدانی
- ویراستاری: حبیب رضا کاکائی مطلق، علی احدی
- طراح جلد: احسان سهرابی
- صفحه آرای: محمدرضا عزیزی، حسن عزیزی
- ناشر: انتشارات آفاق کلام
- چاپخانه: مرکز چاپ دیجیتال دانشمند
- نوبت چاپ: اول، تابستان ۹۱
- شمارگان: ۱۰۰۰
- قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال
- مرکز پخش: انتشارات آفاق کلام ① ۲۵۵ ۲۲۲۱۵۱۷

ISBN:978-600-91866-6-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۸۶۶-۶-۲

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلفین بوده و تکثیر از آن به هر نحو (کلی و جزئی) ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

تقدیریم به:

علاقه‌مندان و مردم فهیم ایران

پیشگفتار

انسان ها برای تأمین سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی خود هیچ گریزی ندارند. مگر این که ویژگی های خود را به خوبی بشناسند. پس مهم است که ارزیابی دقیق و صحیحی از خود داشته باشند. فراموش نکنید که شخصیت انسان چیزی به جز ویژگی های او نیست. هیچ کس نمی تواند ویژگی های ما را آن گونه که خود می توانیم کشف کند. قطعاً فلسفه مهارت های زندگی این نیست که چگونه بودن را برای فرد مشخص کند بلکه هدف اصلی این است که فرد با تعمق به تمامی ویژگی های خود نگر بسته و خود تصمیم بگیرد که چگونه باشد، یعنی هنر زندگی سالم و رسیدن به نیازمندی های یک زندگی مطلوب را کسب کرده و با توجه به آن عمل نماید. لذا تمام سعی ما این بوده که در این کتاب بتوانیم به همه جوانب یک زندگی سالم پرداخته تا افراد در سنین مختلف و در مراحل گوناگون زندگی مهارت های لازم را آموخته و آنها را در زندگی روزمره خود به کار گیرند.

کاملاً روشن است که برای داشتن هنر زندگی سالم و تسلط یافتن بر مهارت های زندگی همچون دیگر مهارت ها، دانش و تمرین مهمترین عناصر هستند با این مفهوم که با مطالعه و پرسیدن از افراد ماهر و توانمند در زندگی، مشاهده اطرافیان و غیره می بایست به دانش مربوطه دست یافته و با تمرین های مستمر سعی شود تا این دانش را به عمل تبدیل نمود، در هر صورت فراموش نکنیم که هر نوع تغییر در انسان، در صورت نیاز به تغییر به وجود خواهد آمد.

با توجه به تغییرات فرهنگی و اجتماعی، امروزه با مسائلی روبرو هستیم که در بسیاری موارد نحوه رویارویی مناسب با آنها را نمی‌دانیم. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی، توانایی‌های روانی اجتماعی، برای رفتار انطباقی و مؤثر هستند که افراد را قادر می‌سازند تا به طور مؤثری با چالش‌ها و مقتضیات زندگی روزمره مقابله کنند. همه دغدغه ما این است که آرامش و آسایش را همراه با یک زندگی مطلوب برای شما عزیزان فراهم آوریم.

کتاب حاضر جهت دانشجویان رشته‌های مختلف و تدریس در دوره‌های کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی و کلیه افرادی که علاقمند به مطالعه این کتاب باشند تدوین گردیده است.

مطالب کتاب در بیست و یک فصل تنظیم و تدوین شده است. در فصل اول: دلبستگی، فصل دوم: خودآگاهی، فصل سوم: ارتباط، فصل چهارم: صمیمیت، فصل پنجم: تعارض، حل مسئله و تصمیم‌گیری، فصل ششم: اخلاقیت، فصل هفتم: مقابله با شکست، فصل هشتم: بخشش، فصل نهم: انتخاب هدف، فصل دهم: ابراز وجود، فصل یازدهم: خشم و پرخاشگری، فصل دوازدهم: روانشناسی درد، فصل سیزدهم: خودشناسی، فصل چهاردهم: انتخاب همسر، فصل پانزدهم: تربیت فرزند، فصل شانزدهم: مقابله با پیری، فصل هفدهم: جوانان و آسیب‌های اجتماعی، فصل هجدهم: اعتیاد، فصل نوزدهم: معنویت، فصل بیستم: آیا همه باید روانشناسی ورزش را بدانیم؟ و فصل بیست و یکم: شاد زیستن.

