

الحمد لله  
الرحمن الرحيم

مؤثرات مهارت های زندگی

مدیریت استرس

دکتر لادن فقی، دکتر فرشته موتابی

سرشناسه : فتی، لادن، ۱۳۴۳ -  
 عنوان و نام پدیدآور : مهارت مدیریت استرس / لادن فتی، فرشته موتابی.  
 مشخصات نشر : تهران، میانکوشک، ۱۳۹۱.  
 مشخصات ظاهری : ۲۰ ص.، مصور، جدول.  
 فروست : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج. ۷].  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۹-۱-۲، دوره: ۷-۳-۹۰۹۸۹-۹۶۴-۹۷۸.  
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا.  
 موضوع : راهنمای مهارت‌های زندگی.  
 موضوع : فشار روانی -- مدیریت.  
 شناسه افزوده : موتابی، فرشته، ۱۳۴۴ -  
 شناسه افزوده : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج. ۷].  
 رده‌بندی کنگره : LB۳۶۰۵/۱۷۶۷ ج. ۳۹۱  
 رده‌بندی دیویی : ۶۷۸/۱۹۸  
 شماره کتاب‌شناسی ملی : ۲۸۷۸۵۲۷

عنوان: آموزش مهارت‌های زندگی (۷): مدیریت استرس

نویسنده: دکتر لادن فتی

ناشر: انتشارات میانکوشک

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: ۱۲۸

صحافی: غزل

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

قیمت: ۱۱۰۰ تومان

شابک دوره: ۷-۳-۹۰۹۸۹-۹۶۴-۹۷۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۹-۱-۲

انسان قرن معاصر واژه‌هایی هم‌چون اضطراب، افسردگی، اختلافات و تعارضات و... را به‌خوبی می‌شناسد. او هم‌چنین می‌داند که اگر مهارت‌های مقابله با این چالش‌ها را یاد بگیرد و آنها را در زندگی به‌کار ببندد، به‌سوی تعادل، سازگاری اجتماعی و سلامتی روان خویش پیش خواهد رفت.

با توجه به تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در سبک زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مشکلات زندگی روزمره فاقد توانایی لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در بروز مشکلات دچار آسیب‌پذیر می‌نماید. پژوهش‌های فراوان نشان داده است که ارتقای مهارت‌های زندگی و توانایی‌های روانی - اجتماعی در بهبود زندگی بسیار مؤثر است. نکته مهم این است که همه این مهارت‌ها قابل فراگیری هستند.

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه‌زدن به خود و دیگران، با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شوند و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در طول زندگی داشته باشد، لذا مهارت‌های زندگی به‌عنوان یک واکسن می‌تواند عمل نماید.

در زندگی امروزه هزاران سؤال مطرح گردیده، که چرا با وجود پیشرفت‌های فزاینده حاصل‌شده، هنوز:

- دستیابی به یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن دست‌کم برای بسیاری از ما مسر نیست؟
- چرا بسیاری از افراد در حل مسائل و مشکلات جزئی خود عاجز و ناتوانند؟
- چرا توانایی و مهارت نه گفتن "قاطعیت" به پیشنهادهای نابه‌جای دوستان ناباب برای بسیاری از نوجوانان سخت و دشوار است؟
- چرا بعضی از افراد نگرش و تصویر ذهنی مثبتی از خود نداشته و دائماً در تفکرات منفی خود مشغولند؟

و خیلی از سؤالات دیگر که با طرح موضوعی مهم به نام «مهارت‌های زندگی» می‌توان امکان پاسخ‌گویی به آنها را پیدا نمود.

دکتر شهرام رفیع

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اهواز

## ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهروی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دکتر هما قرائی - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
عاطفه خوشنواز - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سودابه طایری - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

سرکار خانم دکتر کیهانی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی - مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در امور زنان