

۱۳۹۸۲۰۲

بنام کلمه، منتها نقیشت زرافت

آموزش مهارت های اساسی زندگی

ویژه اعضای هیات علمی، دانشجویان

و فارغ التحصیلان

به انضمام مهارت های موفق همسر داری

مؤلفین:

دکتر علی اکبر نظری - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول

مهندس مریم محبوبی - کارشناس ارشد مدیریت سیستم و بهره وری

سجاد نظری - گروه تخصصی مدیریت (DBA, MBA)



سرشناسه	: نظری، علی اکبر، ۱۳۳۳-
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش مهارت‌های اساسی زندگی به انضمام مهارت‌های موفق همسراری... / پدیدآوران علی اکبر نظری، مریم محبوبی، سجاد نظری.
مشخصات نشر	: تهران: گزینه اول، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۸۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۸-۴۵-۴ : ۱۲۰۰۰ریال
وضعیت فهرست‌ریسی	: فیا
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: م‌بیگری زندگی
موضوع	: روان‌شناسی عملی
موضوع	: ب‌ط زندگی مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	: - ۱۳۶۲، م‌بی، م‌بی، م‌بی
شناسه افزوده	: نظری، سجاد، ۱۳۰۳-
رده بندی کنگره	: ۶۳۷/۱: ۳۱۳۶۴ B
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۸۸۲۵۰

عنوان کتاب : آموزش مهارت‌های اساسی زندگی به انضمام مهارت‌های موفق همسراری

مولفین : علی اکبر نظری، مریم محبوبی، سجاد نظری

ناشر : گزینه اول

صفحه‌آرا : مریم محبوبی

طراح جلد : مرجان محبوبی

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۴

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۱۲۰۰۰ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۸-۴۵-۴

آدرس : تهران- خیابان آزادی- بین دانشگاه صنعتی شریف و استاد معین- پلاک ۵۱۷

مقدمه مولفین

جهان هستی و خلقت بر زوجیت استوار شده است، زوجیت قانون حیات و بقاست. در جامعه بشری، حساس‌ترین انتخاب در طول زندگی، انتخاب همسر است که براساس آن نهاد خانواده شکل می‌گیرد. والاترین هدف و کارکرد خانواده تکمیل هویت و تأمین آرامش همسران است. در سایه آرامش، انسان‌ها به رشد و بالندگی مناسب دست می‌یابند و خلاقیت‌های خود را بروز می‌دهند. همچنان که حفظ کانون خانواده یکی از اصل‌ترین تکالیف هر یک از همسران محسوب می‌شود؛ مهر و محبت، صمیمیت و وفاداری از مهم‌ترین عوامل پابندگی و تقویت نهاد خانواده است. اما در کنار این مفهوم بایستی شکست در برقراری از باطل را عدم آگاهی نسبت به آن در خانواده‌هایی که از نظر ساختاری دچار تزلزل شدند را نیز در نظر داشت.

مهارت یعنی توانایی انجام یک کار و مهارت‌های زندگی آنهایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا زندگی خوب بماند. موفق داشته باشیم. برای رسیدن به این زندگی شاد باید مهارت‌ها و توانایی‌های مختلفی داشته باشیم؛ برای مثال باید بتوانیم استعدادها و نقاط قوت خود را خوب بشناسیم و آنها را پرورش دهیم؛ با دیگران ارتباط برقرار کنیم و روابط خوب و صمیمانه‌ای با آنها داشته باشیم.

باید بتوانیم احساسات، آرزوها و خواسته‌های خود را بیان کنیم؛ مسائلی را که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم، حل کنیم. خوب تصمیم بگیریم؛ رذی دچار هیجان‌هایی مثل ترس، خشم، خجالت یا غمگینی می‌شویم، با آنها کنار بیاییم. آنها به شکل درستی ابراز کنیم تا به خودمان و دیگران صدمه نزنیم. مهارت شناخت خود یکی از مهم‌ترین عواملی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد خود داشته باشیم و از خود، شاد و راضی باشیم.

