

گام اول مسیر رشد

www.ketab.ir

بزرگترین کشف نسل من این است که انسان
می تواند با تغییر نگرش خود، زندگی اش را تغییر دهد.
ویلیام جیمز

گام اول: مسیر رشد

سرشناسه: ابوطالبی، شهرام، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور: گام اول: مسیر رشد / مولف: شهرام
ابوطالبی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات هنرهای تجسمی، ۱۳۹۷.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۷۸-۲-۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: چاپ قبلی: گیان افروز، ۱۳۹۵.
موضوع: روان‌شناسی تربیتی
Educational psychology
موضوع: خودسازی
موضوع: (Self-actualization) Psychology
موضوع: والدین و کودک
Parent and child
موضوع: تربیت خانوادگی
Domestic education
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ک ۲ الف ۵۱ / LB1-۵۱
رده بندی دیویی: ۱۵۰ / ۳۷۰
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۸۰۴۵۱

ناشر: مهرراه ایرانی
لیتوگرافی: جامه هنر
چاپ و صحافی: نقشینا
نوبت چاپ: اول، ۳۹۷
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۷۸-۲-۱



تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، کوچه فاتحی، دارپان، طبقه همکف، واحد ۱۰، شماره تماس: ۰۲۱ ۶۶۹۵۵۰۲۲، دورنگار: ۰۲۱ ۶۶۴۰۱۶۴۴
مرکز توزیع انتشارات کتاب آبان • پست الکترونیک: info@abanbook.net • وبسایت: www.abanbook.net



فهرست

۹	مقدمه
۱۱	هدف از آموزش چیست؟
۱۳	فرآیند آموزش
۱۸	ویژگی های عصر حاضر
۲۰	سواد عصر فراصنعتی
۲۱	موانع یا گیری
۲۳	ارزش زمان
۲۴	وضعیت جهانی افراد
۲۶	به چه صورت می توان خود استفاده کنیم؟
۲۷	به چه صورت می توان مغز خود استفاده کنیم؟
۳۰	مغز ما از چه چیزهایی می بند؟
۳۹	آسیب شناسی خانواده مسرل، خانواده آسیب
۴۱	سناریوی خانواده های مسرل
۴۵	سناریوی خانواده آسیب
۵۴	پندهایی در خصوص «بله» یا «نه» گفتن
۵۶	اصول و قواعد نه گفتن
۵۷	اهمیت روابط
۵۹	ارتباط چیست؟
۶۰	مهارت ارتباطی
۶۰	انواع سبک های گفتاری
۶۱	عوامل مؤثر در ارتباط
۶۴	اصول صحبت کردن
۶۸	بیان احساسات
۷۵	شیوه های غیر سازنده ابراز انتقادات و شکایت ها
۷۶	اصول سازنده ابراز انتقادات و شکایت ها
۷۸	گوش کردن

۷۹	علل شایع گوش ندادن
۸۱	قواعد گوش کردن
۸۴	ارتباطات غیر کلامی
۸۶	قلمروها و حریم
۸۶	تقسیم بندی حریم‌ها
۸۷	راهکارهای غلبه بر نگرانی
۸۷	چرا نگرانی؟
۸۸	نگرانی چیست؟
۸۸	نگران چه هستم؟
۹۰	راهکارهای غلبه بر نگرانی
۹۵	استرس
۹۶	تغییر
۹۷	عوامل دیگر در ایجاد استرس
۹۸	واکنش افراد نسبت به استرس
۱۰۰	نشانه‌های جسمی استرس
۱۰۲	نشانه‌های رفتاری استرس
۱۰۲	رابطه افکار و استرس
۱۰۶	ده خطای شناختی
۱۱۲	راهکارهای کاهش استرس
۱۱۴	بهبود الگوی خواب
۱۱۵	تکنیک تنفس صحیح
۱۱۵	تکنیک تن آرامی
۱۱۶	عزت نفس
۱۱۷	عزت نفس چیست؟
۱۱۸	عوامل افزایش دهنده عزت نفس
۱۲۹	تفاوت افراد دارای عزت نفس بالا با اعتماد به نفس پایین
۱۳۰	تصمیم‌گیری
۱۳۱	انواع تصمیم‌گیری‌ها

