# مهارت های زندگی

## (کتاب کار نوجوان)

نویسندگان:

**دانش نصیری نیا**

**امیر ایزانلو**

انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۹

بسم الله الرحمن الرحیم


| | | |
|---|---|---|
| سرشناسه | : | نصیری‌نیا، دانش، ۱۳۵۷- |
| عنوان و نام پدیدآور | : | مهارت‌های زندگی ( کتاب کار نوجوان)/نویسندگان دانش نصیری‌نیا، امیر ایزانلو. |
| مشخصات نشر | : | تهران : آوای نور، ۱۳۹۹. |
| مشخصات ظاهری | : | ۱۲۸ ص. |
| شابک | : | ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۷۵-۵: |
| وضعیت فهرست نویسی | : | فیپا |
| یادداشت | : | کتابنامه: ص.۱۲۷-۱۲۸. |
| موضوع | : | نوجوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی |
| موضوع | : | Teenagers -- Life skills guides |
| موضوع | : | نوجوانان -- راه و رسم زندگی |
| موضوع | | Teenagers -- Conduct of life |
| شناسه افزوده | : | ایزانلو، امیر، ۱۳۷۰- |
| رده بندی کنگره | : | HQV۹۶ |



تهران، میدان انقلاب، خیابان۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲


**مهارت‌های زندگی** (کتاب کار نوجوان)


نویسندگان: دانش نصیری‌نیا- امیر ایزانلو

صفحه‌آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۵-۵۷۵-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸



**کلیه حقوق برای ناشر و مولفان محفوظ است**


**قیمت۲۲۰۰۰ تومان**

# فهرست مطالب

**سخن نویسندگان ..... ۵**
**مقدمه ..... ۷**

**فصل اول: مهارت ارتباطی ..... ۹**
درس اول: خود را جای فرد دیگری بگذارید..... ۱۹
درس دوم: مذاکره در مورد یک راه حل..... ۲۴
درس سوم: برای صحبت کردن به دو نفر نیاز داریم..... ۲۸

**فصل دوم: مهارت تصمیم گیری ..... ۳۳**
درس اول: یاد بگیرید که مستقل فکر کنید..... ۴۴
درس دوم: درخواست کنید ..... ۴۸
درس سوم: با تعیین هدف به چیزهای بیشتری دست می‌یابی..... ۵۰
درس چهارم: همان چیزی که می‌شوی که می‌خواهی ..... ۵۲
درس پنجم: بهترین راه برای شروع کردن، شروع کردن است..... ۵۴

**فصل سوم: مهارت حل تعارض ..... ۵۷**
درس اول: پذیرش مسئولیت..... ۶۵
درس دوم: پذیرفتن آنچه دارید..... ۶۹

**فصل چهارم: مهارت مدیریت استرس ..... ۷۳**
درس اول: نگرانی را کنترل کن، قبل از اینکه نگرانی زندگی‌ات را کنترل کند ..... ۸۱

**فصل پنجم: مهارت مدیریت خشم..... ۸۵**
درس اول: آگاهی از منحصر به فرد بودن خود..... ۹۱
درس دوم: راه خود را جدا کن ..... ۹۵
درس سوم: مواد مخدر زندگی را نابود می کند..... ۹۷
درس چهارم: پرواز به اوج: باور داشتن توانایی‌ها..... ۱۰۰
درس پنجم: عاشق کاری که انجام می‌دهید باشید..... ۱۰۴
درس ششم: راه کارهای غلط زندگی‌ات را کنار بگذار ..... ۱۰۶
درس هفتم: بهترین دوست خود باش..... ۱۰۹
درس هشتم: چیزی که در آن خوب هستی را تقویت کن..... ۱۱۲
درس نهم: زندگی و موفقیت قانون دارد ..... ۱۱۵
درس دهم: همیشه برای دلسرد شدن زود است..... ۱۲۰
یازدهم: درس‌هایت را جدی بگیر ..... ۱۲۲
درس دوازدهم: برای شغلتان برنامه‌ریزی داشته باشید..... ۱۲۳
درس سیزدهم: دوباره روی پای خود ایستادن..... ۱۲۴

