

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



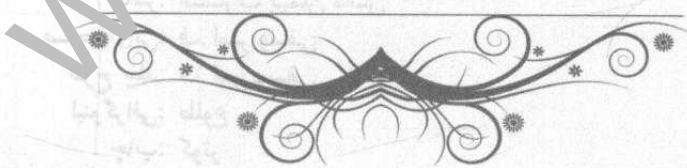
سازمان بهزیستی کشور

مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد
و نت سردره و امور روانشناختی

مهارت‌های زندگی

(مجموعه کارگاه‌های بازآموزی ۱)

کتاب کار



شاب: ۷۶۶۱
شاب: ۷۶۶۱
شاب: ۷۶۶۱
شاب: ۷۶۶۱

شاب: ۷۶۶۱

سرشناسه : ناصری، حسین، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های زندگی (مجموعه کارگاه‌های بازآموزی ۱) کتاب کار
/ مؤلف حسین ناصری.
مشخصات نشر : اصفهان: پیمان دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۶۸ ص.
شابک : 978-600-8483-17-5

وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : مهارت‌های زندگی
موضوع : Life skills
موضوع : پیشگیری
موضوع : prevention
روانشناسی کودک : ۱۳۹۶ : ۲۵۲/ن۲۰۳۷/ HQ
رده بنیادی : ۷/۶۴۶
شماره کتابشناسی : ۵۰۷۴۱

اصفهان، خیابان فروغ، نبش چهارراه پنج رمضان
ساختمان کیمیا، طبقه اول، پلاک ۱
همراه: ۰۹۱۳۱۰۰۵۱۲۹



عنوان : مهارت‌های زندگی (مجموعه کارگاه‌های بازآموزی) کتاب کار
مؤلف : حسین ناصری
ناشر : انتشارات پیمان دانش
صفحه آرای: ف. امیریوسفی
طرح جلد: ف. امیریوسفی
لیتوگرافی: طلوع
چاپ: کوثر
صحافی: بهار
سال چاپ: ۱۳۹۷
نوبت چاپ: اول
شابک: 978-600-8483-17-5

پیشگفتار

هیچ مهارتی را نمی‌توان نام برد که بدون تمرین و ممارست کسب شود. از مهارت‌های ورزشی گرفته تا مهارت‌های هنری، تمامی آن‌ها وقتی محقق می‌شوند که فرد با تمرین، سطح توانایی‌های خود را در آن حوزه بالا ببرد. تسلط بر مهارت‌های زندگی نیز کاملاً تابع همین اصل است؛ وقتی که به شکلی مرتب، به تمرین «یاریت» چشم بپردازید، به تدریج در موقعیت‌های خشم برانگیز، خویشتن‌داری شما افزوده شده و کمتر صحنه‌ای خواهد شد؛ وقتی که به شکلی مرتب، تنفس دیافراگمی را تمرین کنید، به تدریج در موقعیت‌های استرس‌زا، سریع‌تر بر نگرانی حاصل از موقعیت غلبه کرده و احتمالاً تصمیم معقولی‌تری خواهید گرفت؛ وقتی که به شکلی مرتب، قبل از تصمیم‌گیری، همه جوانب کار را به شکلی روش‌مند ارزیابی کنید، به تدریج در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی، از توان مسئله‌گشایی بالاتری برخوردار خواهید شد. مشکلی که در حوزه مهارت‌های زندگی وجود دارد این است که بسیاری از اوقات گمان می‌بریم به صرف خواندن کتاب مدیریت، خشم یا مدیریت استرس یا حل مسئله باید بتوانیم خشم یا استرس خود را به درستی مدیریت کرده و سمیعی دقیق‌تری اخذ کنیم و اگر اینگونه نشد دال بر آن است که کتابی که خوانده ایم، فاقد محتوای غنی بوده است. با وجودی که برخی از اوقات ممکن است که کتاب یا منبعی که وقت صرف آن می‌کنیم از کیفیت لازم برخوردار نباشد، ولی در دسته‌ای دیگر از کتاب‌ها، تمرین و فعالیتی در نظر گرفته نشده است. اینگونه کتاب‌ها فقط به ما کمک می‌کنند که دانش خود را در آن حوزه افزایش دهیم. اولویت در کتاب‌های مهارت‌های زندگی برای هر گروه مخاطبی از کودک گرفته تا بزرگسال این است که همراه با تمرین‌های متنوع، زمینه تسلط بر مهارت‌های زندگی را فراهم کند. کتابی که در دست شما است، دقیقاً همین هدف را بر این رویکرد تألیف شده است تا با ترغیب کردن شما به انجام فعالیت‌های نوشتاری مختلف، توانمندی شما را سبب شود. البته اهمیت قائل شدن شما برای انجام تمرین‌های موجود در کتاب، وابسته به این است که تا چه اندازه در کارگاه حضور فعالی خواهید داشت؛ کارهای گروهی، ایفای نقش‌های کلاسی و بحث‌های گروهی، موارد مهمی از کارگاه‌های مهارت‌های زندگی هستند که کاملاً به یکدیگر مرتبط هستند. در کلاس فعال باشید، تمرین‌های موجود در کتاب کار را با کیفیت انجام دهید و فضای یادگیری را به خارج از کارگاه منتقل کنید؛ ورود شما را به جمع مربیان مهارت‌های زندگی تبریک می‌گوییم!