۱۳۶	هدف
۱۳۶	انگیزه چیست؟
۱۴۱	هدف چیست؟
۱۴۳	تفاوت نگرش‌ها
۱۴۵	هدف - مقصد - ارزش
۱۴۶	انواع هدف
۱۴۷	اهداف از لحاظ زمان دستیابی
۲۰۴	مهربیت شکست
۲۰۴	رابطه شکست با باور انسان
۲۰۵	انواع شکست
۲۰۶	ماهیت شکست
۲۰۶	روش‌های هدف‌گذاری
۲۰۷	مزایای غلبه بر شکست
۲۰۸	سخن آخر

مقدمه

حدود ۱۲ سال پیش با اولین کلمات مهارت‌های زندگی به عنوان واکسن‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی آشنا شدم. واکسن‌هایی که عضلانی و وریدی نیستند بلکه آموزش‌های اولیه به منظور بهره بردن از یک زندگی شاد و لذت بخش هستند. بعد از آشنایی کامل با این مبحث که خود یک دنیای گسترده و وسیع است، آرزو داشتم و دارم که ای کاش پیش از ورود جوانان ما به دانشگاه، سربازی و یا حتی قبل تر از همه‌ی این‌ها در دوران مدرسه این مهارت‌ها به آن‌ها آموزش داده شود. به اعتقاد من نخستین گام برای قرار گرفتن در مسیر رشد، آشنایی با مهارت‌های فردی و بین فردی است.

در قرن جاری که در سرمه عصر فراصنعتی است، ارتباطات دیگر به شکل سنتی گذشته نیست، روابط بسیار پیچیده شده است و یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین نیازها توجه به آموزش و یادگیری است. در دوره‌ای که حضور در فضاهای مجازی در این حد گسترده شده و تبادل اطلاعات با این سرعت انجام می‌شود، هرچه سطح آگاهی افراد و بخصوص فرزندان ما بالاتر برود، احساس امنیت و کیفیت زندگی ما نیز بیشتر می‌شود. شادابی و سرزندگی یک جامعه در گرو کاهش آسیب‌های اجتماعی آن جامعه و افزایش احساس رضایت تک‌تک شهروندان آن است. این مهم تحقق نمی‌یابد مگر با آموزش مهارت‌ها و اصول یک زندگی سازنده و کارآمد.

یک نوزاد بعد از خروج از مجرای زایش و در ساعات اولیه ورود به این دنیای که، خود را در حصار یک پناهگاه امن احساس می‌کند، آغوش گرم و باز مادر و پدرش که با اولین نگاه به فرزندشان اشک شوق در چشم‌هایشان برق می‌زند. این نوزاد با گذشت زمان و بالاتر رفتن سن، مادر را ترجمانی برای واژه‌ی عشق و پدر را کوه امنیت و اقتدار می‌داند، زیرا ساعات زیادی از شبانه روز را صرف مراقبت کردن، آموزش دادن و حمایت از او کرده‌اند.

در طول زندگی بشر از دوره‌ی غارنشینی تا کنون انسان تحولات عظیمی برای تغییر محیط پیرامون خود صورت داده است اما متأسفانه سبک و الگوی زندگی او در کانون خانواده تغییرات زیادی نکرده است.

پدر و مادر اولین آموزگار و الگوی رفتاری فرزندان خود هستند. بسیاری از پدر و مادرها همان رفتاری را با فرزندان خود دارند که پدر و مادرشان با آن‌ها داشته است. شیوه‌ی تشویق‌ها و تنبیه‌ها و اغلب الگوهای رفتاری ما تکراری است.

همه‌ی ما زمانی که با یک وسیله یا یک شی جدید آشنا می‌شویم اولین کاری که انجام می‌دهیم، یادگیری طرز استفاده درست از آن وسیله است. حال که خداوند زندگی، این موهبت شگفت را در اختیار ما قرار داده است، بدیهی است که اولین کار ما باید یادگیری اصول و شیوه‌ی زندگی کردن باشد.

خداوند را شاکرم که توانستم بعد از سال‌ها بخشی از دست‌نوشته‌های خود را در اختیار دوست‌داران یادگیری دانش قرار دهم. مطالبی که پس از یادگیری آن‌ها تحول بسیار زیادی در زندگی من روی داد و آغاز تغییر مسیر کشتی زندگی‌ام بود. بدوایم این کتاب در وهله‌ی اول مورد استفاده پدر و مادرها و آموزگاران عزیز قرار گیرد؛ افرادی که نقش بسیار مهمی در آموزش و پرورش فرزندان دارند. امید دارم این کتاب بتواند راه‌گشا باشد و تحول وسیعی در نوع نگاه و نگرش شما ایجاد کند.

درود و سپاس

شهرام ابوطالبی