

# مهارت‌های زندگی

راشن عبداللهی

دکتر روانشناسی عمومی

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه انتظامی امین

یونس عبّی

دکتری مدیریت راهبردی



نشر آفریک

www.ketab.ir

|                        |                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------|
| سرشناسه                | : عبداللہی، راشن، ۱۳۵۴ -                      |
| عنوان و نام پدیدآور    | : مهارت‌های زندگی/راشن عبداللہی، یونس - عیدی. |
| مشخصات نشر             | : زنجان: آذر کلک، ۱۳۹۸.                       |
| مشخصات ظاہری           | : ۱۸۲ ص.: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.                |
| شابک                   | : ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۵۹-۷۵-۵                           |
| وضعیت فهرست‌نویسی      | : فیا                                         |
| یادداشت                | : کتابنامه.                                   |
| موضوع                  | : مهارت‌های زندگی                             |
| موضوع                  | : Life skills                                 |
| موضوع                  | : مهارت‌های اجتماعی                           |
| موضوع                  | : Social skills                               |
| شناسه‌ی افزوده         | : عیدی، یونس، ۱۳۴۵ -                          |
| شناسه‌ی افزوده         | : Abdi, Younes                                |
| رده‌بندی کنگره         | : HQ۲۰۳۷                                      |
| رده‌بندی دیویی         | : ۶۴۶/۷                                       |
| شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی | : ۵۸۸۰۱۸۷                                     |



نشر آذرکَلک

|                      |   |                                                        |
|----------------------|---|--------------------------------------------------------|
| نام کتاب             | : | مهارت‌های زندگی                                        |
| نویسنده              | : | دکتر راشن عبداللہ بن سید                               |
| طرح جلد و صفحه‌آرایی | : | لیلا احدی                                              |
| سال انتشار           | : | ۱۳۹۸                                                   |
| نوبت انتشار          | : | اول                                                    |
| شمارگان              | : | محدود                                                  |
| لیتوگرافی            | : | شهاب فانوس                                             |
| قیمت                 | : | ۲۹۰۰۰ تومان                                            |
| ناشر                 | : | آذرکَلک                                                |
| نشانی                | : | زنجان، آزادگان، ساختمان اداری-تجاری سهند، واحد ۶۰۳     |
| نشانی الکترونیکی     | : | <a href="http://www.azarkelk.com">www.azarkelk.com</a> |
| تلفن                 | : | ۰۲۴۳۳۴۱۱۵۸۳                                            |
| نمابر                | : | ۰۲۴۳۳۴۱۱۵۸۴                                            |

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ است.

## فهرست مطالب

| صفحه    | عنوان                                       |
|---------|---------------------------------------------|
| ۱۱..... | مقدمه                                       |
| ۱۵..... | بخش نخست: مدیریت هیجان                      |
| ۱۷..... | مقدمه                                       |
| ۱۷..... | هیجان چیست؟                                 |
| ۱۹..... | ضرورت مهارت مدیریت هیجان                    |
| ۲۱..... | ضرورت مدیریت هیجان‌ها                       |
| ۲۲..... | مزایای مدیریت هیجان‌ها                      |
| ۲۲..... | انواع نظریه‌های هیجان                       |
| ۲۲..... | نظریه جیمز - لانگ                           |
| ۲۲..... | نظریه بازخورد                               |
| ۲۳..... | نظریه کانن - بارد                           |
| ۲۳..... | نظریه فعال‌سازی                             |
| ۲۳..... | نظریه انگیزشی                               |
| ۲۳..... | نظریه روانکاوی                              |
| ۲۴..... | نظریه‌های رفتاری                            |
| ۲۴..... | انواع هیجانات                               |
| ۲۵..... | رویکردهای اساسی در مدیریت هیجان‌ها          |
| ۲۵..... | مدیریت شناختی هیجان                         |
| ۲۶..... | مدیریت رفتاری هیجان‌ها                      |
| ۲۶..... | مهم‌ترین هیجان‌هایی که نیاز به مدیریت دارند |
| ۲۶..... | هیجان خشم                                   |
| ۲۷..... | خشم چیست؟                                   |
| ۲۸..... | نگرش و تفکر فرد                             |
| ۲۸..... | سبک‌های برخورد با عوامل خشم                 |