در حقیقت بسیاری از مشکلات خانوادگی که رشته گسترده‌ای از تعارض‌ها، اختلافات و مشکلات پیچیده دیگری را در جامعه به وجود می‌آورد به عدم شناخت و عدم وجود کانال واضحی برای آموزش برمی‌گردد. ارتباط انسانی، مهم‌ترین مهارت بشر جدید است که نمود خود را از دستگاه سیاسی جامعه تا زندگی شخصی انسان‌ها دربرمی‌گیرد. دکتر عشرت زمانی روانشناس؛ بنابه تحقیقی که در همین مورد انجام داده می‌آورد: در یک نمونه آماری ۳۰ نفر از دختران نوجوان و جوان در سنین ۱۶ تا ۲۷ سال به طور تصادفی انتخاب شده‌اند. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که بیشتر افراد در این پژوهش، آمادگی کافی برای ازدواج

نداشته و علت مهم آن را عدم آموزش کافی می دانند. اکثر دانسته های دختران از خانواده ها کسب شده است. والدین و سپس دوستان، بیشترین سهم را در آموزش داشته و معلمین، مشاوران و مدیران سهم کمتری را از این نظر به خود اختصاص داده اند. با وجود اهمیت کتاب های درسی در نظام آموزشی ایران، تنها تعداد کمی از کتاب های درسی در مقاطع گوناگون تحصیلی به آن پرداخته اند. کارکرد بد زوجها و خانواده ها معلول ناتوانی آنها در حل مسأله است. بدین معنی که آنها فاقد مهارت های تصمیم گیری برخورد و اقدام در درازمدت هستند. اینگونه همسران یا درگیر الگوهای ارتباطی بی حاصل هستند یا مشکل هایشان در زمینه قصد در برابر تأثیر است. هرچه این مشکل ها شدیدتر باشد، احتمال فروپاشی زندگی نیز بیشتر است و متأسفانه طلاق، پیامد مستقیم مهارت های نابسند حل اختلاف است. لذا، شایسته است همسران با شناخت کامل تفاوت های یکدیگر و یادگیری روش های ابرار محبت و دستیابی به تفاهم، سعادت خود و خانواده را بیمه نموده و از کوتاهترین لحظه ها هم بهره را ببرند.

در اینجا لازم می دانیم از کلیه عزیزانی که مقدمات نشر این اثر را فراهم نمودند بویژه معاونت محترم پژوهشی و شورای انستیتوت دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول، تشکر و قدردانی به عمل آورده و نیز از صبر و بردباری همسران و فرزندان خود که این فرصت را برایمان مهیا نمودند، سپاسگزاری به عمل آید.

موجب امتنان خواهد بود که همکاران با اراخ دیدگاه های پیشنهادی و اصلاحی خود، ما را در بهبود این اثر یاری فرمایند. با آغوش باز پذیرای دید ها و پیشنهاد ها شما خواهیم بود. سخن را با کلام وحی به پایان می رسانیم که می فرمایند: آیا آنها که می دانند، انانی که نمی دانند برابرند؟

با تشکر - ج. ق. و موید باشید

گروه مولفین

دانشگاه آزاد اسلامی واحد

دزفول

دیماه ۱۳۹۴

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۹	بخش اول: مهارت های زندگی
۱۲	مهارت های زندگی چیست؟
۱۶	موارد کاربرد مهارت های زندگی
۱۶	اهداف مهارت های زندگی
۱۷	فواید و کاربردهای مهارت زندگی برای ما
۱۹	شناخت شبه های انطباقی شخصیتی
۲۲	رابطه بین مهارت های اساسی زندگی و مهارت های مقابله ای
۲۳	مهارت های اساسی زندگی چیست؟
۲۴	مهارت های زندگی
۲۴	اهداف مهارت های زندگی
۲۶	انواع مهارت های زندگی
۳۰	مهارت همدلی
۳۴	مهارت های خودآگاهی
۳۸	مهارت تفکر خلاق
۴۴	تفکر نقادانه
۴۹	ارتباط موثر
۵۴	ارتباط بین فردی
۵۷	مدیریت هیجان
۶۱	جراتورزی
۶۴	نه مقدس
۶۷	تصمیم گیری

