مهارت‌های زندگی

چگونه می‌توانید خود را شکوفا کنید

تألیف

کیلی سوئیفت

تصویرگر

جیمز گیبس

ترجمه

دکتر معصومه بیرانوند

دکتری روان‌شناسی

سمیه فولادوند

کارشناس ارشد مدیریّت فناوری اطّلاعات و ارتباطات

کتاب ارجمند

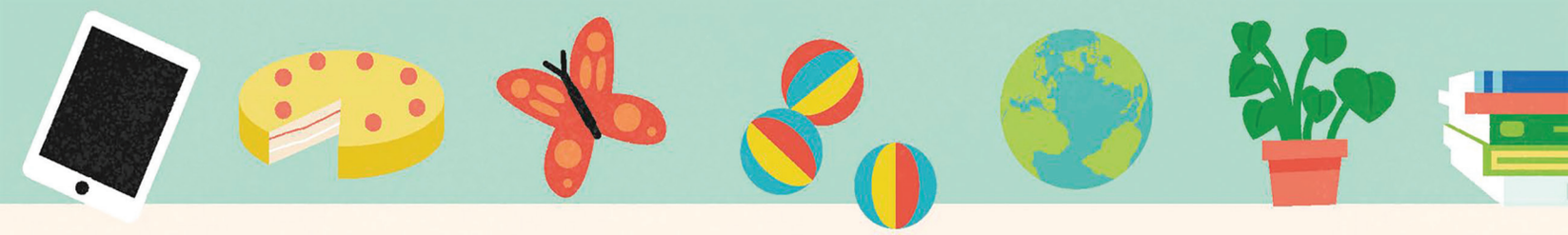


اجی مجی لاترجی!

زمانی که ماجراجویی زندگی را آغاز می‌کنید، خواهید دید زندگی بالا و پایین دارد و تمام لحظه‌ها بین این دو نقطه است. این کتاب راهنمای سفر شما است. خود را بشناسید، به توانایی خود ایمان داشته باشید، اطمینان داشته باشید که از پس چالش‌ها برمی‌آیید و موقعیّت‌های هیجان‌انگیز را در طول مسیر بقاپید.

کیلی سوئیفت





تقدیم به:

