

مهارت‌های زندگی
وروانشناسی موفقیت

فرشته گودرزی



سرشناسه: گودرزی، فرشته، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی و روانشناسی موفقیت/ فرشته گودرزی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۸۷-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ۸۰ ص.

موضوع: مهارت‌های زندگی

Life skills: موضوع

موضوع: مهارت‌های زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی

Life skills- Psychological aspects: موضوع

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life: موضوع

موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی

Success- Psychological aspects: موضوع

ده بندی کنگره: ۱۳۹۶ م ۹۹ م ۳۷ / HQ ۲۰۳۷

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷

سما: کتابشناسی ملی: ۵۰۰۹۴۴۰

انتشارات
نخبگان

مهارت‌های زندگی و روانشناسی موفقیت

فرشته گودرزی

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۸۷-۴

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴	راهکارهای مفید رهایی از احساس	مقدمه
۵۳	ناکامی	مهارت‌های زندگی
۵۵	انواع تفکر غیر منطقی	مدل نانه
۱۱	راهکارهای مقابله با موقعیت‌های	عوامل مؤثر در درون‌روایی بین فردی
۵۷	استرس زا	ویژگی‌های وابستگی بین فردی ناسالم
۵۷	راهکارهای مقابله با حسادت	نکات مهم در روابط بین فردی
۶۰	رسیدن به موفقیت	شناخت خصوصیات بررسی شخصیت‌ها
۶۱	فرسودگی شغلی	خصوصیات افراد خلاق
۶۲	دلایل فرسودگی شغلی	راه‌های پرورش خلاقیت
۶۳	سخت‌رویی (پوست کلفتی)	راهکارهای غلبه بر احساسات ناخوشایند
۶۴	عادات روزانه افراد موفق	راهکارهای مقابله با فشارهای روانی
۳۱	عادات نادرست منع شونده در رسیدن	همدلی
۶۶	به موفقیت	اعتماد به نفس و عزت نفس در روابط
۷۱	نکاتی برای از بین بردن حسادت	میان فردی
۷۴	نکاتی برای یک زندگی متفاوت	راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس
۷۷	نکاتی درباره تفاوت‌های زنان و مردان	عزت نفس
۷۷	تفاوت‌های تجارت زنان و مردان	برخی از پرهیزهای رفتاری
۷۷	تفاوت‌های جنسی زنان و مردان	تقویت رویاها
۷۸	تفاوت‌های رفتار توافیکی زنان و مردان	عوامل محقق‌کننده رویاها
۷۹	تفاوت‌های کلامی زنان و مردان	دادن انگیزه به خود
۸۰	منابع	راهکارهای مفید به هنگام تنهایی

نیازهای زندگی مدرن، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده روابط انسانی و گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان‌ها را روزانه با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی مواجه می‌کند که مقابله مؤثر با آنها توانمندی‌های روانی-اجتماعی بسیاری می‌طلبد. فقدان این مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسایل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش سوء مصرف مواد، پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، تقویت اعتماد به نفس، افزایش مهارت‌های مقابله با فشار و استرس، برقراری روابط مثبت و مؤثر اجتماعی و ... اثر مثبتی دارد.

پژوهش‌ها حاکی از آن بوده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی-عاطفی بیش‌تر ناشی از بی-اجتماعی دارند که از جمله آنها می‌توان به سوء مصرف مواد اشاره کرد که به عنوان عامل مهم ضعف عزت نفس، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت‌های ارتباطی در ابتلا به آن دخیلند. مطالعات بین عزت نفس ضعیف و سوء مصرف الکل، بزهکاری، بی‌بندوباری جنسی و افکار خودکشی رابطه نشان داده‌اند.

از طرفی مقابله با مشکلات روانی-اجتماعی در طول بعدی علاوه بر هزینه‌های زیادی که از نظر منابع انسانی و مالی به خانواده و جامعه تحمیل می‌کند، اثربخشی و کارآمدی چندانی نیز ندارد. این واقعیات باعث شده که صاحب‌نظران و متخصصان بهداشت روانی کوشش و توجه زیادی را به آموزش کسب مهارت‌های اجتماعی معطوف کنند. بنابراین یادگیری مهارت‌های زندگی که شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند و در نتیجه آن شخص قادر می‌شود بدون آسیب به خود یا دیگران، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبه‌رو شود، لازم و ضروری به نظر می‌رسد. یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار

داده و علاوه بر این کسب این مهارت‌ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می‌دهد. کاربرد مهارت‌های زندگی شامل موارد ذیل است:

- افزایش سلامت روانی و جسمانی،
- تقویت اعتماد به نفس و احترام به خود،
- مجهز ساختن اشخاص به ابزار و روش‌های مقابله با فشارهای محیطی و روانی،
- کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه مفید و سالم،
- ارتقاء سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی،
- کمک به حل مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی شامل مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر،
- پیشگیری از بروز مشکلات روانی،
- پیشگیری از نگرش‌های نوجوانان و جوانان،
- پیشگیری از رفتارهای ناشی از آلودگی،
- پیشگیری از ابتلا به ایدز،
- پیشگیری از بی‌بندوباری جنسی،
- پیشگیری از افت و کاهش عملکرد تحصیلی.

بنابراین مهارت‌های ده‌گانه زندگی کمک می‌کنند درک بهتری از خود و محیط اجتماعی داشته باشیم و در فراز و نشیب زندگی برای عبور از چالش‌ها و بحران‌ها از آنها یاری جوییم.

مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که ذاتی نبوده و قابل یادگیری هستند. آنها با تمرین مداوم، پرورش یافته و شخص را برای روبه‌رو شدن با مسایل روزانه زندگی و برخورداری از توانایی‌های روانی، اجتماعی و بهداشتی آماده می‌کنند. سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی را توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود روبرو شود، تعریف نموده است. در واقع مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شایستگی‌های فردی و گروهی هستند که ما برای زیستن به آن نیازمندیم. این مهارت‌ها، علاوه