یکی از ملزومات زندگی پیچیده امروز، آگاهی از برخی از مباحث روانشناسی در جهت ارتقاء سلامت روانی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی افراد می‌باشد. در این میان، جوانان به عنوان سرمایه‌های انسانی یک جامعه با استرس‌ها، مشغله‌های ذهنی، انتخاب‌ها و مشکلات مختلفی روبرو هستند که نمی‌بایست از آن‌ها غفلت شود. اما گاهی اوقات برخی از ما برای خواندن چند کتاب، انگیزه و زمان کافی نداریم. در این شرایط می‌توان به جای چند کتاب، یک کتاب خواند. بدیهی است هیچ کتابی نمی‌تواند کاملترین کتاب باشد، ولی می‌تواند یکی از کوتاهترین راه‌ها را برای دسترسی به برخی از اطلاعات فراهم آورد. در

کتاب حاضر نیز سعی شده است تا به برخی از مباحث ضروری که در زندگی روزمره با آنها مواجه می‌شویم، اشاره ای هرچند کوتاه شود. امید است علاقمندان عزیز بتوانند با خواندن این کتاب، به بخش اندکی از سؤال‌های خود پاسخ دهند.

بدیهی است علی‌رغم کوشش‌های مؤلفان در فصل‌بندی و ایجاد نظم منطقی در مباحث و فصل‌های مختلف کتاب، مجموعه حاضر بدون تردید خالی از کاستی و نقص نخواهد بود. بدین لحاظ آن را فقط گام نخست تلقی نموده و امیدواریم که خوانندگان صاحب‌رأی و ژرف بین ضمن بیان نقطه نظرات خود در مورد مباحث کتاب و گوشزد نقایص و کمبودهای آن، مؤلفان را در ادامه این راه یاری دهند.

در پایان از آقایان سید محمد موسوی و حبیب‌رضا کاکایی مطلق که امکان انتشار این اثر را فراهم آوردند و کلیه اساتید و همکارانی که ما را یاری نمودند سپاسگزاری می‌نمایم.

مؤلفین

تابستان ۱۳۹۱

فهرست

صفحه	عنوان
	فصل اول: دلبستگی
۱	دلبستگی
۲	سبکهای دلبستگی
	فصل دوم: خودآگاهی
۴	خودآگاهی
۵	اجزاء خودآگاهی
	فصل سوم: ارتباط
۱۱	مدل مهارتی ارتباط میان فردی
۲۷	گوش کردن فعال
۳۲	جنبه های غیر کلامی گوش دادن فعال
۳۵	ارتباط مستقیم و غیر مستقیم
	فصل چهارم: صمیمیت
۳۷	تعاریف و معانی صمیمیت
۳۸	پیوندجویی و صمیمیت
	فصل پنجم: تعارض، حل مسأله و تصمیم گیری
۴۴	تعارض

صفحه	عنوان
۴۵	انواع تعارض
۴۶	ویژگی های افراد فاقد توان حل مسئله و تصمیم گیری
۴۷	مراحل مهارت حل مسأله و تصمیم گیری
	فصل ششم: خلاقیت
۵۲	خلاقیت
۵۳	موانع خلاقیت
۵۴	مراحل خلاقیت
۵۵	ویژگیهای یک فرد خلاق
	فصل هفتم: مقابله با شکست
۵۶	مقابله با شکست
۵۶	هفت ویژگی افراد کامروا
۶۴	گامهای مقابله با شکست
	فصل هشتم: بخشش
۶۶	بخشش
۶۸	آنچه بخشودن نیست
۶۹	معنای بخشودن
۷۱	فرآیند التیام
	فصل نهم: انتخاب هدف
۹۷	انتخاب هدف
۹۸	شناخت هدف و مراحل آن
۹۹	آزادی در تصمیم گیری
	فصل دهم: ابراز وجود
۱۰۱	ابراز وجود