مهراوه و کی‌سان و
تمام کودکان ایران به امید آینده‌ای روشن

فهرست

۱۰-۱۱
مهارت‌های زندگی چیست؟

فصل ۱
یافتن راه‌حل‌ها

تصمیم‌گیری و حل مسئله
۱۴-۱۵

نقشهٔ ذهنی
۱۶-۱۷

احساس می‌کنم که...
۱۸-۱۹

هزارتوی اشتباه
۲۰-۲۱

پردازشش کن
۲۲-۲۳

دستگاه حل مسئله
۲۴-۲۵

فصل ۲
روش‌های تفکر

کمی فکر کنید
۲۸-۲۹

قدرت پرسش از خود
۳۰-۳۱

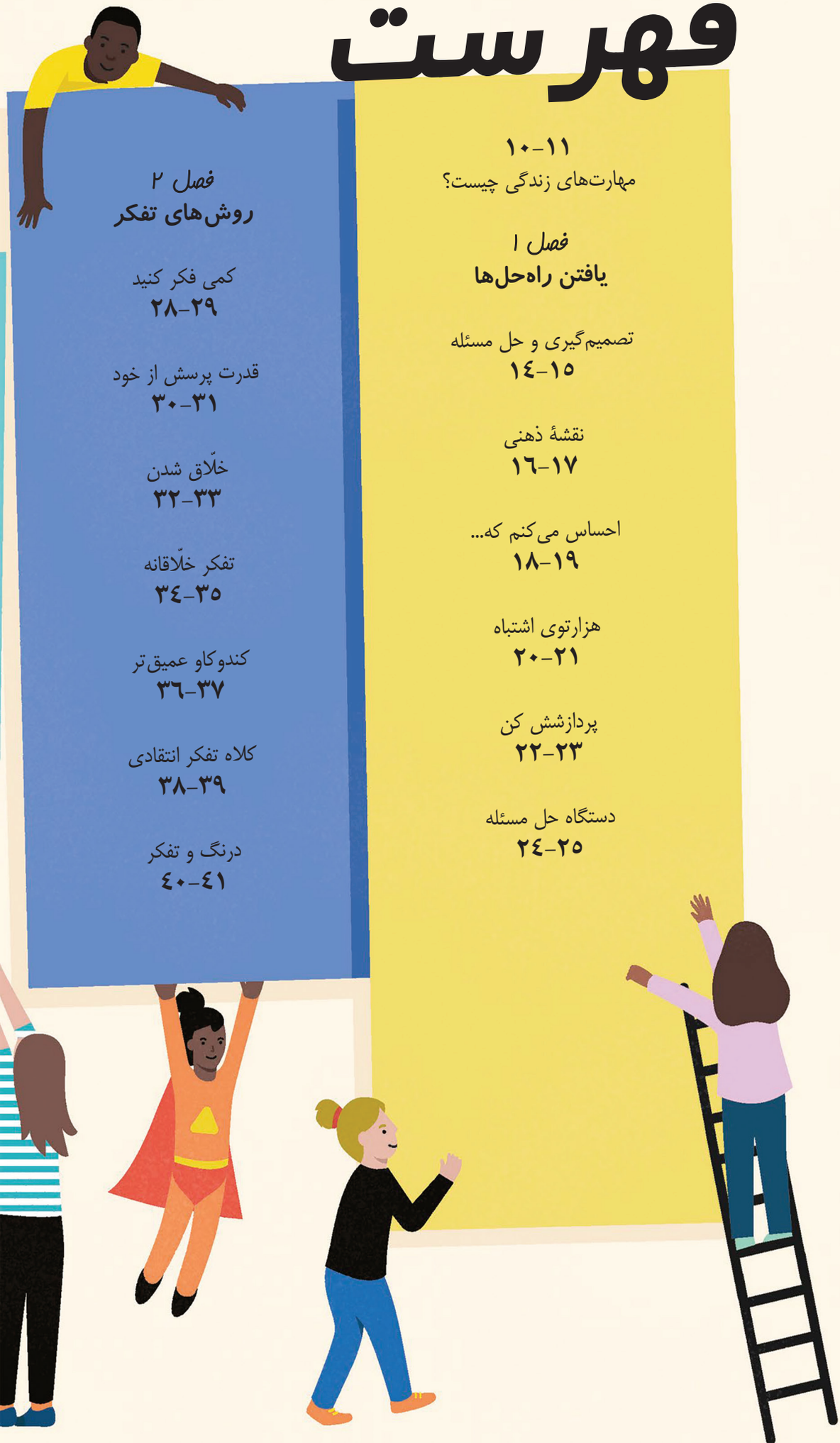
خلّاق شدن
۳۲-۳۳

تفکر خلّاقانه
۳۴-۳۵

کندوکاو عمیق‌تر
۳۶-۳۷

کلاه تفکر انتقادی
۳۸-۳۹

درنگ و تفکر
۴۰-۴۱



این کتاب سرشار از نکات مفید است.



فصل ۳
برقراری ارتباط

بازیِ ارتباطی
۴۴-۴۵

هنر گوش دادن
۴۶-۴۷

فراتر از کلمات
۴۸-۴۹

چگونه گفتن مهم است
۵۰-۵۱

عجب تیمی!
۵۲-۵۳

انتخاب واژه‌های درست
۵۴-۵۵

ابرقدرت‌های ارتباطی
۵۶-۵۷

فصل ۴
درک احساسات

چکیده‌ای از شما
۶۰-۶۱

آزمون شخصیّت
۶۲-۶۳

لحظه‌ای تأمّل کنید
۶۴-۶۵

امروز احساس کردم...
۶۶-۶۷

درک کردن دیگران
۶۸-۶۹

اثر دومینو
۷۰-۷۱

قدم گذاشتن درون شخصیّت
۷۲-۷۳



فصل ۵
مهارت‌های مقابله‌ای

عدم موفّقیّت
۷۶-۷۷

موقعیّت‌های استرس‌زا
۷۸-۷۹

گرفتار شدن در طوفان
۸۰-۸۱

عادات سالم
۸۲-۸۳

احساس آرامش
۸۴-۸۵

در جستجوی حمایت
۸۶-۸۷



اوج گرفتن
۸۸-۸۹

کمک، راهنمایی و اطلاعات
۹۰-۹۱

واژه‌نامه
۹۲-۹۳

سپاسگزاری
۹۴

منابع
۹۵





مهارت‌های زندگی چیست؟

تصوّرکنید جعبه‌ابزاری دارید که می‌توانید از آن برای کنترل هر آنچه زندگی به سمت شما پرتاب می‌کند، استفاده کنید. این جعبه‌ابزار دقیقاً همان چیزی است که مهارت‌های زندگی نامیده می‌شود. تقویت مهارت‌های زندگی به شما کمک می‌کند مسائل موجود را حل کنید، با اطمینان به سمت آینده گام بردارید و از پس تمام موقعیّت‌های چالش‌برانگیز بربیایید.





یافتن راه‌حل‌ها

در فصل اول می‌فهمید چگونه تصمیم بگیرید و مسائل بزرگ و کوچک را حل‌وفصل کنید.

روش‌های تفکر

در فصل دوم یاد می‌گیرید چگونه به مسائل از زوایای مختلف بنگرید. خارج از محدوده فکر کنید و برای شکل دادن عقیدهٔ شخصی خود اطّلاعات جمع کنید.

برقراری ارتباط

فصل سوم به‌طور کامل در مورد شکل‌گیری مهارت ارزشمند برقراری ارتباط است، در جایگاه گوینده، شنونده یا روش‌های ارتباط غیرکلامی.

درک احساسات

در فصل چهارم هرآنچه شما را منحصربه‌فرد می‌سازد، بررسی کنید و برای درک احساسات دیگران، سعی کنید خود را جای آنها بگذارید.

مهارت‌های مقابله‌ای

در فصل پنجم، مهارت‌های مقابله‌ای فراوانی برای رویارویی با چالش‌ها خواهید یافت، از چالش‌های کوچک هرروزه تا موقعیّت‌های پراسترس‌تر همراه با هیجانات شدید.



یافتن راه‌حل

اگر تاکنون با یک مسئله یا یک
تصمیم‌گیری دشوار مواجه شده‌اید، می‌دانید
که چقدر می‌تواند سخت باشد. یادگیری روش‌هایی
برای تقسیم مسائل به قسمت‌های کوچک‌تر و کار روی
گزینه‌ها می‌تواند به شما کمک کند که انتخاب‌های مطمئنی
داشته باشید و بهترین راه‌حل‌ها را بیابید.

همیشه کارها دقیقاً بروفق‌مراد شما پیش نخواهند رفت، امّا
یاد گرفتن از اشتباهات، یکی از ارزشمندترین
درس‌های زندگی است.