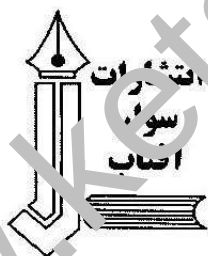


مہارت ہای زندگی



مؤلفین :

مجید سوار - احمد سوار

سرشناسه: سوار، مجید، ۱۳۵۶ -

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی / مؤلفین مجید سوار، احد سوار؛ ویراستار زینب روزگاری.

مشخصات نشر: تبریز: سوار آفتاب، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.: مصور (بخشی رنگی). ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۲-۵-۹۸۴۹۳-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: مهارت‌های زندگی

موضوع: Life skills

شناسه افزوده: سوار، احد، ۱۳۶۱ -

ردیف بایگ: ۹۸۴۹۳-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰۰۰ / HQ۲۰۳۷

رده: دیوبی: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۲۲۸۰۴

کتابخانه ملی ایران

عنوان شابک: مهارت‌های زندگی

مؤلفین: مجید سوار - احد سوار

ویراستار: زینب روزگاری

ناشر: انتشارات سوار آفتاب

شابک: ۲-۵-۹۸۴۹۳-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰۰۰ ISBN: 978-600-98493-5-2

تعداد صفحات: ۸۰

نوبت چاپ: اول

جلد: اول

سال و محل نشر: ۱۳۹۷ تبریز

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ - صحافی: کوثر

قطع: رقعی

بهاء: ۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه مؤلف :	۱
فصل اول : فرآیند حل مسئله	۲
فصل دوم : تفکر خلاقانه و تفکر انتقادی	۲۰
فصل سوم : مهارت ارتباط با دیگران	۴۷
فصل چهارم : مهارت خود آگاهی و همدلی	۶۰
فصل پنجم : مهارت مابله با هیجان واسترس	۷۰
منابع :	۷۸
سایت فروش آنلاین انتشارات سارآفتاب: www.ketab.ir/savaraftab	
آدرس پستی انتشارات: آدرس: تبریز خیابان منتظری کوی انقلاب کوچه بهره مندی پلاک ۱۱، ط ۱ کد پستی: ۵۱۶۴۹۹۳۹۹۶۶ تلفن تماس: ۳۵۴۵۳۵۴۷ تلفن همراه: ۰۹۱۲۴۳۰۶۴۳۶	

حق چاپ برای مؤلفین و ناشر محفوظ است.

مقدمه مؤلف :

امروزه به رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی و تجدید گرایی، بسیاری از افراد، در رویارویی با مسائل زندگی فاقد تواناییهای لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات و مسائل روزمره زندگی ناتوان و آسیب پذیر ساخته است. پژوهشهای به شمارم نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی، عاطفی، رشدی و روانی اجتماعی دارند. حل مسئله یکی از مهمترین فرآیندهای تفکر است که به افراد کمک می‌کند تا مقابله مؤثری با مشکلات و چالش‌های زندگی داشته باشند و در سلامت روانی و اجتماع افراد نقش مهمی بازی می‌کند. انسانها برای مقابله سازگارانه با موقعیت‌های تنش‌زا و کشنده هر روز گاهی، نیاز به آموختن برخی مهارتها دارند. هدف از ارائه این مهارت، کمک به افراد در جهت شناخت هر چه بهتر خود، برقراری روابط بین فردی مناسب و مؤثر، کنترل هیجانات، مدیریت داشتن شرایط تنش‌زا و حل کردن مسائل و مشکلات افراد است. در سایه تأمین چنین هدفی، توانایی‌های روانی اجتماعی افراد افزایش پیدا می‌کند. یک عامل مهم دیگر که به هنگام رویارویی با مسائل توجه بدان ضروری است، آگاهی از فرآیند حل مسئله است. واقعیت این است که بسیاری از ما اندیشه می‌دانیم چگونه باید با مشکلات مقابله کنیم. به عبارت دیگر راهکار مشخصی برای حل مسئله خود نداریم. روانشناسان معتقدند که حل مسئله، یک فرایند است و اگر فرد بخواهد به خورد درستی با مسئله خود داشته باشد بهتر است مراحل را که در این فرآیند طی کند مشخصان علوم رفتاری معتقدند که می‌توان با پیچیدگی مسائل به هراندازه که باشد، به کمک یک ساختار طبقه‌بندی شده، برخورد کرد. ساختار چندمرحله‌ای به افراد کمک می‌کند تا به هنگام مواجهه با مشکل، مسأله را از قالب کلی خارج ساخته و آن را به اجزایش تقسیم کنند. بدین صورت مسأله از حالت کلی، رعب آور و غیرقابل حل بودن خارج گشته و به اجزاء قابل فهم و قابل حل، تفکیک می‌شود. والسلام

مجید سوار متخلص به مؤلف تهریزی