## عنوان

## صفحه

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| پیامدهای خشم کنترل نشده.....                          | ۲۹ |
| مهارت کنترل خشم.....                                  | ۲۹ |
| خودآگاهی هیجانی.....                                  | ۲۹ |
| نمونه افکار ناکارآمد.....                             | ۳۰ |
| مهارت خنثی کردن خشم.....                              | ۳۰ |
| شیوه‌های درازمدت.....                                 | ۳۱ |
| مفید روش‌های درازمدت.....                             | ۳۲ |
| شیوه‌های کوتاه‌مدت.....                               | ۳۳ |
| ضطراب.....                                            | ۳۴ |
| علائم هشداردهنده جسمانی اضطراب.....                   | ۳۵ |
| علائم هشداردهنده ذهنی.....                            | ۳۶ |
| علائم هشداردهنده عاطفی و روانی.....                   | ۳۷ |
| علل اضطراب.....                                       | ۳۷ |
| چه عواملی خطر ابتلا به اضطراب را افزایش می‌دهند؟..... | ۳۸ |
| تفاوت استرس و اضطراب.....                             | ۳۸ |
| منبع استرس و اضطراب.....                              | ۳۹ |
| برخی از راهکارهای شناختی و رفتاری مدیریت اضطراب.....  | ۴۰ |
| درمان اضطراب.....                                     | ۴۱ |
| افسردگی چیست؟.....                                    | ۴۲ |
| نشانه‌های افسردگی کدام‌اند؟.....                      | ۴۲ |
| علائم افسردگی.....                                    | ۴۴ |
| انواع افسردگی.....                                    | ۴۶ |
| عوامل بروز افسردگی.....                               | ۴۷ |
| مدیریت افسردگی.....                                   | ۴۷ |
| برخی از راهکارهای شناختی و رفتاری افسردگی.....        | ۴۷ |
| سه سطح برخورد با افسردگی.....                         | ۴۸ |
| راه‌های غلبه بر افسردگی.....                          | ۴۸ |

|         |                                         |
|---------|-----------------------------------------|
| ۵۳..... | بخش دوم: مهارت خودآگاهی                 |
| ۵۵..... | مقدمه                                   |
| ۵۶..... | خودآگاهی چیست؟                          |
| ۵۷..... | ضرورت خودآگاهی                          |
| ۶۰..... | تلفه‌های مهارت خودآگاهی چیست؟           |
| ۶۳..... | اراع خودآگاهی                           |
| ۶۵..... | مراجعه رسیدن به خودآگاهی                |
| ۶۷..... | شناخت احساسات                           |
| ۶۹..... | هوش و جانی                              |
| ۶۹..... | اثرات سودمند و مضر هیجانی بر اشخاص      |
| ۷۰..... | عزت نفس                                 |
| ۷۳..... | بخش سوم: مهارت همدلی                    |
| ۷۵..... | مقدمه                                   |
| ۷۵..... | مهارت همدلی چیست؟                       |
| ۷۸..... | تفاوت همدلی و همدردی                    |
| ۷۸..... | انواع همدلی                             |
| ۷۹..... | راهکارهای افزایش همدلی                  |
| ۸۱..... | تمرین‌هایی برای کسب مهارت و تقویت همدلی |
| ۸۳..... | بخش چهارم: مهارت ارتباط مؤثر            |
| ۸۴..... | مقدمه                                   |
| ۸۵..... | مهارت ارتباط مؤثر چیست؟                 |
| ۸۶..... | تعریف ارتباط                            |
| ۸۸..... | ضرورت ارتباط                            |
| ۸۹..... | اهداف ارتباط                            |
| ۹۰..... | اهمیت ارتباط                            |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| عناصر اصلی ارتباط.....                    | ۹۱         |
| منظور از ارتباط مؤثر یا اثربخش چیست؟..... | ۹۴         |
| موانع ارتباط مؤثر.....                    | ۹۵         |
| استرس و احساسات غیر قابل کنترل.....       | ۹۶         |
| عدم تمرکز.....                            | ۹۶         |
| زبان بدن متناقض.....                      | ۹۶         |
| <b>بخش پنجم: مهارت تفکر انتقادی.....</b>  | <b>۹۷</b>  |
| مقدمه.....                                | ۹۹         |
| تفکر انتقادی چیست؟.....                   | ۹۹         |
| اهمیت ضرورت تفکر انتقادی.....             | ۱۰۰        |
| شکل گیری تفکر انتقادی.....                | ۱۰۱        |
| فرآیند تفکر انتقادی.....                  | ۱۰۳        |
| مؤلفه های مهارت تفکر انتقادی.....         | ۱۰۴        |
| هفت قاعده برای تقویت تفکر انتقادی.....    | ۱۰۴        |
| <b>بخش ششم: تاب آوری.....</b>             | <b>۱۰۷</b> |
| مقدمه.....                                | ۱۰۹        |
| تاب آوری چیست؟.....                       | ۱۰۹        |
| خصوصیات تاب آوری.....                     | ۱۱۱        |
| ویژگی های اصلی افراد تاب آور چیست؟.....   | ۱۱۲        |
| راهکارهای تاب آور شدن افراد.....          | ۱۱۴        |
| <b>بخش هفتم: مهارت حل مسئله.....</b>      | <b>۱۱۷</b> |
| مقدمه.....                                | ۱۱۹        |
| حل مسئله چیست؟.....                       | ۱۱۹        |
| اهمیت مهارت حل مسئله.....                 | ۱۲۰        |
| کاربرد مهارت حل مسئله.....                | ۱۲۰        |
| فرآیند حل مسئله.....                      | ۱۲۱        |

