

مهارت‌های زندگی و ارتباطی: تأثیر، تاریخچه، اهمیت و عناصر اصلی

نویسندگان:

بتول خداکرم

(عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی همدان)

عطیه بوجار

(کارشناس ارشد مشاوره در مامایی)

یاسر یوسفیان

(کارشناس ارشد فقه و مبانی حقوق)

سرشناسه : خداکرمی، بتول، ۱۳۴۲-

عنوان و نام پدیدآورندگان: مهارت های زندگی و ارتباطی: تعریف، تاریخچه، اهمیت و عناصر اصلی/نویسندگان:

بتول خداکرمی، عطیه بوجار، یاسر یوسفیان.

مشخصات نشر : تهران: دایان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۱۴۵ صفحه.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۴۲-۷-۴۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

شناسه افزودن : بوجار، عطیه ۱۳۶۷

شناسه ورود : یوسفیان، یاسر ۱۳۶۵

رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ م / ۲۰۳۷Ho/خ

رده بندی دیویی : ۶۴۶/۱

شماره کتاب شناسی : ۴۸۱۱۱۹

عنوان: مهارت‌های زندگی و ارتباطی: تعریف، تاریخچه، اهمیت و عناصر اصلی

نویسندگان: بتول خداکرمی، عطیه بوجار، یاسر یوسفیان

ناشر: دایان ☒

چاپ: اول / ۱۳۹۶ ☒

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد ☒

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان ☒

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۴۲-۷-۴۴ / ISBN: 7-44-8142-600-978 ☒

تلفن پخش: ۰۹۱۰۳۲۴۲۱۶۴ ☒

مقدمه نویسندگان:

انسان‌ها خواسته یا ناخواسته به دنبال فراهم کردن آرامش و آسایش خویش‌اند. شاید سال‌ها پیش انسان تصور نمی‌کرد اقداماتی که برای دستیابی به تکنولوژی پیشرفته و آسایش بیشتر انجام می‌دهد، به سلامت روان و رفتار وی آسیب جبران‌ناپذیر وارد خواهد کرد و آرامش او را سلب خواهد نمود. از بزرگترین مشکلات اشخاص تشویش و نگرانی آنهاست. تشویشی که از گذشته آمده و نگرانی که درباره آینده وجود دارد.

اما اگر بدانیم که در زندگی وظیفه ما این نیست که بدانیم چه چیزهایی در فواصل دور، پشت پرده‌های ابهام پنهان هستند، بلکه کار اصلی ما باید صرف شناختن چیزهایی بشود که در دسترس ما قرار گرفته‌اند. آنگاه تا حد زیادی از تشویش و نگرانی ما کاسته شده و انرژی هدر رفته در اثر تشویش و نگرانی، صرف انجام بهترین عمل را استفاده از فرصتهای موجود خواهد شد.

اگر بخواهیم در سفر طولانی و مخاطره‌آمیز زندگی، موفق باشیم باید بتوانیم با تحلیل صحیح از مسائل و تفکیک حساب دیروز از امروز و امروز از فردا سفر زندگی را با خیال راحت به پایان برسانیم. اگر بتوانیم تمام سعادت و کامیابی را در تلاش سازندگی امروز جستجو کنیم آینده همین امروز خواهد بود. بهترین زمان برای ساختن فردا امروز است. با حداکثر بهره‌گیری از امروز خود را برای مبارزه و پایداری در برابر مشکلات فردا تجهیز می‌کنیم. حضرت علی (ع) می‌فرمایند: "کار امروز را به فردا مینداز که دیروزت از دست رفته و فردایت مشکوک است. پس امروزت را مغتنم شمارو در بهره‌وری از فرصت ممکن شتاب کن و از اطمینان به روزگار بپرهیز."

در فرآیند زیستی جامعه کنونی، گاهی انسان به یک ماشین بی روح تبدیل شده، که هویت انسانی خود را از دست داده است. به نظر می‌رسد نیاز اصلی انسان امروز باز گرداندن این هویت به اوست. و این هویت باز نمی‌گردد مگر این که او تعریف صحیحی از خود داشته باشد و زندگی را بشناسد و مهارت‌های زندگی اجتماعی سالم را آموخته باشد.

۱ - کلام حضرت علی (ع)، عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و ذرالحکم، انتشارات تبلیغات قم، ۱۳۶۶، ص ۳۱۸.