**منابع ..... ۱۲۷**

## سخن نویسندگان

کتاب حاضر کوشش و تلاشی است در جهت افزایش توان نوجوانان برای مقابله با مسائلی که در صورت عدم برخورد صحیح با آنها می تواند بحران ساز و یا حداقل مساله ساز شود. محتوای این کتاب به شکلی است که در کنار بُعد پیشگیرانه در مقابل بحرانهای سنین نوجوانی و جوانی به بُعد حل مساله و توانمند سازی دانش آموز نیز تاکید فراوانی دارد. برای تحقق این اهداف ساختار کتاب بدین شکل است که در صورت کلی به آموزش پنج مهارت مهم زندگی یعنی مهارت ارتباطی، مهارت تصمیم گیری، مهارت حل تعارض، مهارت کنترل خشم و مهارت کنترل استرس که بخشی ضروری در این سن است تاکید شده است اما جدای از آن در قالب بیست و چهار درس، نکات و مواردی را که می تواند در جهت رسیدن به اهداف ذکر شده به دانش آموزان کمک کند تدوین شده است. ما در راستای اینکه مطالب گفته شده تنها جنبه نظری نداشته باشند و دانش آموز بتواند آنها را در دنیای واقعی، عملی کند و از آنها در زندگی روزمره خویش استفاده کند بیش از چهل فعالیت را در لا به لا و انتهای هر یک از مطالب که هر کدام از آنها غالبا به شکل داستان هستند قرار داده ایم. امید است که کتاب حاضر یاری هرچند کوچک در راستای ارتقا سطح مهارتهای زندگی در بین نوجوانان و جوانان بوده و روانشناسان، مشاوران و درمانگران علاقه مند به حیطه های کودک و نوجوان مشغول در محیط های آموزشی و درمانی از

کتاب حاضر جهت ارتقا هرچه بهتر آموزش ها و مداخلات درمانی خویش از آن استفاده لازم را ببرند.

**نصیری، ایزانلو**

**بهار ۱۳۹۹**

## مقدمه

تغییرات و پیچیدگی های موجود در جامعه، نیازهای زندگی، ارتباطات پیچیده انسانی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان ها را با چالش ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله موثر با آنها نیازمند توانمندی های روانی- اجتماعی و رفتاری می باشد. فقدان مهارت و توانایی های عاطفی،روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر می کند.

زمانی که انسان ها می خواهند برای کاری تصمیم گیری کنند.می خواهند خودشان تصمیم بگیرند چه کاری را چگونه و چه موقع انجام دهند و چه موقع دیگر آن را انجام ندهند.خواهان آن هستند که منعطف باشند تمایل دارند خودشان تصمیم بگیرند نه اینکه کس دیگری یا اجبارهای محیطی آن ها وادار کند تا عمل خاصی را انجام دهند. آنها تمایل دارند تصمیماتشان با تمایلات ، ترجیحات و خواستهایشان ارتباط داشته باشد.میزان پیشرفت و موفقیت هر فرد در تمام مراحل زندگی به میزان و چگونگی استعداد و توانایی او بستگی دارد.

آموزش و پرورش نهاد اجتماعی است که در بالندگی هویت فرد و تبلور شخصیت وی می تواند نقش بسیار مهمی را بازی کند. مدرسه فرصت مغتنمی برای فراگیری مهارت های ارتباطی و اجتماعی مثبت فراهم می کند. مدرسه در رشد شخص نقش حیاتی دارد امروزه دانش آموزان ما در مدارس بیش از هرچیزی نیاز به محیطی سرشار از انعطاف

پذیری و آزادی عمل دارد محیطی که دانش آموزان به آن نگرش مثبتی داشته باشند .حس کنجکاوی و خلاقیت آنها را برانگیزاند، به انها احساس تعلق کرده و شادی و شعف را برای دل های آنان به ارمغان آورد.

مهارت ها و توانایی ها از عوامل مهم و اساسی است که دانش آموزان باید برای کسب موفقیت بهتر باید آنها را فرابگیرند. توانمندی ها شامل توانایی هایی هستند که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند . این توانایی نوجوان را قادر به پذیرش مسئولیت های اجتماعی می نماید تا بتوانند بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست ها ، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه روابط بین فردی به شکل موثری روبرو شود. این مهارت ها موجب ارتقای رشد شخصیتی و اجتماعی و پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی می شود.