

آموزش مهارت‌های زندگی ویژه‌ی دانشجویان

www.ketab.ir

دکتر محمد قهرمانی

مریم باباخانی

تنдіس احمدوند



سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -

عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان / محمد قهرمانی، مریم باباخانی، تندیس احمدوند؛ ویراستار رودابه بابایی نژاد مقدم.

مشخصات نشر: تهران: ندای کادح، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۱۰ ص. ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۱۷۸-۶۲۲-۷۲۴۳-۱۲-۳

وضعیت فهرست نویسی: فنی

یادداشت: کتابنامه، ص: ۳۰۳-۳۱۰.

موضوع: دانشجویان - ایران - راهنمای مهارت‌های زندگی

موضوع: college_students Iran_Life_sediug slliks efil

موضوع: دانشجویان - ایران - بهداشت روانی

موضوع: nari - htlaeh latneM - stneduts egelloC

موضوع: دانشجویان - ایران - راه و رسم زندگی

موضوع: efil fo tcudnoC - nari - stneduts egelloC

شناسه افزوده: باباخانی، مریم، ۱۳۵۶ -

شناسه افزوده: احمدوند، تندیس، ۱۳۶۸ -

رده بندی کنگره: BL۹۰۶۳

رده بندی دیویی: ۵۵۹۰۹۸۹۷۸۷۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۷۷۷۹۵۷

عنوان کتاب:

آموزش مهارت‌های زندگی ویژه

دانشجویان

نویسندگان:

دکتر محمد قهرمانی خرم، مریم باباخانی،

تندیس احمدوند

ویراستار:

رودابه بابایی نژاد مقدم، معصومه صامی

طراح جلد: بهداد شریفی مطلق

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول، تابستان، ۱۴۰۰

انتشارات: ندای کادح

تلفن مراکز پخش:

پخش گسترش: ۷۷۳۵۴۱۰۵ - ۲۳ داخلی ۱۲۴ و ۱۲۳

پخش میعاد: ۰۲۱-۶۶۹۷۸۳۴۰

پخش جاوید: ۰۲۱-۶۶۴۷۸۵۰۸ - ۱۱

حق چاپ و نشر برای انتشارات ندای کادح محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه

۱۳

فصل اول: ضرورت یادگیری مهارت‌های زندگی و آشنایی با آن‌ها

۱۷

تاریخچه شکل‌گیری مهارت‌های زندگی

۲۰

مهارت‌های زندگی چیست؟

۲۱

انواع مهارت‌های زندگی

۲۱

اگر مهارت زندگی نداشته باشیم چه اتفاقی می‌افتد؟

۲۲

فصل دوم: مهارت خودآگاهی

۲۷

خودآگاهی چیست؟

۲۸

ضرورت یادگیری مهارت خودآگاهی

۲۸

فواید مهارت خودآگاهی

۳۱

موانع خودآگاهی

۳۲

راه‌های رسیدن به خودآگاهی چیست؟

۳۴

بخش‌های آگاهی از خود

۳۵

انواع خود

۳۶

خود (من) در روان‌شناسی

۳۶

خودپنداره چیست؟

۳۸

هویت چیست؟

۴۳

۴۴	آگاهی از نقش افکار و رفتار بر احساسات
۴۵	انواع نحوه‌ی تفکر
۴۷	هدف‌گذاری
۴۹	عناصر کلیدی برای تعیین هدف
۴۹	ویژگی‌های هدف
۵۱	فصل سوم: مهارت همدلی
۵۲	تفاوت همدردی با همدلی
۵۳	کاربرد همدلی
۵۴	موانع همدلی
۵۶	ملزومات کسب مهارت همدلی
۵۷	همدلی اکتسابی است یا ارثی؟
۵۷	چگونه با دیگران همدلی کنیم؟
۶۱	فصل چهارم: مهارت‌های ارتباط بین فردی و ارتباط مؤثر
۶۲	ارتباط چیست؟
۶۳	اجزای ارتباط
۶۴	انواع پیام‌ها در ارتباط
۶۵	انواع پیام‌های کلامی
۶۷	موانع ارتباط مؤثر
۷۶	مهارت ارتباط بین فردی چیست؟

۷۷	مهارت ارتباطی پایه
۷۹	مهارت ارتباطی پیشرفته
۹۴	بازی های روانی افراد با یکدیگر
۱۰۴	مهارت ارتباط مؤثر چیست؟
۱۰۴	مهارت های اساسی برای داشتن ارتباط مؤثر
۱۰۷	روش ارتباط خود با دیگران را بشناسید.
۱۱۲	جرأت مندی چیست؟
۱۱۵	چگونه می توان مهارت ابراز وجود را در خود ایجاد کرد؟
۱۱۸	روش های گوناگون رد کردن درخواست دیگران
۱۲۰	مراحل ارتباط سالم
۱۲۷	فصل پنجم: مهارت حل مسئله
۱۲۸	مهارت حل مسئله چیست؟
۱۲۸	مزایای داشتن مهارت حل مسئله
۱۲۹	ضرورت یادگیری مهارت حل مسئله
۱۳۰	مراحل حل مسئله
۱۳۳	فصل ششم: مهارت تصمیم گیری
۱۳۴	مهارت تصمیم گیری چیست؟
۱۳۴	مهارت تصمیم گیری مؤثر
۱۳۴	انواع روش های تصمیم گیری

۱۳۵	مهارت‌های لازم برای تصمیم‌گیری مؤثر
۱۳۶	تصمیم‌گیری مستلزم سه عامل اساسی است
۱۳۶	عوامل شخصی مؤثر در تصمیم‌گیری
۱۳۸	مراحل تصمیم‌گیری
۱۴۳	فصل هفتم: مهارت تفکر خلاق
۱۴۴	خلاقیت چیست؟
۱۴۴	تفکر خلاق
۱۴۵	اجزاء تفکر خلاق
۱۴۶	ویژگی‌های شخصیت خلاق
۱۴۸	مزایای تفکر خلاق
۱۴۹	موانع تفکر خلاق
۱۵۱	راه‌های تقویت تفکر خلاق
۱۵۳	فصل هشتم: تفکر انتقادی
۱۵۴	تفکر انتقادی چیست؟
۱۵۵	ویژگی‌های تفکر انتقادی
۱۵۷	تفاوت‌های میان عیب‌جویی و انتقاد صحیح
۱۵۷	انواع روش‌های انتقاد کردن
۱۵۸	انواع روش‌های تفکر انتقادی
۱۵۸	رویکردهای تفکر انتقادی

- ۱۵۹ چه توانایی‌هایی برای به دست آوردن تفکر انتقادی لازم است؟
- ۱۶۲ رابطه میان ویژگی‌های شخصیتی و تفکر انتقادی
- ۱۶۲ چگونه تفکر انتقادی را در خود ایجاد کنیم؟
- ۱۶۵ موانع شکل‌گیری تفکر انتقادی
- ۱۶۷ فصل نهم: مهارت مقابله با هیجانات منفی
- ۱۶۸ مواجهه با سوگ
- ۱۶۹ نشانه‌های سوگ
- ۱۷۰ عوامل مؤثر بر نحوه واکنش فرد نسبت به سوگ
- ۱۷۲ مراحل مواجهه با مرگ خود
- ۱۷۴ مراحل مواجهه با مرگ عزیزان
- ۱۷۹ چگونه کنار آمدن با سوگ
- ۱۸۱ مدیریت خشم
- ۱۸۲ خشم پدیده‌ای مفید است یا مضر؟
- ۱۸۲ اگر خشم خود را کنترل نکنیم چه مشکلاتی برایمان پیش می‌آید؟
- ۱۸۳ هدف از مدیریت خشم چیست؟
- ۱۸۳ خشم چیست؟
- ۱۸۴ پرخاشگری چیست؟
- ۱۸۵ مراحل پرخاشگری
- ۱۸۶ نشانه‌های خشم و عصبانیت در افراد مختلف