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی‌اند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. آموختن و عمل به مهارت‌های زندگی، توانایی‌های روانی - اجتماعی بسیار مفیدی برای رفتار انطباقی هستند که افراد را قادر می‌سازند به طور مؤثرتری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند و توانایی حل مسائل زندگی را کسب نمایند.

در سالیان اخیر تلاشهایی در جهت آموزش مهارت‌های زندگی در ایران صورت گرفته است. این تلاشها زمانی به ثمر می‌انجامد که آموزش مهارت‌های زندگی در ساختار نظام آموزشی از مهد کودک تا دبیرستان وارد شود. در حال حاضر بصورت واحد درسی دانشگاهی ارائه گردند.

با توجه به اینکه جامعه‌ای که بر ارزش‌های اسلامی و آموزه‌های قرآنی و تعالیم اهل بیت علیهم السلام بنیان گرفته است و از طرفی، دانش روان شناسی امروز، ارائه دهنده‌ی راهکارها و شیوه‌هایی برای بهتر زیستن است که در قالب مهارت‌های زندگی، تعریف می‌شود، برای دستیابی به یک زندگی سالم و وسیع و گسترده به اصول و قاعدی نیازمندیم که به کمک آنها روش استنباط را بیاموزیم و از رکودها و خستگی‌های موجود آزاد شویم. این امر باید جنبه عملی داشته باشد به جهت اینکه فراموش نشوند و امری کاربردی باشند.

مطالب این کتاب به گونه‌ای پردازش شده است که برای همه گروه‌های سنی و همه رشته‌ها قابل استفاده باشد.

ما در این کتاب بر این شده ایم که علاوه بر تدوین مختصر و صریح مبون و مسائل ارائه شده جهت آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان و دانشجویان، از آموزه‌های مذهبی، به منظور آشنایی با مبانی اسلامی و شیوه صحیح زندگی دینی و سندیت بخشیدن به مطالب موجود در کتاب و ایجاد آرامش در روح و روان خوانندگان در کنار تاثیر عمیق بهرمنند شویم تا بینشی مطلوب به اسلام پدید آید و نسبت دین و مهارت‌های زندگی روشن گردد.

۱۱	تعریف مهارت‌های زندگی
۱۳	تاریخچه مهارت‌های زندگی
۱۴	مهارت‌های زندگی در اسلام
۱۴	جایگاه مهارت‌های زندگی در اسلام
۱۵	اهمیت مهارت‌های زندگی
۱۵	ده مهارت اصلی زندگی

مهارت خودآگاهی

۲۴	فواید خودآگاهی
۲۵	اجزای خود آگاهی
۲۵	شناخت ویژگی‌های جسمانی
۲۵	شناخت احساسات
۲۶	هوش هیجانی
۲۷	اثرات سودمند هوش هیجانی بر اشخاص
۲۸	عزت نفس
۲۹	خودشناسی در آیات و روایات
۲۹	قرآن
۲۹	احادیث
۲۹	شناخت حقیقت با خودآگاهی
۲۹	پرسودترین شناخت
۳۰	مهم‌ترین شناخت
۳۰	هدف نهایی شناخت
۳۰	فرق عالم با نادان
۳۰	عاقبت غفلت از خودآگاهی

مهارت همدلی

۳۲	موانع همدلی
۳۲	مهم‌ترین تکنیک‌های همدلی
۳۳	تعاون و همدلی در آیات
۳۴	تعاون و همدلی در روایات
۳۴	روحیه همکاری (معصومین (ع))
۳۴	تعاون در خانه
۳۵	تعاون در جامعه

مهارت برقراری ارتباط مؤثر

۳۷	تعریف ارتباط
۳۸	اهمیت ارتباط
۳۸	ارتباط مؤثر
۳۹	عناصر اصلی ارتباط (کلامی و غیر کلامی)
۳۹	اجزای ارتباط
۴۱	گوش دادن فعال
۴۱	گوش دادن فعال یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در ارتباط است.
۴۱	مهارت‌های ارتباطی از دیدگاه اسلام
۴۱	الف) ارتباط کلامی
۴۳	ب) ارتباط غیر کلامی
۵۳	اثرات برقراری ارتباط مؤثر بادیگران
۵۳	ارتباط مؤثر، سازگاری نه سازش کاری

مهارت مدیریت خشم

۵۵	خصوصیت خشم: پرخاشگری
۵۵	شباهت خشم با سیل
۵۶	عوامل خشم
۵۶	شرایط فرهنگی
۵۶	شرایط هیجانی