۱۲۵..... دلایل ضعف در حل مسئله چیست؟

۱۲۶..... چگونه مهارت حل مسئله را تقویت کنیم؟

۱۳۱..... **بخش هشتم: تصمیم گیری**

۱۳۳..... مقدمه

۱۳۳..... مهارت تصمیم گیری چیست؟

۱۳۵..... اهمیت تصمیم گیری

۱۳۵..... مراحل تصمیم گیری

۱۳۹..... چه زمانی ناپسند تصمیم گیری کرد؟

۱۴۰..... عوامل مؤثر در فرایند تصمیم گیری

۱۴۱..... گام‌های تحلیل تصمیم گیری

۱۴۱..... الگوی تصمیم گیری منطقی

۱۴۳..... **بخش نهم: مهارت مدیریت استرس**

۱۴۵..... مقدمه

۱۴۵..... تنیدگی یا استرس چیست؟

۱۴۶..... نشانه‌های استرس

۱۴۹..... مراحل استرس

۱۵۲..... انواع استرس

۱۵۴..... چگونه می‌توان استرس را مدیریت کرد؟

۱۵۵..... مهارت‌های مبتنی بر عمل یا مسئله مدار

۱۵۵..... مهارت‌های مبتنی بر عواطف یا هیجان مدار

۱۵۲..... روش‌های مدیریت استرس

۱۵۷..... برخی روش‌های مقابله و مدیریت استرس

۱۶۵..... **بخش دهم: قاطعیت ورزی**

۱۶۷..... مقدمه

۱۶۸..... قاطعیت ورزی چیست؟

## عنوان

## صفحه

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| هدف قاطعیت ورزشی.....                                         | ۱۶۸ |
| انواع سبک‌های ارتباطی.....                                    | ۱۶۹ |
| انواع رفتار جرئت مندانه.....                                  | ۱۷۱ |
| کارکردهای قاطعیت.....                                         | ۱۷۱ |
| چگونه «نه» بگوییم؟.....                                       | ۱۷۱ |
| چگونه جرئت مندانه رفتار کنیم؟.....                            | ۱۷۲ |
| مهارت ابراز وجود و جرئت ورزشی و نقش آن در افزایش عزت نفس..... | ۱۷۳ |
| جرئتمندانه رفتار کردن چه مزایایی دارد؟.....                   | ۱۷۳ |
| تفاوت صامت پر خاشگری.....                                     | ۱۷۴ |
| کارکردهای قاطعیت.....                                         | ۱۷۴ |
| فهرست منابع.....                                              | ۱۷۷ |

## پروردگار!

به من آرامشی ده تا به یرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شجاعتی ده تا تغییر دهم آنچه را که نمی‌توانم زبیر دهم و بیشی ده تا تفاوت این دو را بیابم.

دکتر علی شریعتی

## مهارت‌های زندگی چیست؟

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که زمینه‌سازگاری و رفتار مفید را برای فرد فراهم می‌کنند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه‌زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها و انتظارات و مشکلات روزانه به شکل مؤثری روبه‌ره شود.