مقدمه

داشتن مهارت‌های زندگی، یکی از ضروریات داشتن زندگی سالم و همراه با آرامش است. در طی سال‌هایی که مشاوره داده‌ایم همواره شاهد بودیم که بسیاری از افراد، زوجین و خانواده‌ها، با وجود داشتن هوش و تحصیلات بالا و داشتن مشاغلی مانند: پزشکی، مهندسی، وکالت، استادی دانشگاه و... به دلیل نداشتن مهارت‌های ساده‌ی زندگی همچون کنترل خشم، ارتباط صحیح با دیگران و... دچار مشکلات بسیاری در زندگی تحصیلی، شغلی و خانوادگی شده‌اند و همواره این سوال را از خود می‌پرسند که "چرا با وجود تحصیلات بالا، در زندگی خود آرامش و خوش‌بختی را احساس نمی‌کنند؟" در مقابل، افراد جامعه نیز از فارغ التحصیلان دانشگاه انتظار رفتار و تصمیمات اشتباه را ندارند؛ اما در جواب این افراد باید بگوییم که ما نباید از فارغ التحصیلان انتظار بیش از حد داشته باشیم؛ چون دانشجویان مهارت‌های زندگی را در دانشگاه آموزش

ندیده‌اند. بنابراین، رفتار و تصمیمات آن‌ها در زندگیشان خالی از اشکال نیست. به همین دلایل تصمیم گرفتیم تا مجموعه مهارت‌های زندگی را در دو جلد، برای تمامی دانشجویان رشته‌های مختلف به طور خلاصه و با زبانی ساده تدوین کنیم تا در طول دوران تحصیل، علاوه بر کسب دانش در رشته تخصصی خود، با یادگیری مهارت‌های زندگی و به کار بستن این مجموعه مهارت‌ها، زندگی آرام‌بخش و موفقی را در زمینه‌های شغلی، خانوادگی و شخصی خود داشته باشند.

البته در این جلد نویسندگان سعی دارند تنها ده مهارت اصلی زندگی که توسط سازمان بهداشت جهانی معرفی شده را به شما دانشجویان عزیز آموزش دهند و در جلد دوم، تعدادی دیگر از مهارت‌های زندگی را، همچون رسیدن به اعتماد به نفس واقعی، حقوق شهروندی، فنون سخنرانی، مهارت انتخاب همسر، همسر داری، فرزند پروری و... به شما دانشجویان عزیز معرفی خواهند کرد.

هدف از تدوین این کتاب، فراهم کردن امکان و بستری برای همه شما عزیزان است که در جهت ایجاد تغییرات مثبت دلخواه خود قدم بردارید. بنابراین، ابتدا، به فهرست مطالب نگاهی بیاندازید و سپس به سراغ مهارتی بروید که فکر می‌کنید بیشتر از همه به آن نیاز دارید.

"آگاهی" اولین قدم در جهت یادگیری و تغییر است و این آگاهی باید به دور از هرگونه اضافه‌گویی و بمباران اطلاعاتی باشد؛ به همین دلیل است که ما

این کتاب را به صورت خلاصه در اختیار شما قرار داده‌ایم. قدم بعدی، اصلاح افکار منفی شما است. به جای این‌که بگویید یادگرفتن مهارت‌های زندگی چه فایده‌ای دارد و هر چه تلاش می‌کنم نمی‌شود، من نمی‌توانم، بر خلاف آن را به خود بگویید. قدم بعدی عمل نمودن به آگاهی و ارزیابی نحوه‌ی عملکرد ما در رسیدن به اهدافمان می‌باشد. بنابراین، این کتاب را بارها بخوانید و به دیگران نیز آموزش بدهید. آن را خوب یاد بگیرید و در نظر بگیرید بهترین نوع آموزش، نشان دادن این مهارت‌ها در رفتارمان است نه در گفتارمان. امیدواریم همه دانشجویان عزیز با مطالعه و عمل نمودن به این مجموعه مهارت‌ها، توصیه آن‌ها به دیگران شاهد جامعه‌ای باشیم که افراد آن با مهارت‌های زندگی آشنا هستند و به آن‌ها عمل می‌کنند.

در پایان، از همه‌ی کسانی که ما را در تمامی مراحل نگارش این کتاب، صمیمانه یاری کردند تشکر می‌کنیم و از کلیه صاحب نظران و خوانندگان محترم خواهشمندیم برای رفع کاستی‌های احتمالی این کتاب، نظرات خود را از راه‌های ارتباطی که در صفحه آخر کتاب درج شده با ناشر و مولفین در میان بگذارند.

محمد قهرمانی خرم (دکترای روان‌شناسی)

مریم باباخانی (کارشناسی ارشد روان‌شناسی)

تندیس احمدوند (کارشناسی ارشد مشاوره)