۵۶	شرایط جسمانی
۵۷	نگرش و تفکر فرد
۵۷	چرخه پرخاشگری
۵۸	علائم هشدار دهنده نشانه‌های خشم
۵۸	نشانه‌های خشم
۵۸	نشانه‌های جسمانی همراه با خشم
۵۸	نشانه‌های رفتاری خشم
۵۹	نشانه‌های هیجانی
۶۰	نشانه‌های شناختی
۶۰	نشانه‌های شناختی
۶۰	چند روش برای کنترل خشم
۶۰	تکنیک star
۶۱	روش‌های فکر کردن منطقی
۶۲	استفاده از واژه‌های ایمن ساز
۶۲	مقابله با افکار منفی
۶۳	تغییر در محیط یا ترک موقعیت
۶۳	کنترل خشم و غضب از دیدگاه اسلام
۶۴	پیامدهای غضب و خشم
۶۴	عوامل غضب و خشم
۶۵	آثار و فوائد کنترل خشم در روایات

مهارت روابط بین فردی مؤثر

۶۷	روابط بین فردی
۶۹	مهارت ارتباطات اجتماعی
۶۹	۱- مهارت‌های اصلی ارتباط با دیگران: کلامی و غیر کلامی
۶۹	کلمات
۷۲	مهمترین روابط بین فردی
۷۲	روابط خانوادگی
۷۲	روابط همسالان
۷۳	روابط عاشقانه

۷۳..... راهکارهایی برای تقویت روابط بین فردی

مهارت رفتار جرات مندانه

۷۵..... جرات مندی چیست؟

۷۶..... مؤلفه‌های جرات مندی

۷۶..... سبک‌های ارتباطی

۷۶..... سبک ارتباطی مفعله

۷۷..... سبک ارتباطی عاشقانه

۷۷..... سبک ارتباطی جرات منده

۷۸..... انواع جرات مندی

۷۸..... موانع شناختی جرات مندی

مهارت مقابله با خلق منفی

۸۱..... تعریف افسردگی

۸۲..... علائم افسردگی

۸۵..... چگونه می‌توانیم افکارمان را تغییر دهیم؟

۸۵..... گام اول: افکار منفی خودآیند را شناسایی کنید

مهارت مدیریت استرس

۱۰۲..... عوامل استرس زا و اضطراب برانگیز

۱۰۳..... عوامل اضطراب آور از منظر آیات و روایات

۱۰۳..... راهکارهای پیشگیری از اضطراب و کسب آرامش در آیات

۱۰۵..... اقسام استرس

۱۰۶..... الف) اضطراب خانوادگی

۱۰۶..... ب) استرس در سازمان ها

۱۰۷..... ج) اضطراب و استرس اجتماعی

مهارت مدیریت زمان

- الف) محور اول شناخت اهمیت وقت ۱۱۰
- ب) محور دوم، شناخت آسیب‌ها و دزدان وقت ۱۱۰
- ج) محور سوم، شناخت اصول مدیریت زمان ۱۱۱

مهارت حل مسئله

- مهارت حل مسئله ۱۱۸
- تعریف مسأله ۱۲۰
- مراحل مهارت حل مسأله ۱۲۰
- مرحله ی اول- انتخاب رویکرد صحیح نسبت به مسأله ۱۲۰
- مرحله دوم- تعریف دقیق مسأله ۱۲۱
- مرحله سوم- به دست آوردن راه‌های متفاوت (بارش مغزی) ۱۲۲
- مرحله ی چهارم- ارزیابی گزینه‌ها و انتخاب بهترین راه حل ۱۲۳
- مرحله پنجم- اجرا و بازبینی راه حل ۱۲۳
- فرایند مقابله ۱۲۴

مهارت تفکر نقاد

- تعریف تفکر انتقادی ۱۲۹
- تفکر چیست؟ ۱۳۱
- نقد چیست؟ ۱۳۲
- ضرورت و اهمیت مهارت تفکر نقاد ۱۳۳
- اصول تفکر نقادانه ۱۳۵
- جایگاه اندیشه و تفکر انتقادی در اسلام ۱۳۶
- ۲۰ راهکار جهت پرورش تفکر نقادانه ۱۳۸
- تمرین‌هایی برای رشد تفکر نقادانه ۱۴۰
- منابع ۱۴۱