صفحه	عنوان
۱۰۱	فن نظر دادن و ابراز خود
	فصل یازدهم: خشم و پرخاشگری
۱۰۹	خشم و پرخاشگری
۱۱۰	علل خشم
۱۱۲	عکس العمل افراد در موقعیت های خشم برانگیز
۱۱۳	ویژگی های افراد ماهر در کنترل خشم
۱۱۴	کنترل قاطعانه عصبانیت و خشم
۱۱۷	چگونه با عصبانیت خود برخورد کنیم؟
۱۱۸	چگونه با عصبانیت دیگران برخورد کنیم؟
۱۱۹	رفتار پرخاشگرانه
	فصل دوازدهم: روانشناسی درد
۱۲۱	روانشناسی درد
۱۲۲	مفاهیم روانی، اجتماعی و شناختی اختلالات روانی فیزیولوژیایی
۱۳۱	دیدگاه های مختلف درباره اختلالات روانی فیزیولوژیایی
	فصل سیزدهم: خودشناسی
۱۳۴	به کارگیری راه کارهای مثبت مهار احساسات عنان گسیخته
	فصل چهاردهم: انتخاب همسر
۱۵۶	انتخاب همسر
۱۵۷	دلایل درست ازدواج
۱۵۸	دلایل نادرست ازدواج
۱۶۱	شش ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده خود دنبال آن باشید
۱۸۰	نظریه عشق به مثابه یک داستان
۱۸۲	انواع قصه های عشق

صفحه	عنوان
۱۸۴	بعد از این که «بله» گفتید چه کاری باید انجام دهید؟
۱۹۰	عواملی که رابطه زناشویی را تخریب می کند
۱۹۱	صمیمیت
۱۹۳	گسترش سبک های زناشویی
۱۹۵	شما عیناً شبیه یکدیگر نیستید
۱۹۸	چرا عشق کافی نیست؟
	فصل پانزدهم: تربیت فرزند
۲۰۱	تربیت فرزند
۲۰۲	سبک های فرزند پروری
۲۰۴	اصول تربیت فرزند
	فصل شانزدهم: مقابله با پیری
۲۱۱	مقابله با پیری
۲۱۱	چرا روانشناسان در مورد پیری مطالعه می کنند؟
۲۱۳	قدرت کفایت و اتکا به نفس
۲۱۵	سازگاری با پیری
۲۱۷	چند پیشنهاد مفید درباره پیری
	فصل هفدهم: جوانان و آسیب های اجتماعی
۲۲۲	جوانان و آسیب های اجتماعی
۲۲۳	ریشه های آسیب های اجتماعی
۲۲۴	پیشگیری از بروز انحرافات اجتماعی
۲۲۸	حوادث فشارزای روانی دانشجویان
	فصل هجدهم: اعتیاد
۲۳۱	اعتیاد

صفحه	عنوان
۲۳۲	مراحل اعتیاد
۲۳۴	کدام عادت، اعتیاد است؟
۲۳۶	علائم مهم اعتیاد
۲۴۳	سرچشمه و علت اعتیاد در درون ماست
۲۴۵	نظام اعتقادی معتاد کننده
۲۵۳	شخصیت اعتیادی
۲۶۰	مهارت های مقابله با اعتیاد
	فصل نوزدهم: معنویت
۲۶۳	معنویت در قرآن کریم
۲۷۰	هوش معنوی
۲۷۲	مؤلفه های هوش معنوی
۲۷۳	ابعاد معنویت
۲۷۴	اعتیاد معنوی
	فصل بیستم: آیا همه باید روانشناسی ورزش را بدانیم؟
۲۷۶	اضطراب
۲۷۸	پرخاشگری
۲۸۱	درک مفهوم انگیزش
۲۸۵	انسجام
	فصل بیست و یکم: شاد زیستن
۲۸۹	الگوهای رفتار
۲۹۵	شکل گیری الگوهای رفتاری
۲۹۷	تصویر ذهنی انسان از خویشتن
۳۰۰	آن «من» که دیگران می بینند
۳۰۱	ارزش انسان

صفحه	عنوان
۳۰۳	نشانه های رفتاری یک تصویر ذهنی ناسالم
۳۰۵	همسایه را مثل خود دوست بدارید
۳۰۶	زندگی شما، بازتاب کامل اعتقادات شماست
۳۰۹	باورها و اعتقادات انسان، تعیین کننده کیفیت زندگی او هستند
۳۱۱	زندگی نباید تا به این اندازه جالب باشد!
۳۱۱	وابستگی و تعلق
۳۱۳	بخشندگی
۳۱۳	وابستگی و تنفر
۳۱۴	وقتی تو تغییر کنی
	منابع
۳۱۶	منابع فارسی