## انواع مهارت‌های زندگی

انواع مختلفی از مهارت‌های زندگی وجود دارد اما مهارت‌های زندگی به‌طور گسترده در سه دسته تقسیم می‌شوند: مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های

شناختی و مهارت‌های مقابله با احساسات. علاوه بر این، سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۹، مهارت‌های زندگی پایه‌ای را که به شکل زیر ترسیم کرده است:

### جدول سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های ده‌گانه زندگی



### مهارت مدیریت بر هرجان

این یک مهارت است که شامل شناخت احساسات در دیگران و در خودمان است. باید آگاه باشیم که چگونه احساسات بر رفتار تأثیر می‌کند و فرد قادر به پاسخ مناسب به احساسات می‌شود.

### خودآگاهی

خودآگاهی ظرفیت درونی و توانایی تشخیص خود به عنوان فردی است که بسیار متمایز از محیط‌زیست و دیگران است.

### همدلی

همدلی توانایی درک یا احساس دیگران (اعم از حیوانات، انسان یا غیر انسان) است، به عنوان مثال، چگونگی احساس فرد در برابر فرد مصیبت دیده.

### ارتباط مؤثر

این توانایی به صورت بیان کلامی و غیرکلامی است. ارتباطات تنها به تبادل

اطلاعات ساده مربوط می‌شود، اما ارتباط مؤثر این است که احساسات و عواطف درونی فرد را درک کنیم. ارتباط مؤثر به منزله یک خیابان دوطرفه است.

### تفکر انتقادی

تفکر انتقادی، به دنبال تجزیه و تحلیل بحران یک تفکر روشن و منطقی است که در قالب نقد بیان می‌شود. تفکر انتقادی مجادله و کشمکش در مقابل دیگران نیست بلکه نوعی توانایی و مهارت است که در برابر سفسطه‌ها و دیدگاه‌ها و افکار غیر منطقی و غیر اصولی فرد یا افرادی ایفای نقش می‌کند.

### حل مسئله

حل مسئله به عنوان یک فرایند شناختی مهم تعریف شده است که نیاز به مدولاسیون و کنترل در مهارت‌های معمول یا اساسی دارد. به هنگام حل مسئله، ابتدا تمام گزینه‌ها را انتخاب می‌کنیم، سپس بهترین گزینه را که می‌تواند با از دست دادن ارزش (به ظاهر) برپرو شود، دوباره روند را ادامه دهد تا نتیجه مثبتی از رفع مشکل به دست آید.

### تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری فرایند انتخاب یک فکر یا منطق در میان گزینه‌های در دسترس می‌باشد. در تصمیم‌گیری، فرد باید نقاط مثبت و منفی هر یک از گزینه‌های در پیش رو را برآورد کند و بهترین گزینه را به عنوان تصمیم‌های انتخاب و اجرا نماید.

### مقابله با استرس

به این معنی است که فرد چگونه می‌تواند در هر شرایط و موقعیتی که با مطالبات و انتظارات شدیدی مواجه هست و نمی‌تواند از منابع و افراد دیگر نیز

کمک بگیرد مقابله نماید.

## قاطعیت ورزی

این مهارت به ما کمک می‌کند تا از حقوق خودمان دفاع نموده و افکار و احساسات خودمان را به شیوه‌ی مستقیم، صادقانه، منطقی و مناسب بیان نماییم.

## فواید و کاربردهای مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی فواید و کاربردهای فراوانی دارد که می‌تواند زندگی فردی با اجتماعی بهبود بخشد که مهم‌ترین آن‌ها به شرح زیر است:

۱. نحوه کنش آمدن با انتظارات متفاوت خود، خانواده، همسر، فرزندان، دوستان، همکاران، فامیل و جامعه.
۲. برقراری رابطه لذت‌بخش با امکانات، تکنولوژی و محیط زندگی.
۳. دفع فشارهای روانی از طرف محیط و دیگران.
۴. سازگاری با مسائل اجتماعی و ناهای معیشتی.
۵. تقویت مدیریت خانواده و تربیت فرزندان.
۶. تقویت اعتمادبه‌نفس.
۷. تقویت مهارت‌های ارتباطی.
۸. تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی.
۹. تأمین آرامش و لذت زندگی.
۱۰. خودشکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی.