

عنوان کتاب  
**مهارت ها**

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

به اهتمام:  
**جمعی از نویسندگان**

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآورنده | مهارت ها، به اهتمام جمعی از نویسندگان علمی کبر صلاحی - او دیگران ۱۱ ویراستار علمی اکبر چراغی، ویراستار ادبی محمود واصلی خباز؛ آبرای دانشگاه علوم و فنون هوایی شهید ستاری، معاونت پژوهش و فناوری، انتشارات تهران؛ دانشگاه علوم و فنون هوایی شهید ستاری، معاونت پژوهش و فناوری، انتشارات. ۱۳۰۰. |
| مشخصات نشر             | ۱۹۹۵ ص: مصور.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| مشخصات ظاهری           | ۴۵۰۰۰ ریال: ۴۰-۶۰-۶۸-۶۲۲-۹۷۸                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| شابک                   | فیبا                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| وضعیت فهرست نویسی      | به اهتمام جمعی از نویسندگان علمی اکبر صلاحی، اکبر چراغی، محمدهادی کبیری، سکنه یوسفی، مهسا ذوالفقاری، زهرا طریقت رام، شکوبا آذرافروزان ...                                                                                                                                                     |
| یادداشت                | کتابنامه: ص: ۱۹۱.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| موضوع                  | مهارت های زندگی                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| موضوع                  | life skills                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| موضوع                  | مهارت های اجتماعی                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| موضوع                  | social skills                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| شناسه افزوده           | صلاحی، علی اکبر. ۱۳۶۳-                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| شناسه افزوده           | چراغی، اکبر. ۱۳۵۳- ویراستار علمی                                                                                                                                                                                                                                                              |
| شناسه افزوده           | دانشگاه علوم و فنون هوایی شهید ستاری، معاونت پژوهش و فناوری، انتشارات.                                                                                                                                                                                                                        |
| رده بندی کنگره         | HQ ۲۰۳۷                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| رده بندی دیویی         | ۶۴۴/۷                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| شماره کتاب شناسی ملی   | ۷۵۷۸۳۰۳                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



|                        |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
| نام کتاب               | مهارت ها                          |
| گردآورنده              | گروه مؤلفی                        |
| ویراستار علمی          | دکتر اکبر چراغی                   |
| ویراستار ادبی          | محمود واصلی خباز                  |
| صفحه آرایی و طراحی جلد | محمود واصلی خباز                  |
| چاپ اول                | بهار ۱۴۰۰                         |
| تعداد                  | ۱۰۰۰ جلد                          |
| ناشر                   | انتشارات دانشگاه هوایی شهید ستاری |
| چاپ و صحافی            | چاپخانه دانشگاه هوایی شهید ستاری  |
| قیمت                   | ۴۵۰۰۰ ریال                        |

حق چاپ و نشر محفوظ است.

مرکز پخش: تهران - بزرگراه آیت الله سعیدی - خیابان دانشگاه هوایی - دانشگاه هوایی شهید ستاری

تلفن: ۶۶۶۳۰۱۱۱ - ۴۰۳۲۰۲۴

کد پستی: ۱۳۸۴۶۷۳۴۱۱

## فهرست مطالب

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| پیشگفتار.....                               | ۵  |
| بخش اول: سلامت (جسمی، روانی و اجتماعی)..... | ۷  |
| ۱-۱- سلامت، جسمی، روانی، اجتماعی.....       | ۸  |
| ۱-۱-۱- عملکرد خانواده و سلامت روانی.....    | ۱۲ |
| ۱-۱-۲- بازی‌ها.....                         | ۱۴ |
| بخش دوم: مهارت‌های ده‌گانه زندگی.....       | ۱۹ |
| ۱-۲- مهارت‌های ده‌گانه زندگی.....           | ۱۹ |
| ۲-۲- انواع مهارت‌های زندگی.....             | ۲۲ |
| ۳-۲- مهارت خودآگاهی.....                    | ۲۲ |
| ۴-۲- مهارت همدلی.....                       | ۲۲ |
| ۵-۲- مهارت روابط بین‌فردی.....              | ۲۳ |
| ۶-۲- مهارت ارتباط مؤثر.....                 | ۲۳ |
| ۷-۲- مهارت مقابله با استرس.....             | ۲۳ |
| ۸-۲- مهارت مدیریت بر هیجان.....             | ۲۳ |
| ۹-۲- مهارت حل مسئله.....                    | ۲۳ |
| ۱۰-۲- مهارت تصمیم‌گیری.....                 | ۲۴ |
| ۱۱-۲- مهارت تفکر خلاق.....                  | ۲۴ |
| ۱۲-۲- مهارت تفکر نقادانه.....               | ۲۴ |
| ۱۳-۲- بازی‌ها.....                          | ۲۵ |
| ۱۴-۲- داستان‌ها.....                        | ۳۹ |
| ۱۵-۲- مکالمه‌ها.....                        | ۷۵ |
| بخش سوم: مهارت‌های اجتماعی و دوست‌یابی..... | ۸۱ |
| ۱-۳- مهارت‌های اجتماعی و دوست‌یابی.....     | ۸۱ |
| ۲-۳- دوست‌یابی.....                         | ۸۳ |
| ۳-۳- فواید دوستی.....                       | ۸۳ |
| ۴-۳- بازی‌ها.....                           | ۸۶ |

- ۵-۳- داستان‌ها..... ۸۹
- ۶-۳- مکالمه‌ها..... ۱۰۵

### بخش چهارم: مهارت‌های تحصیلی..... ۱۰۹

- ۱-۴- مهارت‌های تحصیلی..... ۱۰۹
- ۲-۴- گام اول در جهت کارایی تحصیلی (برنامه‌ریزی)..... ۱۱۰
- ۱-۲-۴- برنامه‌ریزی باعث افزایش تمرکز می‌شود..... ۱۱۰
- ۲-۲-۴- برنامه‌ریزی باعث کاهش اضطراب و فشار روانی می‌شود..... ۱۱۰
- ۳-۲-۴- برنامه‌ریزی باعث خود نظم‌بخشی می‌شود..... ۱۱۱
- ۴-۲-۴- برنامه‌ریزی، خودارزیابی را تسهیل می‌کند..... ۱۱۱
- ۵-۲-۴- برنامه‌ریزی باعث تقویت اراده و قدرت تصمیم‌گیری می‌شود..... ۱۱۱
- ۳-۴- گام دوم در جهت کارایی تحصیلی (مهارت مدیریت زمان)..... ۱۱۱
- ۱-۳-۴- مراحل مدیریت زمان..... ۱۱۲
- ۲-۳-۴- عوامل مهمی که در اتلاف وقت اثرگذار هستند..... ۱۱۳
- ۳-۳-۴- چگونه می‌توانیم از زمان و وقت‌مان بهترین استفاده کنیم..... ۱۱۳
- ۴-۴- گام سوم در جهت کارایی تحصیلی (مهارت تمرکز حواس)..... ۱۱۴
- ۵-۴- عوامل مؤثر در تمرکز حواس..... ۱۱۵
- ۱-۵-۴- داشتن علاقه و انگیزه..... ۱۱۵
- ۲-۵-۴- تعیین زمان مناسب برای مطالعه..... ۱۱۵
- ۳-۵-۴- تعیین مکان مناسب برای مطالعه..... ۱۱۶
- ۶-۴- چند تکنیک کاربردی برای افزایش تمرکز و دقت..... ۱۱۶
- ۷-۴- گام چهارم در جهت کارایی تحصیلی (مهارت مطالعه صحیح)..... ۱۱۷
- ۱-۷-۴- اصول مطالعه و فراگیری بهتر..... ۱۱۷
- ۲-۷-۴- اصول قبل از شروع مطالعه..... ۱۱۷
- ۳-۷-۴- اصول هنگام مطالعه..... ۱۱۸
- ۴-۷-۴- اصول بعد از مطالعه..... ۱۱۸
- ۸-۴- گام پنجم در جهت کارایی تحصیلی (مهارت یادداشت‌برداری)..... ۱۱۹
- ۱-۸-۴- نکاتی درباره یادداشت‌برداری..... ۱۱۹
- ۹-۴- بازی‌ها..... ۱۲۰
- ۱۰-۴- داستان‌ها..... ۱۲۳
- ۱۱-۴- مکالمه‌ها..... ۱۴۲

## پیشگفتار

ارتباط یکی از نیازهای روان‌شناختی ما انسان‌ها می‌باشد. داشتن ارتباطات باعث سلامت روان و برآورده شدن نیازهای ما می‌شود. مهم‌ترین ابزاری که ما در ارتباط داریم زبان است. ما با بیان احساسات، خواسته‌ها و نیازهای خود از طریق ارتباطات، می‌توانیم به آرامش دست پیدا کنیم. البته این آرامش در گرو زندگی اجتماعی است، در این کتاب به موضوعاتی نظیر سلامت (جسمی، روانی و اجتماعی)، مهارت‌های ده‌گانه زندگی، مهارت‌های اجتماعی و دوست‌یابی، مهارت‌های تحصیلی، مهارت‌های همسالان، خانواده و زناشویی، مهارت‌های شغلی یا کارآفرینی می‌پردازیم، بخش اول از سایر مفاهیم، متفاوت‌تر است؛ علت این امر این است که ما مبحث سلامت را پایه و اساس هر جامعه در نظر می‌گیریم و همان‌طور که سازمان بهداشت جهانی سلامت را تعریف کرده است، دارای سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی می‌باشد.

برای بهتر روشن شدن مفاهیم و بر حسب نیاز از چهار روش بازی، قصه، گفت‌وگو و شعر در کنار مفاهیم نظری استفاده می‌شود. چراکه این کتاب برای کودکان و خانواده طراحی شده است. در واقع مهارت‌ها یک ابزار مهم و کارآمد در زندگی اجتماعی ما محسوب می‌گردد، در این کتاب جمع‌کثیری از دانشجویان محترم رشته روانشناسی حضور داشته و در گردآوری و تدوین مطالب همت گمارده که اکثر نام‌ها در نام‌نویسندگان قرار گرفت و از سرکار خانم‌ها فاطمه حسن‌پور، آناهیتا قدوسی، زینب احمدی نیز بابت همت و تلاش‌شان در تدوین این مجموعه تقدیر و تشکر عرض می‌گردد.

با تشکر

علی اکبر صلاحی