۷۲	بخش دوم: علم زندگی
۷۶	مهارت‌های همسر داری
۷۷	تعریف همسر داری
۷۷	تفاوت‌های روانشناختی زنان و مردان در زندگی مشترک
۷۸	کلیدهای برقراری ارتباط صحیح با خویشان همسر
۷۹	آشنایی با برخی از مهارت‌های همسر داری
۸۳	مهارت تغییر رفتار
۸۴	نتیجه گیری
۸۵	مراجع



امروزه مفاهیم اضطراب، افسردگی، آسیب‌های روحی، کمبودهای روانی-شخصیتی-کمروبی، شکست، عدم توانایی در برخورد با مشکلات انسان قرن معاصر را بشدت به جان کشانده است. اگر مهارت‌های مقابله با این رفتارهای پرخطر را در زندگی یاد نگیرید، تمرین و تکرار نکنید، نشاط، شادابی و سلامت جسمی و روانی خویش را باز نمی‌یابید.

انسان‌ها باید در طول زندگی کوتاه خود با استفاده از فرصت‌های زمانی مناسب با جدیدترین تکنیک‌های روبرو شدن با دشواری‌ها را به صورت کاربردی مورد بررسی قرار می‌دهد. طریقه برخورد با مشکلات، ناملايمات، ضربه‌های روحی-روانی زندگی نیاز به کسب مهارت‌های زندگی دارد. انعطاف‌پذیری و ظرفیت انسان در غلبه بر ناملايمات واقعا قابل تحسین است (۱). هرکسی بدون توجه به میزان دشواری مسایل می‌تواند با برنامه‌ریزی از عهده حل آنها برآید. اگر نگرش مقابله‌ای به زندگی داشته باشیم، می‌توان امکان رشد خود را بالا ببریم. شما می‌توانید با تسلط یافتن بر مهارت‌های جدید و یافتن چالش‌های معنی‌دار زندگی‌تان را جالب‌تر می‌سازید (۲). لازاروس (۱۹۰۴) می‌نویسد انسان‌ها وقتی با مشکل یا فشار روانی مواجه می‌شوند، اولین کار مشخص نمودن این است که آیا واقعا در مقابله با مشکل در شرایط تهدید کننده قرار گرفته‌اند یا نه. بنابراین از خود می‌پرسیم آیا این مسئله ارزش ناراحت شدن را دارد یا خیر؟ در ارزیابی اولیه سلامت جسمانی و روانی مد نظر است. اگر تشخیص بدهید که واقعا در موقعیت خطرناکی قرار گرفته‌اید، از خودتان سؤال کنید: آیا می‌توانید برای نجات خود از این وضعیت کاری انجام بدهید؟ این مرحله را ارزیابی ثانویه است (۳).

در ارزیابی اولیه و ثانویه برای غلبه بر مشکلات شما بر نحوه واکنشتان به یک مشکل یا تهدید تأثیر می‌گذارید. بنابراین بهتر است ارزیابی اولیه‌ای که از مسایل به عمل می‌آورید، واقع‌بینانه باشد یعنی مسایل را طوری ارزیابی کنید که نه دچار ترس و وحشت بشوید و نه واقعیت را نادیده بگیرید. اگر در ارزیابی اولیه دلیلی برای نگرانی خود یافتید، لازم است یک ارزیابی ثانویه انطباقی به عمل آورید و اجازه بدهید کارها روال عادی خود را طی کنند و گاهی اوقات انعطاف‌پذیر بودن بهتر است (۴).